

STANISLAV GROF

PSYCHOLOGIA PRZYSZŁOŚCI

Wnioski ze współczesnych badań nad świadomością



GALAKTYKA

STANISLAV GROF

PSYCHOLOGIA PRZYSZŁOŚCI

Wnioski ze współczesnych
badań nad świadomością

Przekład: Rafał Pękała

G A L A K T Y K A

The original title:
Psychology of the future

Copyright © 2000 Stanislav Grof

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:

Copyright © for the Polish edition by Galaktyka sp. z o. o. Łódź 2020

Copyright © for the Polish translation by Rafał Pękała, 2020

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-767-1

Konsultacja: Katarzyna Szymańska

Redakcja: Beata Otocka

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki (front): Magdalena Olczak

Skład: Garamond

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:

www.galaktyka.com.pl

info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Zapraszamy!

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



SPIS TREŚCI

Przedmowa 9

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Uzdrowiający i heurystyczny potencjał
niezwykłych stanów świadomości 17

ROZDZIAŁ DRUGI

Kartografia ludzkiej psychiki:
wymiar biograficzny, perinatalny i transpersonalny 37

ROZDZIAŁ TRZECI

Architektura zaburzeń emocjonalnych
i psychosomatycznych 89

ROZDZIAŁ CZWARTY

Duchowe przesilenie:
pojmowanie i wspieranie kryzysu transformacji 157

ROZDZIAŁ PIĄTY

Nowe perspektywy w psychoterapii
i autoeksploracji 199

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Duchowość a religia 229

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Doświadczenie śmierci i umierania:
perspektywy psychologiczne,
filozoficzne i duchowe 243

ROZDZIAŁ ÓSMY

Kosmiczna gra:
poznawanie granic ludzkiej świadomości 295

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

Ewolucja świadomości a przetrwanie człowieka:
perspektywa transpersonalna
wobec globalnego kryzysu 319

Bibliografia 349

O autorze 359

Indeks 363



ROZDZIAŁ PIERWSZY

UZDRAWIAJĄCY I HEURYSTYCZNY POTENCJAŁ NIEZWYKŁYCH STANÓW ŚWIADOMOŚCI

Niniejsza książka stanowi podsumowanie moich doświadczeń i obserwacji płynących z ponad czterdziestoletnich badań nad niezwykłymi stanami świadomości. Koncentruję się przede wszystkim na heurystycznym aspekcie tych stanów, a więc na tym, co mogą one wniesić do naszego rozumienia natury świadomości i ludzkiej psychiki. Ponieważ pierwotnie kształciłem się jako psychiatra kliniczny, zwrócę także szczególną uwagę na uzdrawiający, transformujący i ewolucyjny potencjał tych doświadczeń. Z tego powodu określenie „niezwykłe stany świadomości” jest zbyt ogólne. Obejmuje ono bowiem szerokie spektrum stanów świadomości, które z perspektywy heurystycznej i terapeutycznej mają niewielkie lub zgoła żadne znaczenie.

Stan świadomości może zostać silnie zmieniony przez szereg patologicznych procesów, takich jak uraz mózgu, zatrucie substancjami chemicznymi, zakażenie czy zaburzenie krążenia krwi w mózgu. Takie zjawiska z pewnością mogą wywoływać głębokie zmiany umysłowe, które nadal mieszczą się w kategorii „niezwykłych stanów świadomości”. Zaburzenia te prowadzą jednak do delirów lub psychoz organicznych, a więc stanów bardzo ważnych z klinicznego punktu widzenia, lecz nieistotnych dla naszych rozważań. Osoby cierpiące na te zaburzenia zwykle są zdezorientowane: nie wiedzą, kim są, ani nie potrafią określić swojego położenia w czasie i przestrzeni. Ponadto ich procesy intelektualne są istotnie ograniczone, w wyniku czego ludzie ci zwykle nie pamiętają swoich doświadczeń.

W niniejszej książce skupię się na obszernej i ważnej podgrupie niezwykłych stanów świadomości, które w istotny sposób różnią się od pozostałych sta-

nów i są nieocenionym źródłem nowych informacji na temat funkcjonowania ludzkiej psychiki w zdrowiu i chorobie. Stany te mają także znaczący potencjał terapeutyczny i transformujący. Na przestrzeni lat, na podstawie szeregu codziennych klinicznych obserwacji, przekonałem się o wyjątkowej naturze tych doświadczeń i płynących z nich dalekosiężnych wnioskach dla teorii i praktyki psychiatrycznej. Trudno było mi uwierzyć, że współczesna psychiatria nie jest w stanie rozpoznać specyficznych cech tych stanów i nie ma dla nich stosownej nazwy.

Ponieważ jestem mocno przekonany, że takie stany świadomości należy odróżnić od pozostałych i przypisać do osobnej kategorii, ukułem dla nich określenie *holotropowy* (Grof, Bennett 1992). Dosłownie oznacza ono „zorientowany w stronę całości” lub „poruszający się w kierunku całości” (z greckiego *holos* – całość, i *trapein* – poruszać się w kierunku czegoś). Pełne znaczenie tego określenia i uzasadnienie jego użycia zostaną wyjaśnione w dalszej części książki. Określenie „holotropowy” sugeruje, że w codziennym stanie świadomości identyfikujemy się jedynie z niewielką częścią tego, kim rzeczywiście jesteśmy. W holotropowych stanach świadomości możemy przekroczyć wąskie granice ego cielesnego i odzyskać naszą pełną tożsamość.

Holotropowe stany świadomości

W stanach holotropowych funkcjonowanie świadomości ulega głębokiej i fundamentalnej jakościowej zmianie, jednak nie zostaje ono upośledzone tak jak w przypadku zaburzeń o podłożu organicznym. Zwykle pozostajemy w pełni zorientowani w kategoriach czasu i przestrzeni oraz nie tracimy całkowitej łączności z codzienną rzeczywistością. Jednocześnie nasze pole świadomości w niezwykle intensywny, a niekiedy nawet przytłaczający sposób zostaje opanowane przez treści pochodzące z innych wymiarów istnienia. Doświadczamy więc jednocześnie dwóch zupełnie odmiennych rzeczywistości, jakbyśmy stali każdą stopą w innym świecie.

Holotropowe stany świadomości charakteryzują się radykalnymi zmianami percepcyjnymi występującymi na poziomie wszystkich zmysłów. Gdy zamknijemy oczy, nasze pole widzenia może zostać zalane obrazami z naszej osobistej historii, a także z indywidualnej i zbiorowej nieświadomości. Możemy doświadczać wizji obrazujących różne aspekty królestwa roślin i zwierząt, natury w ogólności oraz całego kosmosu. Nasze doświadczenia mogą nas zaprowadzić do wymiaru archetypowych istot i mitologicznych światów. Kiedy zaś otworzymy oczy, wyraziście projekcje tych nieświadomych treści mogą powodować iluzoryczne przeobra-

żenia naszej percepcji otoczenia. Takim zjawiskom często towarzyszą doświadczenia angażujące działanie wszystkich zmysłów: słyszenie różnych dźwięków, doznania fizyczne, odczuwanie smaków i zapachów.

Emocje występujące w holotropowych stanach świadomości obejmują niezwykle szerokie spektrum i przeważnie wykraczają poza ograniczenia naszych codziennych doświadczeń, zarówno pod względem swojej natury, jak i intensywności. Sięgają one od uczuć ekstatycznego zachwytu, niebiańskiej rozkośzy i „pokoju, który przewyższa wszelki rozum”*, do nieskończonego przerażenia, morderczego gniewu, absolutnej rozpacz, dojmującej winy i innych form niewyobrażalnego emocjonalnego cierpienia. Najgłębsze formy tych emocjonalnych stanów odpowiadają opisom rajskich i piekielnych wymiarów przedstawionych w pismach wielkich religii świata.

