Hendrychová, Simona; Johnová, Margareta

Rozhovor s Margaretou Johnovou z Diabasis o individuálním a systémovém rozměru psychospirituálních krizí

Sacra. 2023, vol. 21, iss. 2, pp. 36-42

ISSN 1214-5351 (print); ISSN 2336-4483 (online)

Stable URL (handle): https://hdl.handle.net/11222.digilib/digilib.79056
Access Date: 17. 02. 2024
Version: 20231220

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

MUNI ARTS Masarykova univerzita Filozofická fakulta

Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University
digilib.phil.muni.cz

Rozhovor s Margaretou Johnovou z Diabasis o individuálním a systémovém rozměru psychospirituálních krizí

Červen–září 2023

Simona Hendrychová, FF MU, Ústav religionistiky a Katedra psychologie
e-mail: 499739@mail.muni.cz

Koncept psychospirituální krize je teoreticky a terapeuticky zasazen převážně ve směru transpersonální psychologie. Díky tomuto teoretickému základu není její problematika signifikantní jen pro psychologii, ale i pro religionistiku, jež rovněž může zkoumat proces teoretizace a uplatňování tohoto pojmu. Při tomto bádání je však nutné si uvědomit, že pro řadu lidí představuje psychospirituální krize důležitý fenomén zakoušený v jejich žité zkušenosti, a nikoli záležitost odosobněného studia. Zde publikovaný rozhovor vedený s ředitelkou centra Diabasis Margaretou Johnovou přibližuje praktický i teoretický přístup k psychospirituálním krizím. Badatelé v oblasti náboženské zkušenosti se tak mohou obohatit o pohled z vnitřní terapeutické strany. Důležitý je moment sebereflexe při čtení rozhovoru a uvědomění, zda psychospirituální krizi vnímáme primárně jako koncept, jehož historie, konceptualizace a užití je výzkumným problémem, nebo jako důležitou individuální zkušenost pro sebe či jiné. Nejdříve si však zasadíme rozhovor do historického a konceptuálního kontextu.

Hlavními průkopníky, teoretiky a popularizátory transpersonální psychologie i konceptu psychospirituální krize jsou Stanislav a Christina Grofovi (viz Grof, 2008). Dnes se již transpersonální psychologie ustálila coby svébytný badatelský proud, kdy většina článků je publikovaná v periodikách *International Journal of Transpersonal Studies* a *Journal of Transpersonal Psychology*. Transpersonální psychologie vyrůstá na podkladech psychodynamických a humanistických směrů v psychologii. Odlišuje se svým přístupem k psychickým fenoménům, stavům či zážitkům převážně tím, že klade důraz na rozměr nad člověkem, tzv. transpersonální rovinu vědomí.

Kategorie psychospirituální krize má svou genezi v popisu a hledání paralel mezi případy z klinické praxe, vlastními zkušenostmi Grofových a historickými záznamy neobvyklých zážitků, které se podobaly co do emocí, idejí, obraznosti nebo významnosti v životě jedinců. Distinktivnost a disruptivnost těchto změněných stavů psýché je vedly k přiklonění k esencialistickému pojetí napojení vědomí na něco existujícího mimo meze každodenní reality a přesahující individuální lidskou zkušenost. Soubor těchto zážitků, kde se dle autorů specificky vyjevuje právě tato transpersonální rovina vědomí, poté nazvali tzv. „transpersonální" či „psychospirituální" krizí a zdůrazňovali její transformační potenciál pro život člověka (Grof & Grof, 2017). Ač je popis tohoto konceptu zajisté důležitý především pro psychologii, se sekularizovanou vědou může zvolený transpersonální interpretační rámec

postulující nadsmyslové reality přicházet do řady teoretických i metodologických konfliktů, což tak právě činí z teoretického rozměru psychospirituální krize zajímavý bod výzkumu a reflexe i pro religionistiku.

