

Bláznem z boží vůle

12.4.2008

Máte nutkavý pocit, že jste Ježíš Kristus, v hlavě vám znějí hlasy. Zkrátka nejvyšší čas zajít k psychiatrovi. Ale ještě než spolknete první hrst léků, zadržte. I v Česku přibývá odborníků, kteří vás nemusejí automaticky pokládat za schizofrenika.

Výsledky tříletého experimentu byly pozoruhodně úspěšné – zejména u lidí, kteří prožívali svou první psychotickou zkušenost, došlo k výraznému zlepšení bez recidivy. Perry nakonec odhadl, že asi 15 procent všech pacientů léčených běžně jako schizofrenici prochází transformační krizí.



Fotografie: Psycholog M. Vančura: Normální člověk může mít nenormální zážitky. - Autor: Matěj Stránský

Petr Pokorný si v třebičské čajovně objednává japonský zelený čaj a nad šálkem pečlivě promýšlí každou větu. Teprve před týdnem si prý dokázal sám pro sebe zformulovat, co pro něj události staré čtyři roky vlastně znamenaly. Tehdy prožil největší krizi svého života, pro většinu lidí jen těžko představitelnou. „*Ještě nikdy jsem o tom veřejně nemluvil,*“ říká třicetiletý programátor. „*Ale chci, aby se vědělo, že člověk může prožít zkušenosti, která vypadá bláznivě, a přitom je velmi obohacující.*“

Velmi upřímná poklona

Potíže, které ho potkaly, z hlediska psychiatrických manuálů vypadají jako typická psychotická epizoda, navíc se sebevražednými rysy. Někteří psychiatři a psychologové pro ně ale prosazují termín psychospirituální krize a tvrdí, že jde o jinou situaci, která si žádá odlišný způsob péče. I během ní může člověk prožívat zvláštní vize, slyšet hlasy, trpět nevysvětlitelnými energetickými třasy. Ale zatímco schizofrenní psychóza je považována za vážné onemocnění, psychospirituální krizi odborníci chápou jako vnitřní vývojový proces člověka, jehož výsledkem může být pozitivní osobní proměna.

Petra od mládí přitahovaly exotické duchovní směry, zajímal se o zenbuddhismus, cvičil aikido a oblíbil si hinduistickou tantru – indický duchovní systém, který pracuje s vnitřními energiemi člověka. V létě roku 2004 odjel na týdenní seminář tantrických cvičení a tam se to stalo. „*Měl jsem chuť udělat poklonu a uvědomil si u toho, že má hodně daleko k upřímnosti,*“ popisuje mladý muž klíčový okamžik. „*Ozval se vnitřní hlas - to snad nemyslíš vážně, tohle že je upřímné? Tak jsem to zkusil znovu. Tentokrát tělo zareagovalo samo, bez jakékoli volní kontroly sebou praštilo o zem.*“ V tu chvíli se jeho mysl dostala do změněného stavu. „*Odbouraly se vnitřní zábrany, tělo reagovalo zcela spontánně,*“ vypráví Petr. „*V myslí se mi například objevil výstřel a tělo se zkroutilo, jako by mi bokem prošla kulka. Neměl jsem nad tím racionální kontrolu.*“

Uplynulo několik hodin a jeho stav se neměnil. Euforickou důvěru v to, že tenhle proces je v pořádku, střídala úzkost a panický strach. Byl jako na houpačce. Vyšinutý stav pokračoval následující dny i noci, kdy mladík nemohl spát. Euforie ubývalo, Petr čím dál víc zažíval děs a hrůzu. „*Zkoušel jsem se ukotvit v realitě tím, že budu vzpomínat na nějaké události z minulosti,*“ vypráví. „*Ale nešlo to, viděl jsem jen bílý prázdný prostor. Narůstala panika a docházelo mi, že tohle nemůžu sám zvládnout.*“

V jednu chvíli se ocitl v kuchyni svého bytu. Uviděl nůž a přišel další vnitřní impuls – probodni se. „*Pomyslel jsem si, že už jsem se totálně zbláznil, a v tom se mi v myslí ozval hlas – pokud věříš, tak věř,*“ vzpomíná Petr zaujatě. Části svého vědomí, která měla kontakt s realitou, zavolal na svou ženu, ať přivolá záchranku. Pak si pomalu a bez přemýšlení probodl bránicí.