Szczególnie interesującym aspektem holotropowych stanów świadomości jest ich wpływ na procesy myślowe. Rozumowanie nie jest zaburzone, choć funkcjonuje w sposób całkowicie odmienny od codziennego. Możemy nie być w stanie polegać na swoich osądach dotyczących zwykłych, praktycznych spraw, a mimo to możemy zostać dosłownie zalani niezwykłymi i przekonującymi informacjami na różnorodne tematy. Możemy osiągnąć głębokie psychologiczne wglądy dotyczące naszej historii osobistej, nieświadomych mechanizmów, trudności emocjonalnych i problemów interpersonalnych. Możemy także doświadczyć nadzwyczajnych olśnień dotyczących różnych aspektów natury i kosmosu, znacznie wykraczających poza nasze edukacyjne i intelektualne przygotowanie. Najbardziej interesujące wglądy dostępne w holotropowych stanach świadomości dotyczą jednak kwestii filozoficznych, metafizycznych i duchowych.

Możemy doświadczyć sekwencji psychologicznej śmierci i odrodzenia, a także szerokiego spektrum zjawisk transpersonalnych, takich jak poczucie jedności z innymi ludźmi, naturą, wszechświatem czy Bogiem. Możemy dotrzeć do wspomnień, które zdają się pochodzić z innych wcieleń, napotkać potężne archetypowe istoty, komunikować się z bezcielesnymi bytami i przemierzać szereg mitologicznych krain. Tego rodzaju doświadczenia holotropowe stanowią główne źródło kosmologii, mitologii, filozofii i systemów religijnych opisujących duchową naturę wszechświata i wszelkiego istnienia. Są one kluczem do zrozumienia rytualnego i duchowego życia człowieka, od szamanizmu i świętych ceremonii plemiennych po kształtowanie się wielkich religii świata.

* Przytoczony fragment pochodzi z Listu św. Pawła do Filipian, Flp 4,7. Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, Warszawa: Towarzystwo Biblijne w Polsce, 2001.

Holotropowe stany świadomości w historii człowieka

Kiedy badamy rolę, jaką holotropowe stany świadomości odgrywały w historii człowieka, najbardziej zaskakującym odkryciem okazuje się uderzająca różnica, z jaką podchodzą do tych stanów zachodnie społeczeństwa przemysłowe w porównaniu z kulturami starożytnymi i przedprzemysłowymi. Wszelkie rdzenne kultury miały wielki szacunek do holotropowych stanów świadomości – co pozostaje w jaskrawym kontraście ze społeczeństwem współczesnym – poświęcając wiele czasu i energii na rozwijanie bezpiecznych i skutecznych metod ich wywoływania. Rdzenne kultury traktowały holotropowe stany świadomości jako zasadnicze narzędzie służące rytualnemu i duchowemu życiu oraz innym istotnym celom.

Podczas świętych ceremonii niezwykle stany świadomości stwarzały autochtonom możliwość bezpośredniego i empirycznego obcowania z archetypowymi wymiarami rzeczywistości: z bóstwami, mitologicznymi światami i numinotycznymi* siłami natury. Innym obszarem, w którym stany te odgrywały istotną rolę, było rozpoznawanie i leczenie rozmaitych zaburzeń. Mimo że rdzenne kultury często posiadały imponującą wiedzę na temat naturalnych metod leczenia, kładły one główny nacisk na uzdrawianie na poziomie metafizycznym. Często wiązało się to z wywoływaniem holotropowych stanów świadomości – u pacjenta, u uzdrowiciela lub u ich obu jednocześnie. W wielu przypadkach w uzdrawiający trans wchodziły razem spore grupy albo całe plemiona, tak jak dzieje się to do dziś wśród buszmenów !Kung zamieszkujących afrykańską pustynię Kalahari.

Holotropowe stany świadomości były także wykorzystywane do rozwijania intuicji i postrzegania pozazmysłowego (ESP – *extrasensory perception*) dla wielu celów praktycznych, takich jak odnajdowanie zaginionych osób i przedmiotów, uzyskiwanie informacji o ludziach przebywających w odległych miejscach czy śledzenie działań wrogich plemion. Ponadto stany holotropowe służyły jako źródło artystycznej inspiracji, dostarczając idei wykorzystywanych w rytuałach, obrazach, rzeźbach i pieśniach. Doświadczenia wyniesione z holotropowych stanów świadomości miały przemożny wpływ na życie kulturalne społeczeństw przedprzemysłowych i duchową historię człowieka.

Znaczenie holotropowych stanów świadomości dla starożytnych i pierwotnych kultur odzwierciedla ilość czasu i energii poświęcanych przez nie na rozwijanie „technologii świętości”, a więc różnorodnych metod zmieniania świadomości, zdolnych do wywoływania stanów holotropowych. Metody te łączą

* Numinotyczny – boski, sakralny (od łac. *numen* – boskość), określenie spopularyzowane przez Rudolfa Otto w książce *Świętość*.

na różne sposoby wykorzystanie bębna i innych instrumentów perkusyjnych, muzyki, śpiewu, rytmicznego tańca, zmiany w oddychaniu i rozwijanie określonych form świadomości. Istotną rolę odgrywała także długotrwała izolacja społeczna i sensoryczna – przebywanie w jaskini, na pustyni, w arktycznym lodzie lub w wysokich górach. Wśród fizjologicznych metod można wymienić post, pozbawienie snu, odwodnienie, a nawet intensywne upuszczanie krwi, wykorzystanie silnych środków przeczyszczających i zadawanie dotkliwego bólu.

Szczególnie efektywną metodą wywoływania holotropowych stanów świadomości było rytualne stosowanie roślin i substancji psychodelicznych. Legendarny boski napój, określany w staroirańskiej Aweście jako *haoma*, a w Indiach jako *soma*, był stosowany przez indoirañskie plemiona tysiące lat temu i prawdopodobnie stanowił najważniejsze źródło wedyjskiej religii i filozofii. Preparaty z różnych odmian konopi były palone i zażywane pod wieloma nazwami (*hashish, charas, bhang, ganja, kif, marijuana*) w krajach orientalnych, w Afryce i na Karaibach dla rekreacji, przyjemności i podczas ceremonii religijnych. Substancje te pełniły istotną sakramentalną rolę dla tak różnorodnych grup jak bramini, wybrane zakony sufich, starożytni Scytowie czy jamajscy rastafarianie.

Tab. 1.1. Starożytne i rdzenne techniki wywoływania holotropowych stanów świadomości

Praca z oddechem (bezpośrednia lub pośrednia)	pranajama, bhastrika w jodze, buddyjski „ognisty oddech”, metoda <i>Sufi breathing</i> , balijski taniec Kecak, śpiew gardłowy inuickich Eskimosów itp.
Techniki dźwiękowe	bębienie, grzechotanie, wykorzystanie pałek, dzwonów i gongów, muzyka, śpiew, mantry, didgeridoo, czurynga
Taniec i inne formy ruchu	wirujący taniec derwiszów, taniec lamów, taniec transowy buszmenów z Kalahari, hatha-joga, tai chi, qigong itp.
Izolacja społeczna i deprywacja sensoryczna	pobyty na pustyni, w jaskini, na górskim szczycie, w śniegu, poszukiwanie wizji (<i>vision quest</i>)
Przeciążenie sensoryczne	połączenie bodźców dźwiękowych, wizualnych i kinestetycznych podczas rdzennych rytuałów, narażenie na ekstremalny ból itp.
Metody fizjologiczne	post, pozbawienie snu, stosowanie środków przeczyszczających, upuszczanie krwi (u Majów), bolesne procedury fizyczne (Taniec Słońca u Siuksów, subincyzja*, piłowanie zębów)

* Subincyzja – zabieg polegający na wykonaniu nacięcia wzdłuż penisa, praktykowany jako element rytuałów inicjacyjnych, np. wśród australijskich Aborygenów.

Tab. 1.1. Starożytne i rdzenne techniki wywoływania holotropowych stanów świadomości (cd.)