Práce s krizí, její vznik a prožívání jsou určitou měrou odvislé od kultury, společenských pravidel a možností (Lichková, 2018). Některé terapie podléhají právním opatřením a také přijatelnosti z pohledu veřejnosti, státních činitelů a odborníků. Tato nabídka a svoboda v aktuálně přístupných možnostech, nebo naopak regulace péče, mají velký dopad na to, jak člověk vlastně *může* krizi prožívat a řešit. Proto je v rozhovoru věnován důraz právě na tyto systémové možnosti. Místo toho, co člověk s psychospirituální krizí znamená pro společenský systém, bych se ráda podívala na to, co společenský systém znamená pro člověka se psychospirituální krizí.

Jak uvidíte z rozhovoru, psychospirituální krize je (jako jakákoliv jiná krize) stav, který je nad jedincovy momentální síly pouze s tím rozdílem, že má specifické spouštěče a obsahy. Důležitý je důraz na to, že krize se neobchází, nepřeskakuje, netlumí, nepodlézá, ale jde se vědomě skrz (viz rovněž Diabasis, 2016b; Faltýnová, 2018). Český zájemce o výpovědi o specifikách psychospirituálních krizí, práci s nimi a jejich významu pro státní psychiatrický systém se může obrátit na dokumenty *Krize jako lék* (Diabasis.cz, 2016a) a *Z temnoty duše... světlo* (Holos, 2017), jež jsou zajímavým materiálem pro posouzení různých terapeutických přístupů. Můžeme v nich vidět způsob fungování ve spolupráci s medicínským systémem nebo mimo něj, či dokonce v opozici vůči němu, a tím i zasazení krize do více psychiatrického náhledu nebo více spirituálního.

Za partnera rozhovoru bylo zvoleno centrum Diabasis jako hlavní specializovaná terapeutická instituce v této oblasti nabízející různorodé služby. Vzniklo v roce 2004 a má síť odborných terapeutů a spolupracuje s částmi psychiatrické péče.

V rozhovoru, který byl veden od června do září roku 2023 e-mailovou formou, můžete sami věnovat pozornost například tomu, jak se teoretické zakotvení promítá do konkrétní práce. Otázky byly směřovány právě na představení konceptu psychospirituální krize, terapeutickou práci, vztah terapeuta a klienta, ale také na sociálně-politicko-ekonomické prostředí, ve kterém krize vznikají a dále se projevují.

V minulém čísle *Sacra* 1/2023 vyšla recenze z pera Mateje Paulíka (2023) na knihu *Transpersonální myšlení v psychologii a psychoterapii: Výbor textů* od editorů Petra Winklera a Michaela Vančury. Ta rozebírá gró transpersonální psychologie a zmiňuje také psychospirituální krizi i centrum Diabasis. V tomto rozhovoru s ředitelkou Margaretou Johnovou se podíváme více do hloubky právě na práci centra Diabasis a specifika psychospirituálních krizí.

Mgr. et Mgr. Margareta Johnová je ředitelkou Diabasis a konzultantkou na chatové lince Diabasis Chat. Vystudovala psychologii na FF UPOL i sociální práci a sociální politiku na FF UK. Je frekventantkou psychoterapeutického výcviku v hlubině-dynamické terapii zaměřené na práci s traumatem. Věnuje se výzkumu transpersonálních zážitků a zážitků sdílené a blízké smrti. Mimoto provozuje soukromou praxi a spolupracuje s neziskovými organizacemi v oblasti migrace, transgeneračního přenosu a práce s mládeží se syndromem týraného, zanedbávaného a zneužívaného dítěte (tzv. syndromem CAN).

Nejdříve si představíme psychospirituální krizi a činnost centra Diabasis a poté se zaměříme na momenty bezpečí v individuálním a systémovém hledisku zpracování krize. Jak nejčastěji pracujete v Diabasis s klientem? Jaký je Váš přístup a postup?
Diabasis aktuálně nabízí služby internetové linky Help Diabasis a chatové linky Diabasis Chat. Takto se na nás mohou obracet lidé z celé ČR. Klienti, kteří k nám spadají a přejí si to, bývají propojeni s některým z terapeutů sítě Diabasis a domlouvají si s ním individuální terapii, kde mohou v bezpečném rámci terapeutického procesu a vztahu integrovat svou zkušenost. Všichni naši terapeuté jsou psychologové nebo psychiatři s psychoterapeutickým výcvikem podporující transpersonální přístup.