Bez léků

Přestože takhle dramatický průběh nebývá běžný, patří Petr Pokorný k nejčastějšímu typu lidí, které psychospirituální krize potká – jde o praktikanty různých duchovních technik. Ale meditace nebo jóga nejsou zdaleka jedinou vstupenkou do světa abnormálních zážitků. Spouštěčem někdy bývá také porod, vážná nemoc, experimenty s psychedelickými látkami, smrt blízké osoby nebo jiná náročná životní změna.

Příběh psychospirituální krize se začal psát na přelomu 60. a 70. let, kdy americký psychiatr **John W. Perry** spustil jeden zajímavý experiment. Lékař s bohatými zkušenostmi z ambulantní praxe a také osobní žák Carla Gustava Junga si úspěšně žádal o grant a pak uzavřel s psychiatry v jednom obvodu kalifornského Berkeley dohodu: kdykoli k nim dorazí nový klient s typickými příznaky psychózy (bludy, halucinace, vnitřní hlasy), obratem iei pošlou do jeho nového zařízení Diabasis.

Tam bláznivého člověka namísto hospitalizace, diagnózy a léků čekal radikálně odlišný přístup. Tým Diabasis netvořili promovaní experti, ale většinou laici, kteří měli vlastní zkušenosti se změnami stavu vědomí. Příznaky šilenství Perry nenazýval nemocí, kterou je třeba léčit, ale transformačním procesem, jímž je možné bezpečně projít a najít sama sebe. Žádné léky nepodával, personál se věnoval především intuitivnímu provázení a psychoterapii, jež měla klientovi pomoci mimořádným zážitkům porozumět. Dvěte Diabasis se nezamýkaly, pro záchvaty zuřivosti tu byla připravena zvláštní místnost s předměty určenými k rozbíjení. Pro klienty, kteří měli potřebu vyjádřit své prožitky tvůrčím způsobem, pak malířská plátna.

Výsledky tříletého experimentu byly pozoruhodně úspěšné – zejména u lidí, kteří prožívali svou první psychotickou zkušenost, došlo k výraznému zlepšení bez recidivy. Perry nakonec odhadl, že asi 15 procent všech pacientů léčených běžně jako schizofrenici prochází transformační krizí. Jeho práci rozvinul původem český psychiatr Stanislav Grof. V zážitcích klientů v krizi, a také lidí vstupujících do změnách stavů vědomí metodou holotropního dýchání, nacházel paralely se zkušenostmi náboženských mystiků. Grof jako první vypracoval diagnostická kritéria, pomocí kterých lze odlišit psychospirituální potíže od schizofrenie. Jeho žena Christina pak založila v USA síť zařízení pro pomoc lidem s touto krizí.

Nebezpečná příležitost

„Když jsem po škole nastoupil do psychiatrické léčebny, tenhle termín ještě neexistoval,“ říká psycholog Michael Vančura, jeden z hlavních zastánců konceptu psychospirituální krize v Česku. „Ale všiml jsem si, že mezi lidmi přijímanými s diagnózou psychóza jsou určité rozdíly.“ Na uzavřeném oddělení léčebny tehdy v 70. letech probíhal výzkum, jehož cílem bylo zjistit, jak se bude vyvíjet stav pacientů bez podání psychofarmak. „Někteří z nich reagovali na moje otázky, dokázali formulovat, co se v nich děje,“ vypráví psycholog, „jiné se mi nedařilo nijak ovlivnit, nešlo je vyvést z jejich světa.“

Když se později dozvěděl o psychospirituální krizi, zpětně si uvědomil, že část pacientů pravděpodobně diagnózu schizofrenie dostala neprávem. *„Zpětně jsem se na to díval jako na krutý omyl, který jsem nedokázal ovlivnit, a přineslo mi to silnou motivaci pomáhat, aby lidé nebyli hospitalizováni zbytečně a léčeni nepřiměřeně,“* říká Vančura.