Medytacja, modlitwa i inne praktyki duchowe	różne odmiany jogi, tantra, praktyki zen: soto i rinzai, tybetański dzogchen, chrześcijański hezychazm (modlitwa Jezusowa), ćwiczenia Ignacego Loyoli itp.
Substancje psychodeliczne pochodzenia roślinnego i zwierzęcego	haszysz, pejotl, teonanacatl, ololiuqui, ayahuasca, eboga, powój hawajski, ruta syryjska, wydzielina skórna ropuchy <i>Bufo alvarius</i> , mięso ryby <i>Kyphosus fuscus</i> itp.

Ceremonialne użycie różnorodnych substancji psychodelicznych ma także długą historię w Ameryce Południowej. Zmieniające świadomość rośliny o silnym działaniu były dobrze znane w wielu społeczeństwach prekolumbijskich: wśród Azteków, Majów i Tolteków. Do najbardziej znanych należą: meksykański kaktus *pejotl* (*Lophophora williamsii*), święty grzyb *teonanacatl* (*Psilocybe mexicana*) i *ololiuqui*, czyli nasiona różnych odmian powoju (*Ipomoea violacea* i *Turbina corymbosa*). Substancje te są do dziś używane jako sakramenty wśród Indian Huichol, Mazateków, Chichimeków, Cora i innych meksykańskich plemion, a także przez Rdzeny Kościół Amerykański.

Słynna południowoamerykańska *yajé*, czyli *ayahuasca*, to wywar sporządzany z rosnącej w dżungli liany (*Banisteriopsis caapi*) i innych roślinnych dodatków. Obszar Amazonii i Wysp Karaibskich jest także znany ze stosowania różnych psychodelicznych proszków wziewnych. Rdzenne plemiona afrykańskie zażywają i wdychają preparaty z kory krzewu eboga (*Tabernanthe iboga*), które w małych ilościach działają jako stymulanty, zaś w większych są wykorzystywane w rytuałach inicjacyjnych dla mężczyzn i kobiet. Znane są także substancje psychodeliczne pochodzenia zwierzęcego, np. wydzielina skórna ropuchy *Bufo alvarius* czy mięso ryby *Kyphosus fuscus* zamieszkującej Ocean Spokojny. Powyższa lista obejmuje jedynie niewielką część substancji psychodelicznych wykorzystywanych od stuleci do celów rytualnych i duchowych w wielu krajach świata.

Praktyka wywoływania holotropowych stanów świadomości sięga początków historii człowieka. Jest to najistotniejsza cecha *szamaństwa* – najstarszego systemu duchowego i sztuki uzdrawiania opracowanych przez człowieka. Wielu szamanów rozpoczyna swoje powołanie od spontanicznie występującego kryzysu psychoduchowego zwanego „chorobą szamańską”. Jest to potężny stan wizyjny, podczas którego przyszły szaman doświadcza podróży do świata podziemnego – królestwa umarłych – gdzie jest atakowany przez złe duchy, poddawany różnorodnym cierpieniom, zabijany i rozczłonkowywany, a następnie doświadcza odrodzenia i wznosi się do niebiańskich światów.



Rysunek z sesji oddychania holotropowego przedstawiający doświadczenie przemiany szamana w lwa górskiego (*Tai Ingrid Hazard*)

Szamanizm wiąże się z holotropowymi stanami świadomości jeszcze w inny sposób. Uznani i doświadczeni szamani potrafią wchodzić w trans zgodnie z własną wolą i w sposób kontrolowany. Czynią to między innymi w celu rozpoznawania chorób, uzdrawiania, postrzegania pozazmysłowego czy zgłębiania innych wymiarów rzeczywistości. Szamani często wywołują stany holotropowe także u innych członków plemienia i pełnią rolę psychopompa, dostarczając niezbędnego wsparcia i przewodnictwa tym, którzy przemierzają zawile rejony Zaświatów.

Szamanizm jest prastarym zjawiskiem liczącym sobie co najmniej trzydzieści do czterdziestu tysięcy lat, a jego korzenie sięgają paleolitu. Ściany wielu słynnych jaskiń położonych w południowej Francji i północnej Hiszpanii, takich jak Lascaux, Font-de-Gaume, Les Trois Frères, Altamira i innych, są ozdobione pięknymi wizerunkami zwierząt. Większość z nich przedstawia gatunki, które faktycznie żyły w epoce kamienia: bizony, dzikie konie, jelenie,



Rysunek z sesji oddychania holotropowego,
w której artystka przeżyła identyfikację z nastoletnią dziewczyną
z południowoamerykańskiego plemienia
uczestniczącą w obrzędzie dojrzwania.
Istotną częścią obrzędu było doświadczenie
identyfikacji z jaguarem
(*Kathleen Silver*)

koziorożce, mamuty, wilki, nosorożce czy renifery. Inne jednak – takie jak „czarodziejska bestia” z Lascaux – są stworzeniami mitycznymi, których wizerunki miały znaczenie magiczne i rytualne. W wielu z tych jaskiń można odnaleźć malowidła i rytmy skalne postaci o cechach zarówno ludzkich, jak i zwierzęcych, które niewątpliwie przedstawiają starożytnych szamanów.

Najbardziej znanym spośród tych malowideł jest „czarownik z Les Trois Frères”, tajemnicza i złożona postać łącząca w sobie różnorodne męskie symbole. Posiada on poroże jelenia, oczy sowy, ogon dzikiego konia lub wilka, ludzką brodę i lwie łapy. Innym znanym wizerunkiem szamana pochodzącym z tego



Rysunek z sesji oddychania holotropowego przedstawiający identyfikację z dziewicą złożoną w ofierze ku czci Bogini Kukurydzy w meksykańskiej części półwyspu Jukatan. Po okresie duszenia się, paniki i pobudzenia seksualnego ukazała się piękna tęcza niosąca światło i spokój
(*Kathleen Silver*)

samego kompleksu jaskiń jest „władca zwierzyny” prowadzący w stronę Zaświatów liczne zwierzęta. Na jednej ze ścian w jaskini Lascaux znajduje się także scena polowania przedstawiająca rannego bizona i leżącą postać szamana ze wzwo-
dem. Z kolei grota znana jako La Gabillou skrywa wyryty w skale wizerunek szamana w dynamicznym ruchu, któremu archeolodzy nadali miano „tancerza”.

Na glinianej podłodze jednej z tych jaskiń, Tuc d'Audoubert, znaleziono odciski stóp tworzące krąg wokół dwóch glinianych figur bizonów, co sugeruje, że mieszkańcy jaskini wykonywali tańce podobne do tych, które wciąż wykonują

przedstawiciele rdzennych kultur, by wprowadzić się w trans. Początki szamanizmu sięgają jeszcze starszego, rozpowszechnionego wśród neandertalczyków, kultu niedźwiedzia jaskiniowego, czego dowodzą miejsca kultu poświęcone tym zwierzętom pochodzące z okresu międzylodowcowego i odnalezione w grotach w Szwajcarii i południowych Niemczech.

Szamanizm jest zjawiskiem nie tylko prastarym, ale także uniwersalnym. Jego ślady można odnaleźć w Ameryce Północnej i Południowej, Europie, Afryce, Azji, Australii czy też na wyspach Mikronezji i Polinezji. Fakt, że tak wiele różnych kultur na przestrzeni historii ludzkości uznawało szamańskie praktyki za istotne i użyteczne, sugeruje, iż holotropowe stany świadomości wyzwalają to, co antropolodzy określają mianem „umysłu pierwotnego” – podstawowy i pierwotny aspekt ludzkiej psychiki, który przekracza ograniczenia rasy, płci, kultury i czasu historycznego. Wśród kultur, które umknęły destrukcyjnemu wpływowi zachodniej cywilizacji przemysłowej, szamańskie techniki przetrwały aż do dziś.

Innym przykładem kulturowo usankcjonowanych transformacji psychoduchowych opartych o holotropowe stany świadomości są wydarzenia rytualne określane przez antropologów jako *ryty przejścia*. Termin ten został wprowadzony przez francuskiego antropologa Arnolda van Gennepa, autora pierwszego naukowego opracowania na ten temat (van Gennep 2006). Tego rodzaju ceremonie występowały we wszystkich znanych kulturach pierwotnych i nadal są praktykowane wśród wielu społeczeństw przedprzemysłowych. Głównym celem tych obrzędów jest przededefiniowanie, transformacja i uświęcenie jednostek, grup, a nawet całych kultur.