S jakými obtížemi, otázkami a tématy nejčastěji klienti přicházejí?
Klienti se na nás obrací s potížemi různého spektra – velmi často to je potřeba lépe integrovat prožitky z rozšířených stavů vědomí, ať už jich bylo dosaženo některými z technik rozšiřujících vědomí, spontánními zdroji, nebo traumatickým užitím psychedelika – tzv. „bad trip". Někdy se na nás obrací klienti, kteří byli z důvodu akutního stavu hospitalizováni v Psychiatrické nemocnici Bohnice (PNB), byla jim diagnostikována psychotická porucha a v průběhu léčby na nás našli kontakt, nebo jim kontakt dokonce poskytl ošetřující psychiatr s tím, že by se mohlo jednat o psychospirituální krizi. Někdy se na nás samozřejmě obrátí i člověk s psychiatrickou diagnózou, který se domnívá, že se u něj jedná o psychospirituální krizi – někdy tomu tak není a diferenciální diagnostika ukáže, že původní diagnóza lékaře byla správná, někdy tomu tak ale může být a klient pak dochází na terapii k některému z našich terapeutů sítě.

V čem podle Vás spočívá psychospirituální krize?
Psychospirituální krize je souhrn neobvyklých prožitků a zkušeností transpersonálního charakteru, jejichž vynořování na povrch může být natolik intenzivní, že převyšuje individuální rámec jedince pro jejich zpracování. Psychospirituální krize se projevuje epizodami neobvyklých prožitků, zahrnujících změny vědomí, vnímání, emocí i myšlení.

Jak byste charakterizovala onen komponent spirituality v psychospirituálních krizích?
Spiritualitou v psychospirituálních krizích a vůbec v konceptu transpersonální oblasti rozumíme oblast lidského vědomí, která přesahuje naše běžné vnímání času a prostoru. Zjednodušeně můžeme i říci, že to je náš kontakt s něčím, co nás přesahuje, je to jakási nesakrální duchovnost, která je společná všem lidem na světě bez ohledu na jejich náboženské vyznání.

Co pro Vás osobně znamená spiritualita?
Pro mne znamená spiritualita něco, co přesahuje mne jako individuální bytost v tomto těle a v tomto čase. Je to kontakt s rozšířeným vědomím, které mi umožňuje uvědomit si a prožít to, že nejsem jednotlivec, ale jsem spojená se všemi žijícími bytostmi.

Ve výzkumu se často pracuje s pojmy „spiritualita“ a „religiozita“, kdy religiozita značí víru v rámci určitého náboženství. Jak vnímáte toto rozlišení Vy, považujete-li ho vůbec za opodstatněné?
Myslím, že rozlišení mezi vírou a spiritualitou je vysoce individuální, záleží na tom, jak to má každý nastaveno. Víra je něco, co často přebíráme z rodiny, komunity a společnosti, kde žijeme. Spiritualitu vnímám oproti tomu jako duchovnost člověka, jako něco, co si vytváří sám a co přesahuje nás samotné, rodinu, společnost, náš trojrozměrný svět. Něco, co je každému svébytné, a přitom univerzální, protože díky tomu můžeme být propojeni se všemi bytostmi. Kdo je věřící, nemusí být spirituálně založený, ale samozřejmě být může a kdo je spirituálně/duchovně založený, nemusí se hlásit k žádnému náboženství, ale může. Každá světová víra má v sobě obsažené určité principy, jejichž podstatu pak můžeme díky své spiritualitě plně poznat a pochopit. Můžeme tyto principy nacházet ve všech světových náboženstvích – je jedno, zda v křesťanství, buddhismu, hinduismu nebo šamanismu.