Psycholog se postupně začal zabývat krizovou intervencí a po revoluci založil RIAPS, jedno z prvních krizových center u nás. *„Když se člověk dostává do krize, odborník obvykle reaguje tak, že ji chce utlumit, zastavit,“* vysvětluje Vančura. *„Začali jsme se učit, jaké to je, když naopak necháme krizi u klientů proběhnout, podpoříme ji do bezpečné míry a využijeme jejího potenciálu. Krize je nejen nebezpečím, ale také příležitostí ke změně a osobnímu růstu. To platí nejen o té psychospirituální.“*

Před třemi lety psycholog založil v Praze první zařízení pro pomoc lidem v psychospirituální krizi. Nazval je po Perryho vzoru Diabasis. Dnes centrum zprostředkovává terapeutické služby téměř stovce klientů ročně. Přicházejí lidé s mystickými zážitky, s vnitřními hlasy, časté jsou projevy tzv. energie kundalini, kterou východní spirituální tradice považují za nejsilnější vnitřní transformační sílu. Projevuje se výboji energie v těle, třasy, bolestmi, podivnými, podivnými smyslovými vjemy, příznaky napodobujícími tělesná onemocnění, klasickou medicínou nevysvětlitelnými.

A právě u Vančury nakonec skončil i Petr Pokorný. I když samozřejmě ne hned. Sanitka jej nejprve převezla do nemocnice, kde mu lékaři dali do pořádku prořiznutou bránicí. *„Dávali se na mě jako na sebevraha a snažili se mě co nejrychleji dostat na psychiatrii,“* vzpomíná. Po dramatickém finále jeho krize ustoupila, bylo mu lépe a převoz do jihlavské léčebny nesl špatně. *„Cítil jsem, že se potřebuji naučit pracovat s procesy, které se ve mně dějí, a lékaři mi místo toho nutili prášky,“* říká. Shodou okolností se mu v léčebně dostala do rukou kniha s Vančurovým doslovem a pražskému terapeutovi se ozval.

Dnes po čtyřech letech hodnotí krizi jako významnou změnu kvality svého života: *„Dokážu být mnohem víc v kontaktu se svými emocemi, rozpustilo to některé vnitřní bloky. Naučil jsem se větší důslednosti. A taky mohu být dnes mnohem blíže ostatním lidem i sám sobě.“*

Na cestě k mainstreamu

Pohled na psychospirituální krizi, svého času ne právě uznávanou diagnózu, se postupně proměňuje. Ve Spojených státech se podařilo koncept prosadit mezi oficiální psychiatrické diagnózy a směrem k mainstreamu míří i v jiných zemích. I v Česku se o něm už dočtete v odborných publikacích, téma proniklo do výcvikových kurzů, s Diabasis spolupracuje řada odborníků z různých jiných pracovišť.

Stále to ale skřípe ve vztahu s klasickou psychiatrií – v Evropě psychospirituální krize oficiální diagnózou není, velká část psychiatrů ji ignoruje, neuznává nebo považuje procenta jejího výskytu za hodně nadsazená. *„Je to s psychiatrií mimoběžný koncept,“* říká ředitel léčebny v pražských Bohnicích **Ivan David**. *„Jsou lidé, kteří si myslí, že duševní nemoci neexistují, případně se dají vyléčit jednorázovým pohovorem. Zřejmě nemají dostatečnou klinickou zkušenost.“*

Západní medicína se nechce zaplést s duchovnem. Jak ale „klinicky“ ověřit, že existují tajemné vnitřní síly? Valerie Štáfková je jednou z nemnoha českých lékařek, které koncept berou vážně a pomáhají některým svým pacientům jeho metodami. *„Současná psychiatrie pro něco takového nemá ani slovník,“* vysvětluje pražská psychiatrická a terapeutická obřížně sblížení obou světů. *„Jak chcete mluvit o energetickém probuzení, vizích nebo vnitřních hlasech, když oficiální diagnostika a učebnice to nazývá halucinacemi, tedy symptomy nemoci, které je žádoucí odstranit?“* Sama prý za nejdůležitější léčivý aspekt provázení psychospirituální krize považuje to, že pacientovi nabízí pozitivní rámec pro jeho zážitky. *„Přichází vyžděšený z toho, že se zbláznil, ale když mu řeknete, že to celé může být úplně v pořádku, nesmírně se mu uleví,“* říká Štáfková.