Ryty przejścia przeprowadzane są w momentach krytycznych zmian następujących w życiu jednostki lub społeczeństwa. Często zbiegają się z kluczowymi przemianami fizjologicznymi czy społecznymi, takimi jak poród, obrzezanie, osiągnięcie dojrzałości płciowej, zawarcie małżeństwa, menopauza czy umieranie. Podobne rytuały praktykowane są także podczas inicjacji na wojownika, przyjęcia do tajnego stowarzyszenia, kalendarzowych świąt odnowienia, ceremonii uzdrawiających lub migracji społeczeństw.

Ryty przejścia obejmują stosowanie potężnych technik zmieniających stan umysłu i wywołujących doświadczenie psychicznej dezorganizacji, prowadząc ostatecznie do osiągnięcia wyższego poziomu integracji. Ten epizod psychoduchowej śmierci i odrodzenia jest następnie interpretowany jako umiowanie w dotychczas pełnionej roli i rodzenie się w nowej. Przykładowo w czasie rytów dojrzewania inicjowani wchodzi w obrzęd jako chłopcy i dziewczęta, wychodzą zaś jako dorośli, przyjmując wszystkie prawa i obowiązki przynależne temu statusowi. We wszystkich tych sytuacjach jednostka lub grupa społeczna

zostawia za sobą pewien tryb funkcjonowania i wkracza w zupełnie nowe okoliczności życiowe.

Osoba, która została poddana inicjacji, nie jest już taka sama jak przed wejściem w proces. Przejście głębokiej psychoduchowej transformacji umożliwia nawiązanie osobistej więzi z numinotycznymi wymiarami istnienia oraz ukształtowanie nowego i znacznie poszerzonego światopoglądu, pełniejszego obrazu własnej osoby i odmiennego systemu wartości. Wszystkie te zmiany są wynikiem celowo wywołanego kryzysu sięgającego samego rdzenia egzystencji inicjowanego i przybierającego niekiedy odrażającą, chaotyczną i dezorganizującą postać. Ryty przejścia stanowią więc przykład sytuacji, w których okres tymczasowej dezintegracji i chaosu prowadzi do lepszego zdrowia psychicznego i samopoczucia.

Dwa przytoczone wyżej przykłady „dezintegracji pozytywnej” – kryzys szamański i ryty przejścia – wykazują wiele cech wspólnych, lecz także w istotny sposób się od siebie różnią. Kryzys szamański nachodzi psychikę przyszłego szamana niespodziewanie i bez ostrzeżenia, ma więc naturę spontaniczną i autonomiczną. Ryty przejścia są natomiast wytworem kulturowym i podlegają przewidywalnym ramom czasowym. Doświadczenia inicjowanych są zatem wynikiem określonych „technologii świętości”, rozwijanych i doskonalonych przez poprzednie pokolenia.

Wśród kultur, które považają szamanów i stosują wobec swoich członków ryty przejścia, kryzys szamański uważany jest za nadrzędną wobec rytów przejścia formę inicjacji. Jest postrzegany jako interwencja siły wyższej, a więc wynik boskiego wyboru i specjalnego wezwania. Z innej perspektywy zaś ryty przejścia stanowią kolejny krok na drodze kulturowego uznania pozytywnych aspektów holotropowych stanów świadomości. Kultury szamańskie akceptują i darzą wielkim szacunkiem stany holotropowe występujące spontanicznie podczas kryzysów inicjacyjnych czy uzdrawiających transów doświadczanych lub wywoływanych przez uznanych szamanów. Ryty przejścia wprowadzają więc holotropowe stany świadomości do danej kultury, gdzie zostają zinstytucjonalizowane i uznane za integralną część życia rytualnego i duchowego.

Holotropowe stany świadomości odgrywały także istotną rolę w misteriach śmierci i odrodzenia, świętych i tajemnych praktykach szeroko rozpowszechnionych w starożytnym świecie. Misteria te oparte były na mitologicznych opowieściach o bóstwach symbolizujących śmierć i przeobrażenie. W starożytnym Sumerze byli to Inanna i Tammuz, w Egipcie – Izyda i Ozyrys, a w Grecji – Attis, Adonis, Dionizos i Persefona. Ich mezoamerykańskimi odpowiednikami byli zaś: Quetzalcoatl (Pierzasty Wąż) u Azteków i Bohaterscy Bliźniacy u Majów, znani z książki *Popol Vuh*.

Misteria te były szczególnie rozpowszechnione w obszarze śródziemnomorskim i na Środkowym Wschodzie, o czym świadczą sumeryjskie i egipskie inicjacje świątynne, misteria mitraistyczne, obrzędy greckich korybantów, bachanalia czy misteria eleuzyjskie.

Imponującym świadectwem siły oddziaływania tych obrzędów jest fakt, że w eleuzyjskim sanktuarium w pobliżu Aten misteria odbywały się regularnie co pięć lat przez niemal dwa tysiąclecia. Nawet po tak długim czasie misteria nie przestawały skupiać uwagi antycznego świata. Aktywność ceremonialna w Eleusis została brutalnie przerwana, gdy chrześcijański cesarz Teodozjusz zakazał uczestnictwa w misteriach i innych pogańskich kultach. Niedługo później, w 395 r. najazd Gotów spowodował zniszczenie sanktuarium.

W telesterionie, wielkiej hali dla inicjowanych w Eleusis, ponad trzy tysiące neofitów mogło jednocześnie doświadczać potężnej psychoduchowej transformacji. Kulturowe znaczenie tych misteriów dla antycznego świata i ich wciąż niedoceniona rola w historii europejskiej cywilizacji stają się oczywiste, gdy uświadomimy sobie, że wśród inicjowanych było wiele znanych i wybitnych postaci starożytności. Do neofitów należeli m.in.: filozofowie Platon, Arystoteles i Epiktet, dowódca wojskowy Alcybiades, dramatopisarze Eurypides i Sofokles czy poeta Pindar. Inny sławny wtajemniczony, Marek Aureliusz, był zafascynowany tym, jak wiele eschatologicznej nadziei mają do zaoferowania misteria. Rzymski polityk i filozof Marek Tulliusz Cynceron, wzięwszy udział w misteriach, sporządził podniosły opis ich efektów i wpływu na antyczną cywilizację (Cynceron 1960).

Kolejnym przykładem starożytnego kultu misteryjnego, który wywarł wielki wpływ na świat antyczny, jest mitraizm. Kult ten zaczął się rozpowszechniać w Cesarstwie Rzymskim w I wieku n.e., osiągnął swój rozkwit w III wieku, a u schyłku IV wieku został wyparty przez chrześcijaństwo. W czasie rozkwitu kultu podziemne świątynie ku czci Mitry, określane jako *mitrea*, można było spotkać od wybrzeży Morza Czarnego aż do gór Szkocji i granicy Sahary. Mitraizm był siostrzaną religią chrześcijaństwa i stanowił dla niego najistotniejszą konkurencję (Ulansey 1989).

Szczegóły dotyczące technik zmieniania świadomości podczas tych sekretnych obrzędów pozostają w znacznej mierze nieznane, wiadomo jednak, że święty napój *kykeon*, który odgrywał kluczową rolę w misteriach eleuzyjskich, najprawdopodobniej był wywarem zawierającym alkaloidy ergotowe o działaniu zbliżonym do LSD. Wysoce prawdopodobne jest także to, że substancje psychodeliczne stosowano podczas bachanaliów i innych obrzędów. Starożytni Grecy nie znali destylacji alkoholu, zaś wedle przekazów wino używane w czasie obrzędów dionizyjskich musiano rozcieńczać trzy do dwudziestu

razy, a już trzy czarki napoju sprowadzały inicjowanych „na skraj szaleństwa” (Wasson, Hofmann, Ruck 1978).