Pracujete i s krizí, přerodem či změnou jakéhokoliv typu již existujícího přesvědčení?
V Diabasis nepracuji jako terapeut, sloužím na krizové lince, takže mohu sdílet jen svou zkušenost z linky. Nevím, jak to mají kolegové terapeuti. Já jsem se s přerodem existujícího přesvědčení setkala spíše zřídka. Domnívám se ale, že čím více je jedinec ve své náboženské víře ohraničený nějakým ortodoxním schématem či dogmatem, tím větší je pravděpodobnost, že pro něj bude zážitek rozšířeného stavu vědomí, který mu danou strukturu naruší, složitější ke zpracování a integraci, a může tak spíše vyústit v náročnou psychospirituální zkušenost, skrz kterou bude muset projít a často zcela přestavět své vnímání světa a života.

Co Vám připadá důležité jako součást péče/pomoci/terapie?
Domnívám se, že kromě odborných znalostí terapeuta je v terapeutickém procesu stěžejní vytvoření dobrého vztahu s klientem založeného na důvěře a bezpečí. A osobně si myslím, že terapeut by měl být vždy otevřený novému, měl by být respektující, tvůrčí, měl by umět pracovat sám se sebou, měl by znát své limity a hranice. Měl by dále umět přizpůsobovat terapeutický proces klientovi na míru a měl by se snažit o co možná nejindividuálnější přístup.

Co dle Vašeho názoru klienti nejvíce potřebují a jak se jejich potřeby mění dle fáze průběhu péče/pomoci/terapie?
To je vysoce individuální. Samozřejmě jsou určitá schémata a fáze psychoterapeutického procesu, ale každý klient může potřebovat něco úplně jiného. Jako cíl tak osobně vnímám, když klient dokáže být sám u sebe a autenticky sám sobě odpovědět na otázku, co by vlastně nyní potřeboval on sám. Samozřejmě, pracujeme-li s krizí a krizovou intervencí, tak postup je jasný – uzemnění (grounding) a znovuobnovení/rozšíření copingových mechanismů.[1]

[1] Strategií využívaných k vyrovnávání se s náročnými situacemi [pozn. Hendrychová].

Zmínila jste klíčovou roli vzájemné důvěry a bezpečí ve vztahu terapeut–klient. Jak prakticky navozujete takovýto vztah?
Získávání důvěry v terapeutickém vztahu je proces. Osobně se mi nejvíce osvědčilo přijetí a akceptace klienta. Všechny věci, které dohromady tvoří terapeutický vztah, včetně osobnosti terapeuta, přispívají k vytvoření bezpečného vztahu založeného na důvěře. Někdy je nutné při budování terapeutického vztahu čelit přenosovým[2] věcem z minulosti klienta, které se mohou týkat právě témat bezpečí a důvěry v mezilidském vztahu.

Jak důvěru a bezpečí pociťujete Vy a jak zjišťujete, že je pociťuje klient?
To, že je mezi mnou a klientem vybudovaný pocit důvěry, vnímám tehdy, když klient přede mnou může být sám sebou. Někdy může jít do hloubky, někdy může být jen na povrchu a někdy můžeme spolu třeba i mlčet. Hlavně, když ví, že to všechno je přijímáno a, ať do terapie přinese cokoliv, je to v pořádku. Většinou takové věci vnímám spíš intuitivně, pocitem, a pokud se domnívám, že na této rovině není něco v pořádku, prostě stav při sezení adresuji a klienta se přímo zeptám, jak mu v současné situaci je a jak se cítí.