Současná situace, kdy oficiální české manuály s tímto typem krize nepočítají, podle ní skrývá riziko, jež může lékaře odrazovat: odborník, který se rozhodne nepodávat „bláznivému“ pacientovi farmaka, de facto nerespektuje závazné léčebné postupy, a vystavuje se tak možnému postihu.

Jde nám o spolupráci

Moderní západní medicína dostala do vlnu přísně racionální metodologii a vždy si dávala pozor, aby se příliš nezaplétala s duchovnem. Koncept psychospirituální krize spiritualitu vrací do hry, dokonce ji nazývá jednou z přirozených dimenzí lidské psychiky. Pro řadu lidí je právě tím přitažlivý, jenže vědecká psychiatrie s tím má logický problém. Jak „klinicky“ ověřit, že existují tajemné vnitřní síly, které dokážou člověka vést trnitou cestou k plnějšímu životu? Desítky kauzistik a alternativní psychologická či duchovní literatura mohou někomu stačit jako důkaz, ale vědcům obvykle ne.

Čerstvá absolventka psychologie na olomoucké univerzitě **Vendula Johanová** se pokusila tuhle trhlínu mezi dvěma světy přemostit. Ve třiatřiceti letech si sama prošla podobnými zkušenostmi. V noci ji budily silné energetické vibrace, ve snu ji navštěvovaly duchovní bytosti. Ve dne měla intenzivní pocit, že ulitává z těla nebo že se jí během chůze na ulici otevřela zadní polovina její tělesné schránky. *„Byla jsem tehdy naprosto*

racionalní, ateistický člověk a měla jsem z toho hrůzu,“ vzpomíná dnes pětadvacitiletá žena. Nespala, byla vyčerpaná, na pokraji zhroutení. Začala navštěvovat neurologa, ale měla pocit, že léky nejsou efektivním řešením.

Postupně našla odvahu zavolat do sdružení Diabasis a po pár terapeutických sezeních se situace začala lepšit. *„Ne že by projevy úplně zmizely. Ale zatímco dřív jsem z nich měla hrůzu, teď mě začalo zajímat, co mi mohou přinést. Díky nim jsem objevila duchovní rozměr bytí, můj život se stal daleko spokojenějším než předtím.“*

O čem napíše svou diplomovou práci, nemohlo být pochyb. Téma psychospirituální krize u vedení fakulty prošlo, ale když se studentka začala shánět po dostupné literatuře, přišlo nepřijemné překvapení. *„Zjistila jsem, že jí je dost, ale téměř žádná vědecká,”* vypráví Vendula Johanová. *„Neexistuje konstruktivní kritika tohoto fenoménu ani žádné seriózní studie, které by jej vyvracely.“* Studentka začala mít strach, že jí práci na fakultě odmítnou jako „duchovní blábol“ a obeslala 80 českých psychiatrů s malým dotazníkem. Odpovědělo sice jen osmnáct, ale s jejich pomocí dokázala práci obhájit. A vysloužit si pochvalu za vyváženost.

Kdysi alternativní přístup dnes stojí především o to se s oficiální medicinou propojit. *„Jde nám o spolupráci, ne opozici,”* zdůrazňuje Michael Vančura. Před dvěma týdny se mu podařil další významný krok – sešel se s ředitelem výzkumného Psychiatrického centra Praha Cyrilem Höschlem a dostal nabídku představit sérii článků koncept psychospirituální krize v časopise Psychiatrie. *„Ukazuje se, že spiritualita je v péči o duševní zdraví stále lépe přijímána,”* shrnuje Vančura. *„Mimořádné stavy vědomí byly v tradičních kulturách součástí života. Doufejme, že jednou se i v té naší stane samozřejmostí, že normální člověk může mít nenormální zážitky a nedostat přitom stigmatizující nálepkou duševní nemoci.“*

Autor/i: Petr Třešňák