Oprócz przedstawionych wyżej starożytnych i rdzennych „technologii świętości”, wielkie systemy religijne rozwinęły szereg wyszukanych praktyk psychoduchowych wypracowanych w celu wywoływania doświadczeń holotropowych. Do praktyk tych należą m.in.: różne techniki jogi, medytacje stosowane w vipassanie, nurcie zen i buddyzmie tybetańskim, jak również ćwiczenia duchowe taoizmu i złożone rytuały tantryczne. Do powyższej listy można także dodać wyszukane techniki wykorzystywane przez islamskich mistyków – sufich – stosujących podczas swych świętych ceremonii zwanych *zikrami* intensywny oddech, nabożne śpiewy i wprowadzający w trans wirujący taniec.

W tradycji judeochrześcijańskiej można wymienić ćwiczenia oddechowe esseńczyków i ich chrzest przez podtopienie, chrześcijańską modlitwę Jezusową (hezychazm), ćwiczenia Ignacego Loyoli oraz różne techniki kabbalistów i chasydów. Stosowanie praktyk nastawionych na wywoływanie lub ułatwianie dostępu do bezpośrednich doświadczeń duchowych jest charakterystyczne dla mistycznych odgałęzień wielkich religii i ich zakonnych odłamów.

Holotropowe stany świadomości w historii psychiatrii

Pełna akceptacja holotropowych stanów świadomości charakterystyczna dla ery przedprzemysłowej wyraźnie kontrastuje ze złożonym i pełnym zakłopotania podejściem, jakie wobec tych stanów przejawia cywilizacja przemysłowa. Holotropowe stany świadomości odgrywały istotną rolę we wczesnej historii psychologii głębi i psychoterapii. Zgodnie z podręcznikami psychiatrii zwykle uznaje się, że korzenie psychologii głębi sięgają do hipnotycznych sesji z pacjentkami histerycznymi, jakie prowadził Jean-Martin Charcot w Szpitalu Salpêtrière w Paryżu, oraz do badań nad hipnozą prowadzonych przez Hipolyte’a Bernheima i Ambroise’a Liébeaulta w Nancy. Oba te miejsca odwiedził podczas swojej podróży do Francji Sigmund Freud. Poznawał tam techniki wywoływania hipnozy, które następnie stosował podczas wstępnych badań, aby uzyskać dostęp do nieświadomości swoich pacjentów. Później Freud radykalnie zmienił swoją strategię i zastąpił to podejście metodą wolnych skojarzeń.

Wczesne koncepcje Freuda wywodzą się ponadto z jego pracy z pacjentką, którą leczył razem ze swoim współpracownikiem Josephem Breuerem. Ta młoda kobieta, którą Freud nazywał w swoim pismach Anną O., miała po-

ważne objawy histeryczne. W czasie swoich sesji terapeutycznych spontanicznie doświadczała holotropowych stanów świadomości, w których przeżywała regresje do dzieciństwa i uwalniała różnorodne traumatyczne wspomnienia, leżące u podstaw jej neurotycznego zaburzenia. Pacjentka uznawała te doświadczenia za niezwykle pomocne i określała je jako „wymiatanie komina”. W swojej pracy *Studia nad histerią* obaj terapeuci zalecali regresję hipnotyczną i opóźnione odreagowanie emocjonalne traum do leczenia zaburzeń nerwicowych (Freud, Breuer 2008).

W swojej późniejszej pracy Freud odszedł od bezpośrednich doświadczeń emocjonalnych w stanie holotropowym do wolnych skojarzeń w zwykłym stanie świadomości. Przeniósł także nacisk ze świadomego przeżywania i emocjonalnego rozładowywania nieświadomych treści na analizę mechanizmu przeniesienia i od rzeczywistych traum do fantazji edypalnych. Z perspektywy czasu wydaje się, że były to niefortunne posunięcia, które na kolejne pięćdziesiąt lat nadały zachodniej psychoterapii niewłaściwy kierunek (Ross 1989). Terapia werbalna może być bardzo przydatna w nabywaniu umiejętności interpersonalnych i korygowaniu zniekształconych interakcji w relacjach międzyludzkich (np. terapia par lub terapia rodzinna), jest jednak nieskuteczna w radzeniu sobie z emocjonalnymi i bioenergetycznymi blokadami oraz makrotraumami, które leżą u podstaw wielu zaburzeń emocjonalnych i psychosomatycznych.

W wyniku takiego kierunku rozwoju psychoterapia była w pierwszej połowie XX wieku niemal równoznaczna z rozmową – stosowano wywiady twarzą w twarz, wolne skojarzenia na kozetce czy behawioralne odwarunkowanie. Jednocześnie holotropowe stany świadomości, początkowo postrzegane jako skuteczne narzędzie terapeutyczne, zaczęto kojarzyć raczej z patologią niż uzdrawianiem.

Sytuacja zaczęła się zmieniać w latach 50. XX wieku wraz z nastaniem terapii psychodelicznej i wprowadzeniem do psychologii radykalnych innowacji. Grupa amerykańskich psychologów pod przewodnictwem Abrahama Masłowa, nieusatisfakcjonowanych behawioryzmem i freudowską psychoanalizą, zapoczątkowała nowy, rewolucyjny ruch nazwany psychologią humanistyczną. W krótkim czasie stał się on bardzo popularny i zapewnił kontekst dla szerokiego spektrum terapii bazujących na zupełnie nowych zasadach.

Podczas gdy tradycyjne metody psychoterapeutyczne wykorzystywały głównie przekaz werbalny i intelektualną analizę, nowe podejścia terapeutyczne, nazywane doświadczeniowymi, skupiały się na bezpośrednim doświadczeniu i wyrażaniu emocji. Wiele z nich obejmowało także różne formy pracy z ciałem, co stanowiło integralny element procesu terapeutycznego. Prawdopodobnie najbardziej znaną z tych nowych metod jest terapia Gestalt opracowana

przez Fritza Perlsa (Perls 2019). Mimo nacisku na emocjonalne doświadczanie, większość tych terapii nadal opiera się do pewnego stopnia na werbalnej komunikacji i wymaga, by pacjent pozostawał w zwykłym stanie świadomości.

Najbardziej radykalnymi innowacjami wprowadzonymi do dziedziny terapii są metody tak intensywne, że w istotny sposób zmieniają stan świadomości pacjenta. Należą do nich m.in. terapia psychodeliczna, różne podejścia neoreichowskie, terapia pierwotna czy *rebirthing*. Moja żona Christina i ja opracowaliśmy technikę oddychania holotropowego, która jest w stanie wyzwolić głębokie stany holotropowe przy pomocy bardzo prostych środków – połączenia świadomego oddechu, ewokacyjnej muzyki i pracy z ciałem (Grof 2000b). Teoria i praktyka tej potężnej formy autoeksploracji i psychoterapii zostaną omówione w dalszej części niniejszej książki.

Współczesne badania psychofarmakologiczne wzbogaciły arsenał metod wywoływania holotropowych stanów świadomości o s u b s t a n c j e p s y c h o - d e l i c z n e w czystej chemicznej postaci, wyizolowane z roślin lub zsyntetyzowane w laboratorium. Należą do nich m.in.: tetrahydrokannabinol (THC) – aktywny związek występujący w haszyszu i marihuanie, meskalina występująca w pejotlu, psylocybina i psylocyna z meksykańskich magicznych grzybów czy różne pochodne tryptaminy z psychodelicznych proszków wziewnych stosowanych na Karaibach i w Ameryce Południowej. LSD, czyli dietyloamid kwasu lizergowego, jest substancją półsyntetyczną – kwas lizergowy stanowi naturalny produkt sporyszu, a grupa dietyloamidowa jest dodawana w laboratorium. Najbardziej znanymi substancjami psychodelicznymi pochodzenia syntetycznego są: MDA, MDMA (Adam lub Ecstasy), STP i 2-CB.