Bavíme se o bezpečí v terapeutické práci. Jakou roli hraje pocit ne/bezpečí při vzniku bad tripu nebo šířeji jakéhokoliv zážitku, který klienti potřebují pomoci integrovat?
Bezpečí hraje při pravděpodobnosti vzniku bad tripu obrovskou roli. Pokud není respektován dobrý setting, bezpečné prostředí a dobrá atmosféra místa, sitter[3] nebo důvěryhodný člověk, se kterým nám je dobře, výběr hudby a mnoho dalších faktorů, je pravděpodobnost bad tripu mnohem vyšší. Týká se to samozřejmě všech typů zážitků rozšířených stavů vědomí, i těch, které nebyly vyvolány nějakou substancí, například skrze holotropní dýchání či další techniky.

Mluvíme o bezpečí na individuální úrovni, ale pak je tu i společnost, stát, politické a ideologické zřízení, které mohou ovlivňovat naši psychiku. Cítíte, že se nějak systém, ve kterém žijeme, propisuje do psychospirituálních krizí?
Jsem přesvědčena o tom, že psychospirituální krize může být určitým mezníkem, potenciálem pro více vědomé a plnější žití člověka, které na kolektivní úrovni souvisí s úrovní vědomí komunity a celé společnosti. Věřím tomu, že společnost, ve které žijeme, nějakým způsobem energeticky rezonuje s těmi, kdo ji tvoří, a naopak.

Jak byste charakterizovala aktuální českou společnost? Jaký má dle Vašeho názoru vliv na vznik, prožívání a integraci psychospirituální krize?
Vnímám teď v naší společnosti hodně dynamiky, na mnoha úrovních se mění a posouvá. Prostor pro změnu od módu přežívání a uspokojování základních potřeb k plnějšímu vědomému bytí je otevřen…

---

[2] Přenos je nevědomé přesunutí pocitů, které klient chová vůči jiné osobě (např. k rodiči, partnerovi) na osobu terapeuta [pozn. Hendrychová].

[3] Zkušený pozorovatel a podpora přísedící u změněných stavů vědomí jiných osob [pozn. Hendrychová].

Myslíte, že česká společnost a stát v tuto chvíli vytváří pocit bezpečí nebo že podporují prostředí respektu, porozumění a pomoci?
Vnímám to pozitivně, minimálně je zde mnoho odborných organizací a profesionálů zaměřených na duševní zdraví, kteří s transpersonální tématikou, psychospirituální krizí a integrací zážitků rozšířených stavů vědomí dobře pracují, a společnost to již umožňuje. Diabasis například provozuje bezplatnou chatovou a internetovou linku a spolupracuje s PN Bohnice. Organizace Beyond Psychedelics pořádá skupiny psychedelické integrace, které například finančně podpořilo město Brno, takže tam jsou bezplatné.[4] Společnost Psyon nabízí ketaminem asistovanou psychoterapii depresí, která je částečně proplácena některými pojišťovnami.[5] Vnímám, že se prostor pro transpersonální a psychedelická témata ve společnosti stále více otevírá, a mám z toho radost. Určitě by bylo skvělé, kdyby byla možnost větší finanční podpory těchto projektů, ale věřím, že to přijde.

Počítá státní péče s psychospirituálními krizemi či krizemi víry?
Na to bohužel nedokáži odpovědět. Většina péče, která je spojena s těmito oblastmi, je poskytována neziskovými organizacemi, které stát nijak nepodporuje. Psychospirituální krize totiž není součástí MKN 10,[6] a pokud něco nezapadá do nějaké struktury nebo škatulky, je pro to těžké najít finanční podporu od státu. Na druhou stranu začínají dostávat podporu některé projekty spojené s výzkumem psychedelické terapie a z toho mám velkou radost. Možnost ketaminem asistované terapie na klinice Psyon částečně hrazené zdravotními pojišťovnami jsem už zmiňovala a integrační psychedelické skupiny organizace Beyond Psychedelics také.

Mohl by stát podpořit projekty pracující s psychedeliky a krizemi jinak než financováním?
Určitě ano, informováním a šířením osvěty i vnímáním těchto témat jako jakýchkoliv jiných témat spojených s duševním zdravím a rozvojem jedince.