Istnieją również bardzo skuteczne laboratoryjne techniki zmieniania świadomości. Jedną z nich jest *deprywacja sensoryczna* polegająca na znacznej redukcji najważniejszych bodźców sensorycznych (Lilly 1977). Ekstremalna forma tej metody polega na pozbawieniu człowieka wszelkich danych sensorycznych poprzez zanurzenie go w ciemnej, dźwiękoszczelnej kabinie wypełnionej wodą o temperaturze ciała. Inną laboratoryjną metodą zmieniania świadomości jest *biofeedback* (biologiczne sprzężenie zwrotne), w którym holotropowy stan świadomości charakteryzujący się przewagą określonych fal mózgowych osiągnąć jest przez podawanie pacjentowi elektronicznych sygnałów sprzężenia zwrotnego (Green, Green 1978). Do tego zestawienia można także dodać techniki *pozbawienia snu i świadomego snu* (LaBerge 1985).

Warto podkreślić, że epizody holotropowych stanów świadomości o różnym czasie trwania mogą także występować spontanicznie, bez żadnej określonej i możliwej do zidentyfikowania przyczyny, często wbrew woli przeżywających

je osób. Ponieważ współczesna psychiatria nie czyni rozróżnienia między mistycznym czy duchowym stanem a chorobą psychiczną, osoby doświadczające tych stanów często uznawane są za pacjentów psychotycznych, hospitalizowane i poddawane rutynowemu leczeniu psychofarmakologicznemu, które ma stłumić objawy. Moja żona Christina i ja nazywamy te stany kryzysami psychoduchowymi lub duchowymi przesileniami. Jesteśmy przekonani, że te kryzysy, wspierane i właściwie traktowane, mogą prowadzić do emocjonalnego i psychosomatycznego uzdrowienia, pozytywnej przemiany osobowości i rozwoju świadomości (Grof, Grof 1989, 1990). Do tego tematu powrócę jeszcze w dalszej części książki.

Mimo że jestem głęboko zainteresowany wszystkimi wyżej wspomnianymi rodzajami holotropowych stanów świadomości, większość mojej pracy naukowej dotyczy obszarów terapii psychodelicznej, oddychania holotropowego i duchowych przesileń. Niniejsza książka opiera się głównie na moich obserwacjach pochodzących z tych trzech obszarów, w których mam największe osobiste doświadczenie. Ogólne wnioski płynące z moich badań odnoszą się jednakże do wszystkich sytuacji obejmujących holotropowe stany świadomości.

Zachodnia psychiatria: błędne wyobrażenia i pilna potrzeba rewizji

Pojawienie się terapii psychodelicznej i intensywnych technik doświadczeniowych przywróciło holotropowe stany świadomości do terapeutycznego arsenału współczesnej psychiatrii. Od samego początku jednak społeczności akademickie głównego nurtu wykazują silny opór wobec tych podejść i nie akceptują ich ani jako możliwości leczenia, ani jako źródła wyzwań konceptualnych.

Wszelkie dowody opublikowane w licznych czasopismach naukowych i książkach okazały się niewystarczające, by podważyć rozpowszechnione w pierwszej połowie XX wieku głęboko zakorzenione uprzedzenie wobec holotropowych stanów świadomości. Problemy wynikające z pozbawionych nadzoru autoeksperymentów młodego pokolenia w latach 60. oraz błędne wyobrażenia popularyzowane przez żądnych sensacji dziennikarzy dodatkowo skomplikowały sytuację i uniemożliwiły realistyczną ocenę potencjału substancji psychodelicznych, jak również zagrożeń związanych z ich używaniem.

Mimo przytłaczających dowodów psychiatrzy głównego nurtu nadal postrzegają wszystkie holotropowe stany świadomości jako patologiczne, ignorują wnioski z badań nad nimi i nie odróżniają stanów mistycznych od psychoz. Wciąż stosują rozmaite środki farmakologiczne, by bezkrytycznie tłumić wszel-

kie spontanicznie występujące niezwykle stany świadomości. Zadziwiające jest, jak dalece nauka głównego nurtu potrafi ignorować, zniekształcać i błędnie interpretować wszystkie dowody dotyczące stanów holotropowych, niezależnie od tego, czy ich źródłem są badania historyczne, religioznawstwo porównawcze, antropologia, czy różne obszary współczesnych badań nad świadomością: parapsychologia, terapia psychodeliczna, terapie doświadczeniowe, hipnoza, tanatologia czy laboratoryjne techniki zmieniania świadomości.

Upór, z jakim naukowcy głównego nurtu odnoszą się do danych zgromadzonych przez wszystkie te dziedziny, jest postawą, jakiej można by się spodziewać po religijnych fundamentalistach. Zadziwiające, że takie nastawienie występuje w świecie nauki, gdyż jest ono sprzeczne z samym duchem naukowych dociekań. Ponad cztery dekady, jakie poświęciłem badaniom nad świadomością, przekonały mnie, że poważne traktowanie danych pochodzących z badań nad holotropowymi stanami świadomości może przynieść dalekosiężne konsekwencje nie tylko dla teorii i praktyki psychoterapii, ale także dla całego zachodniego światopoglądu naukowego. Systematyczne wykluczanie i cenzurowanie danych dotyczących holotropowych stanów świadomości może doprowadzić jedynie do umocnienia panującej materialistycznej filozofii monistycznej.

Wykorzystanie uzdrawiającego potencjału holotropowych stanów świadomości jest więc najnowszym osiągnięciem zachodniej psychoterapii, jeśli nie brać pod uwagę krótkiego okresu na przełomie wieków, o którym była mowa wcześniej. Paradoksalnie, w szerszym kontekście historycznym, jest to również najstarsza forma uzdrawiania sięgająca początków ludzkości. Terapie wykorzystujące holotropowe stany świadomości można więc traktować jako ponowne odkrycie oraz współczesną reinterpretację założeń i idei udokumentowanych przez antropologów badających starożytne i rdzenne formy duchowego uzdrawiania, zwłaszcza różnorodne praktyki szamańskie.

Znaczenie współczesnych badań nad świadomością dla psychiatrii

Jak wspominałem wcześniej, dla zachodniej psychiatrii i psychologii holotropowe stany świadomości (z wyjątkiem niepowtarzających się czy przerażających snów) nie mają charakteru terapeutycznego i heurystycznego, ale są postrzegane jako zasadniczo patologiczne zjawiska. Michael Harner, antropolog i uznany naukowiec, który przeszedł także inicjację szamańską podczas swoich badań terenowych w amazońskiej dżungli i praktykuje szamanizm, wskazuje, że zachodnia psychiatria jest mocno stronnicza w przynajmniej dwóch istotnych

kwestiach. Po pierwsze, jest *etnocentryczna*, a więc uważa swój własny pogląd na psychikę człowieka i rzeczywistość za jedyny właściwy i nadrzędny wobec wszystkich innych. Po drugie zaś, jest *kognicyjny* (dokładniejszym określeniem może być *pragmacentryczna*), co oznacza, że bierze pod uwagę tylko doświadczenia i obserwacje prowadzone w zwykłym stanie świadomości (Harner 2007).

Brak zainteresowania i ignorancja psychiatrii wobec holotropowych stanów świadomości doprowadziły do kulturowego uprzedzenia i tendencji do patologizowania wszelkich aktywności, które nie mogą zostać zrozumiane w wąskim kontekście monistycznego paradygmatu materialistycznego. Obejmuje to rytualne i duchowe życie starożytnych i przedprzemysłowych kultur oraz całą duchową historię ludzkości. Jednocześnie takie nastawienie przyćmiło konceptualne wyzwania, jakie badania nad holotropowymi stanami świadomości rzucają teorii i praktyce psychiatrycznej.

Systematyczne badania nad doświadczeniami holotropowymi nieuchronnie prowadzą do radykalnej rewizji naszych podstawowych założeń dotyczących świadomości i ludzkiej psychiki oraz do wypracowania zupełnie nowego podejścia do psychiatrii, psychologii i psychoterapii. Zmiany, które musielibyśmy wówczas wprowadzić do naszego sposobu myślenia, można podzielić na kilka głównych kategorii.

Natura ludzkiej psychiki i wymiary świadomości

Tradycyjna, akademicka psychiatria i psychologia bazują na modelu ludzkiej psychiki, który jest ograniczony do procesów biologicznych, biografii postnatalnej i freudowskiej nieświadomości indywidualnej. Aby uwzględnić wszystkie zjawiska zachodzące w stanach holotropowych, musimy radykalnie zrewidować nasze rozumienie wymiarów ludzkiej psychiki. Oprócz *postnatalnego poziomu biograficznego*, nowa, rozszerzona kartografia ludzkiej psychiki uwzględnia dwa dodatkowe wymiary: *perinatalny* (związany z traumą narodzin) i *transpersonalny* (obejmujący wspomnienia ancestralne, rasowe, kolektywne i filogenetyczne, doświadczenia karmiczne i dynamikę archetypów).

Natura oraz architektura zaburzeń emocjonalnych i psychosomatycznych

Aby wyjaśnić różnorodne zaburzenia, które nie mają podstaw organicznych („psychopatologia psychogenna”), tradycyjna psychiatria wykorzystuje model

ludzkiej psychiki ograniczony do postnatalnych traum biograficznych, które miały miejsce w okresie niemowlęstwa, dzieciństwa i późniejszym życiu jednostki. Nowe podejście sugeruje, że korzenie tych zaburzeń sięgają znacznie głębiej i uwzględniają istotne wpływy z poziomu perinatalnego (trauma narodzin) i transpersonalnego (jak wymieniono wyżej).

Efektywne mechanizmy terapeutyczne

Tradycyjna psychiatria zna jedynie te mechanizmy terapeutyczne, które oddziałują na poziomie biograficznego materiału jednostki, takie jak przypominanie sobie zapomnianych wydarzeń, wydobywanie wypartych wspomnień, rekonstrukcja przeszłych wydarzeń na podstawie snów i objawów neurotycznych, ponowne przeżywanie traumatycznych wspomnień czy analiza mechanizmu przeniesienia. Badania nad doświadczeniami holotropowymi odsłaniają szereg innych mechanizmów uzdrawiających i transformujących osobowość, które stają się dostępne, gdy nasza świadomość osiąga poziom perinatalny i transpersonalny.

Strategia psychoterapii i autoeksploracji

Celem tradycyjnych metod psychoterapeutycznych jest osiągnięcie intelektualnego zrozumienia, w jaki sposób funkcjonuje psychika pacjenta, dlaczego jego objawy się rozwijają i co oznaczają. To zrozumienie staje się następnie podstawą do opracowania technik, które terapeuci mogą wykorzystywać do leczenia swoich pacjentów. Poważnym problemem związanym z tą strategią jest uderzający brak porozumienia między psychologami a psychiatrami co do najbardziej podstawowych zagadnień teoretycznych i wynikająca stąd zdumiewająca liczba konkurujących ze sobą podejść psychiatrycznych. Praca z holotropowymi stanami świadomości wskazuje na zadziwiającą alternatywę – mobilizację głębokiej, wewnętrznej inteligencji pacjenta, która kieruje procesem uzdrowienia i transformacji.

Rola duchowości w życiu człowieka

W zachodniej nauce materialistycznej nie ma miejsca na jakąkolwiek formę duchowości, która w samej swej istocie uważana jest za niezgodną z naukowym światopoglądem. Współczesne badania nad świadomością pokazują jednak, że duchowość jest naturalnym i prawomocnym aspektem ludzkiej psychiki oraz uniwersalnego porządku rzeczy. W tym kontekście należy jednak podkreślić, że

stwierdzenie to odnosi się do autentycznej duchowości, a nie do ideologii zorganizowanych religii.

Natura rzeczywistości: psyche, kosmos i świadomość

Omówiona dotychczas konieczność wprowadzenia zmian odnosiła się do teorii i praktyki psychiatrii, psychologii i psychoterapii. Jednakże praca z holotropowymi stanami świadomości niesie ze sobą znacznie bardziej fundamentalne wyzwania. Niektóre doświadczenia i obserwacje pojawiające się w tej pracy są tak niezwykle, że niemożliwe jest zrozumienie ich w kontekście monistycznego i materialistycznego podejścia do rzeczywistości. Ich konceptualny wpływ jest tak dalekosiężny, że podważa najbardziej podstawowe założenia, na jakich opiera się zachodnia nauka, zwłaszcza te odnoszące się do natury świadomości i jej związku z materią.

Praktyczna wiedza i transcendentna mądrość

Najbardziej oczywistą korzyścią, jaką możemy wynieść z głębokiej pracy doświadczeniowej, jest uzyskanie dostępu do nadzwyczajnej wiedzy dotyczącej nas samych, innych ludzi, natury i kosmosu. W holotropowych stanach świadomości możemy osiągnąć głębokie zrozumienie nieświadomych mechanizmów naszej psychiki. Możemy odkryć, w jaki sposób na nasze postrzeganie siebie i świata wpływają zapomniane lub wyparte wspomnienia z dzieciństwa, niemowlęstwa, narodzin i życia prenatalnego. Ponadto w doświadczeniach transpersonalnych możemy identyfikować się z innymi ludźmi, różnymi zwierzętami, roślinami czy elementami świata nieorganicznego. Doświadczenia tego rodzaju stanowią niezwykle bogate źródło wyjątkowych wglądów dotyczących świata, w którym żyjemy, i mogą radykalnie zmienić nasz światopogląd.

W ostatnich latach wielu autorów wskazywało, że znaczącym czynnikiem w rozwoju globalnego kryzysu jest paradygmat newtonowsko-kartezjański i materializm monistyczny, które dominowały w zachodniej nauce przez ostatnie trzysta lat. Ten sposób myślenia obejmuje wyraźną dychotomię na umysł i naturę oraz przedstawia wszechświat jako olbrzymią, w pełni deterministyczną supermaszynę, którą rządzą prawa mechaniki. Wyobrażenie kosmosu jako mechanistycznego systemu doprowadziło do błędnego przekonania, że może on zostać właściwie zrozumiany dzięki podzieleniu go i zbadaniu wszystkich jego części. Pogląd ten stanowi poważną przeszkodę – nie pozwala spojrzeć na problemy z perspektywy holistycznej i dostrzec skomplikowanych zależności między nimi.

Ponadto, nadając materii status najistotniejszej zasady we wszechświecie, zachodnia nauka sprowadza życie, świadomość i inteligencję do jej przypadkowych produktów ubocznych. W tym kontekście ludzie zdają się niczym więcej aniżeli wysoko rozwiniętymi zwierzętami. Takie podejście sprawiło, że antagonizm, rywalizacja i darwinowskie „przetrwanie najlepiej przystosowanych” uznano za wiodące zasady panujące w ludzkim społeczeństwie. Co więcej, wyobrażenie natury jako działającej nieświadomie usprawiedliwiało jej eksploatowanie, zgodnie z programem dobitnie sformułowanym przez Francisa Bacona (Bacon 1870).

Psychoanaliza zarysowała pesymistyczny obraz ludzkiej istoty jako stworzenia, którego głównymi siłami motywującymi są zwierzęce instynkty. Według Freuda, gdyby nie lęk przed społecznymi reperkusjami i kontrola ze strony superego (zinternalizowanych rodzicielskich zakazów i nakazów), oddawalibyśmy się bezładnym mordom i kradzieży, popełniali kazirodztwo i angażowali w wy-

uzdane, promiskuityczne kontakty seksualne (Freud 1992). Ten obraz ludzkiej natury zdegradował takie pojęcia jak komplementarność, synergia, wzajemny szacunek czy pokojowa kooperacja do dziedziny krótkotrwałych, oportunistycznych strategii i naiwnych, utopijnych fantazji. Nietrudno dostrzec, w jaki sposób owa degradacja i spowodowana nią zmiana systemu wartości wpłynęły na kształtowanie się kryzysu, w obliczu którego stoimy.