Máte nějakou vizi fungování centra Diabasis v budoucnu?
Rádi bychom fungovali jako nyní – šířili osvětu, pořádali supervize a vzdělávací akce pro odborníky, nabízeli pomoc internetového a chatového poradenství a vyškolené odborníky ze sítě terapeutů Diabasis. Náš sen je moci rozvíjet služby dál, nabízet konzultace s psychologem do několika dnů ještě před tím, než je zájemce o terapii přijat některým ze sítě terapeutů, což může někdy trvat 1–2 týdny. V urgentních případech nabízet možnost pobytové služby.

Moc děkuji za rozhovor. Mohla byste, prosím, ještě shrnout svou představu ideálního fungování práce s psychospirituálními krizemi na systémové a individuální úrovni?
Na systémové úrovni by bylo skvělé, kdyby byla pro všechny, kteří potřebují zpracovat prožitky z rozšířených stavů vědomí, dostupná pomoc zahrnující péči multi-

[4] Viz Beyond psychedelics (2023) [Pozn. Hendrychová].
[5] Viz Psyon.cz (2023) [Pozn. Hendrychová].
[6] Tj. *Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů: 10. revize aktuálně platná v ČR*. Viz ÚZIS ČR. (2023) [Pozn. Hendrychová].

disciplinárního týmu. Pomoc by měla být komplexní – od nízkoprahové péče chatových, internetových a telefonických linek, přes péči ambulantní, poradenskou a terapeutickou, až po péči pobytovou a následnou. Důležité je vzdělávání odborníků z oblasti péče o duševní zdraví o těchto tématech, ideálně už v průběhu studia.[7]

Seznam uváděné literatury

Beyond Psychedelics. (2023/10). *Beyond psychedelics – Aktuální akce*. Nalezeno [9.10.2023] na https://beyondpsychedelics.cz/.

Diabasis.cz (2016a/6/5). *Dokument o Diabasis: Krize jako lék*. Nalezeno [9.10.2023] na http://www.diabasis.cz/novinky/dokument-o-diabasis-krize-jako-lek.

Diabasis.cz (2016b). *Co je psychospirituální krize*? Nalezeno [24.10.2023] na http://www.diabasis.cz/psychospiritualni-krize/co-je-psychospiritualni-krize.

Faltýnová, M. (2018/6*). Být vděčný za krizi: Rozhovor s klinickým psychologem Michaelem Vančurou*. Nalezeno [3.10.2023] na: https://www.advojka.cz/archiv/2018/6/byt-vdecny-za-krizi.

Grof, S. (2008). Brief History of Transpersonal Psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, *27*(1), pp. 46–54.

Grof, C. & Grof, S. (2017). Spiritual Emergency: The Understanding and Treatment of Transpersonal Crises. *International Journal of Transpersonal Studies*, *36*(2), pp. 30–43.

Holos (2017). *Z temnoty duše...světlo* [video dokument]. Nalezeno [9.10.2023] na https://www.ztemnotydusesvetlo.com/.

Lichková, A. (2018/5/11*). Stanislav Grof o dnešní psychospirituální krizi: Když se hroutí společnost, probouzí se nevědomí*. Nalezeno [9.10.2023] na https://wave.rozhlas.cz/stanislav-grof-o-dnesni-psychospiritualni-krizi-kdyz-se-hrouti-spolecnost-7204811.

Paulík, M. (2023). Recenze knihy Winkler, Petr; Vančura, Michael (eds.). Transpersonální myšlení v psychologii a psychoterapii: Výbor textů. *Sacra*, *21*(1), pp. 68–71.

Psyon.cz (2023). *Psyon - Psychedelická klinika*. Nalezeno [9.10.2023] na https://www.psyon.cz/.

ÚZIS. (2023). *Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů: 10. revize aktuálně platná v ČR*. Nalezeno [9.10.2023] na https://mkn10.uzis.cz/o-mkn.

[7] Kupříkladu pro magisterské studenty psychologie FF UK je dostupný předmět „Úvod do transpersonálního myšlení v psychologii – APS300317“ [Pozn. Hendrychová].