Wglądy z holotropowych stanów świadomości dają przekonujące dowody przemawiające za radykalnie odmiennym rozumieniem kosmosu, natury i człowieka. Dostarczają empirycznego potwierdzenia koncepcji sformułowanych przez pionierów teorii informacji i teorii systemów, które ukazują, że nasza planeta oraz cały kosmos stanowią zunifikowaną i połączoną sieć, której każdy z nas jest integralną częścią (Bateson 1996; Capra 1996). W holotropowych stanach świadomości możemy zatem uzyskać wiedzę przydatną w naszym codziennym życiu. Ignorancja, którą na tybetańskich thangkach symbolizuje świnia, nie jest jednak potocznie rozumianym brakiem wiedzy. Nie oznacza jedynie nieadekwatnych informacji na temat różnych aspektów materialnego świata, ale ignorancję o głębszym i bardziej podstawowym charakterze.

Ignorancja (*awidja*), o której tutaj mówimy, jest fundamentalnym niezrozumieniem i pomyłką dotyczącą natury rzeczywistości i natury nas samych. Jedynym remedium na ten rodzaj ignorancji jest wiedza transcendentálna (*pradźnia paramita*). Z tego punktu widzenia wewnętrzna praca z holotropowymi stanami świadomości oferuje więcej niż tylko pogłębienie i skorygowanie naszej wiedzy o materialnym wszechświecie. Jak widzieliśmy w niniejszej książce, jest także wyjątkowym sposobem na uzyskanie wglądów dotyczących kwestii transcendentálnych.

W świetle tych dowodów świadomość nie jest produktem fizjologicznych procesów zachodzących w mózgu, ale głównym atrybutem egzystencji. Najgłębsza natura człowieczeństwa jest nie zwierzęca, lecz boska. Wszechświat wypełnia twórcza inteligencja, zaś świadomość jest nierozzerwalnie spleciona z jego strukturą. Nasza identyfikacja z wyodrębnionym ciałem i ego to złudzenie, a naszą prawdziwą tożsamością jest całość istnienia. Taki sposób rozumienia stwarza naturalną podstawę dla szacunku wobec życia, współpracy i współdziałania, troski o ludzkość i planetę jako całość oraz głębokiej świadomości ekologicznej.

Anatomia ludzkiej destrukcyjności

Przyjrzyjmy się teraz z tej samej perspektywy drugiej „truciźnie” – ludzkiej skłonności do agresji. Współczesne badania nad agresywnymi zachowania-

mi rozpoczęły się wraz z epokowymi odkryciami w dziedzinie ewolucji dokonanymi przez Charlesa Darwina w połowie XIX wieku (Darwin 2001). Próby wyjaśnienia ludzkiej agresywności pochodzeniem człowieka od zwierzęcych przodków doprowadziły do sformułowania takich teorii jak „naga małpa” Desmonda Morrisa (Morris 2000), „imperatyw terytorialny” Roberta Ardreya (Ardrey 1961), „mózg trójjedyny” Paula MacLeana (MacLean 1973) czy socjobiologiczna interpretacja agresji w kategoriach genetycznych strategii „samolubnych genów” Richarda Dawkinsa (Dawkins 1996). Bardziej wyrafinowane modele zachowań opracowane przez pionierów etologii, takich jak Konrad Lorenz, Nikolaas Tinbergen i inni, uzupełniły mechanistyczne pojmowanie instynktów o badania nad czynnikami rytualistycznymi i motywacyjnymi (Tinbergen 1965; Lorenz 1996).

Wszelki teorie mówiące, że ludzka skłonność do przemocy odzwierciedla jedynie nasze zwierzęce pochodzenie, są nieadekwatne i nieprzekonujące. Z rzadkimi wyjątkami, takimi jak okazjonalne agresywne zachowania grup szympanów (Wrangham, Peterson 1999), zwierzęta okazują agresję, kiedy są głodne, bronią swego terytorium lub rywalizują o płć przeciwną. Natura i zakres ludzkiej przemocy – którą Erich Fromm określał jako „agresję złośliwą” – nie mają żadnych odpowiedników w królestwie zwierząt (Fromm 1998). Zrozumienie, że ludzkiej agresji nie sposób wyczerpująco wyjaśnić jako wyniku ewolucji filogenetycznej, doprowadziło do sformułowania teorii psychodynamicznych i psychospołecznych, wedle których znaczna część ludzkich zachowań agresywnych jest zjawiskiem wyuczonym. Pogląd ten został zapoczątkowany pod koniec lat 30. XX wieku przez prace Dollarda i Millera (Dollard et al. 1939).

Biograficzne źródła agresji

Teorie psychodynamiczne usiłują tłumaczyć ludzką agresję jako reakcję na frustrację, nadużycia i brak miłości doświadczane w okresie niemowlęstwa i dzieciństwa. Jednakże tego rodzaju wyjaśnienia nie są w stanie uzasadnić skrajnych form jednostkowej przemocy, takich jak seryjne morderstwa „dusiciela z Bostonu” czy Jeffreya Dahmera lub wielokrotne morderstwa popełniane w stanie amoku. Obecne teorie psychodynamiczne i psychospołeczne są jeszcze mniej przekonujące w przypadku bestialskich czynów popełnianych przez całe grupy, takich jak morderstwo Sharon Tate lub okrucieństwa towarzyszące więziennym buntom. Teorie te zawodzą zupełnie, kiedy mówimy o masowych zjawiskach społecznych, jak nazizm, komunizm, krwawe wojny, rewolucje, ludobójstwa bądź obozy koncentracyjne.

Wiele lat temu Stanislav Grof po raz pierwszy podzielił się swoimi obserwacjami z terapii w poszerzonych stanach świadomości. Choć dziś jego prace nie są już tak szokujące jak kiedyś, wciąż mogą zaskakiwać ilością trafnych obserwacji oraz żelazną konsekwencją w opisywaniu paradygmatu psychologii transpersonalnej. Jeśli ktoś styka się z jego dziełem po raz pierwszy, z pewnością przeżyje poznawczą rewolucję. *Psychologia przyszłości* spełni jednak oczekiwania nawet największych fanów jego twórczości. Grof podsumowuje w niej całą swoją aktywność naukową – od mapy zaburzeń emocjonalnych poprzez zasady terapii w stanach holotropowych aż po podstawowe elementy ludzkiego bytu. Z całego serca polecam!

TOMASZ KWIECIŃSKI, twórca Holotropic Poland,
projektu zajmującego się oddychaniem holotropowym w Polsce

Psychologia przyszłości ukazuje się po polsku w niezwykle sprzyjającym czasie. Naukowcy coraz chętniej wracają bowiem do badań nad psychodelikami, a Stanislav Grof – jeden z twórców psychologii transpersonalnej – nie tylko był pionierem w tej dziedzinie, ale również wniósł do niej nowatorskie sposoby interpretacji doświadczeń wywoływanych przez te substancje, a także przez wiele innych metod pracy ze świadomością, takich jak medytacja, deprywacja zmysłowa czy techniki oddechowe. Prawdopodobnie największą zasługą Grofa jest uwypuklenie terapeutycznego wpływu przeżyć, które nazywał „holotropowymi”, czyli „zorientowanymi w stronę całości”. Niniejsza książka zawiera zwięzłe i przystępne podsumowanie jego przemyśleń oraz koncepcji sformułowanych w ciągu kilku dekad kariery zawodowej, ukazując go jako jednego z najodważniejszych i najoryginalniejszych badaczy ludzkiej natury i świadomości. Zachęca do zrewidowania niektórych ugruntowanych założeń psychologii i psychiatrii oraz przypomina, że przyjęcie szerszej wizji rzeczywistości może pomóc ludzkości uporać się z wyzwaniami współczesnego świata.

MACIEJ LORENC, autor książki *Czy psychodeliki uratują świat?*,
współzałożyciel Polskiego Towarzystwa Psychodelicznego

www.galaktyka.com.pl

PATRONAT:



ISBN: 978-83-7579-767-1



Cena: 59,90 zł (w tym 5% VAT)