

Máme i jiné možnosti

O změněném vnímání a integraci psychedelického zážitku

Psychoterapeut Michal Petr nabízí pomoc při vyrovnání se s psychedelickými zážitky, například po zkušenosti s lysohlávkami nebo ayahuaskou. Hovořili jsme o integraci hraničních zkušeností, psychospirituální krizi a nutnosti vrátit se zpátky domů: „Zážitek nás sám o sobě nezmění, i když máme často pocit, že tomu tak je.“

MARTINA FALTÝNOVÁ

Jako jeden z mála terapeutů u nás nabízíte lidem pomoc s integrací zážitků spojených s užitím psychedelik. Co vás dovedlo k tomuto specifickému druhu pomoci? Vždy mě zajímal osobnostní růst, sebepoznání. Zprvu jsem se zaměřoval na psychospirituální krizi a vzdělávání v tomto směru. Asi i díky mé otevřenosti v této oblasti se mi lidé sami začali svěřovat s tím, že si vzali někde houby nebo byli na ceremonii s ayahuaskou a co to s nimi udělalo. Takže jsem takto pracoval už dříve, než jsem začal integraci psychedelické zkušenosti nabízet oficiálně.

Jedna věc je zážitek rozšířeného stavu vědomí, druhá jeho zapojení do běžného života. V jakém vztahu jsou tyto dva aspekty?

Můžeme si to představit tak, že když si vezmu nějakou látku měnící vědomí, jdu na návštěvu do jiného prostoru, jiného stavu vědomí, kam bych se bez té substance nedostal. Poté pracuji s tím, co jsem na té návštěvě viděl nebo zažil. Ale je to jen návštěva, není

zážitcích, o setkání s andělem, duchovní bytostí... Důležité je, aby se cítili bráni vážně.

Když za vámi přijde klient a popíše svůj psychedelický zážitek, jak jej vedete k porozumění této zkušenosti? Čeho by si měl všimnout?

Toho, co poutá jeho pozornost. Vždy se něco ztratí a zároveň tu bude něco, co ho zajímá, přitahuje. Když budu mluvit za sebe, dostal jsem se do míst, kde jsem se v raném dětství odřízl od svého prožívání, protože to bylo příliš bolestné. Zároveň jsem prožil zážitek plnosti – jaké to je se od sebe neodříznout, i když máme nějakou nenaplněnou potřebu. Integrace mi umožňuje přenést oba zážitky do svého života tam, kde není moje potřeba přijetí naplněná. Dívám se, co si ze své zkušenosti mohu vzít a přinést do života tak, aby se to stalo mou součástí. Pak je integrace úspěšná.

Máte zkušenost také s projevy psychospirituální krize. Jsou zde styčné body s psychedelickými zážitky?



Michal Petr. Foto z osobního archivu

to můj domov. Pokud se mi tam nějaký stav myslí nebo těla líbil, mohu se zabývat tím, jak jej přenést do svého skutečného života – to je základ integrační práce.

S čím k vám lidé přicházejí? Stává se, že se snaží novou zkušenost zpracovat sami, a pak zjistí, že to bez pomoci nezvládnou? Někteří – je jich menšina – mi v rámci terapie říkají, že psychedelickou zkušenost plánují. Mluvíme pak o dobré přípravě. Častěji ale přicházejí s tím, že se událo něco, s čím si neumějí poradit. Bývají to stavy úzkosti, paniky, rozpadl se jim dosavadní svět, nevědí, kde je teď jejich místo, a potřebují se srovnat s tím, co zažili. Je to celé iluze, to, jak tady žijeme? Co je realita? Kdo jsem já? V rámci integrace pak mluvíme o rozšiřování paradigmat, aby nový pohled na svět zahrnul i tu zkušenost.

A daří se vám to?

Jak kdy. Podle mě je vždy lepší o zážitcích mluvit, a nejlépe s někým, kdo tomu rozumí. Nemusí to být jen terapeut, ale třeba i dobrý kamarád. Hodně záleží na tom, s čím ti lidé bojovali už předtím, jaké měli potíže. Někdy zážitek změněného stavu vědomí otevře nějaký neřešený problém. Když dám lidem zpětnou vazbu, že to, co se děje, je v pořádku, většinou si oddychnou. Řeknou si: nejsem jediný, kdo něco takového řeší, nemusím mít strach, že už se z toho nedostanu, že se zblázním. Někteří mluví o různých přesahových

Podobný může být rozpad dosavadních jistot. Dává smysl, že chodím do práce, stýkám se s určitými lidmi? Neměl bych žít jinak? Najednou se hrouť leccos z toho, co bylo naučené a co mi dřív dávalo smysl.

Co si myslíte o potenciálu psychedelik? Mohou se pod jejich vlivem lidé měnit, duchovně růst nebo se léčit?

Věřím, že pro některé lidi v určité životní fázi tato zkušenost smysl má. Pro jiné ale ne. Dřív jsem to vnímal jako cestu duchovního rozvoje, ale teď už si to nemyslím. Ty látky mohou sloužit jako velmi dobrá podpora při řešení velkých traumat, umožnit kontakt s místy v naší psychice, k nimž nemáme běžně přístup. Zdá se mi však smysluplné naučit se k těm místům dostávat i bez substance. Takže ano, ty látky mají schopnost udělat něco dobrého, ale nepatřím mezi jejich propagátory, neříkám: Berme psychedelika a vše se promění! Je to rizikové, může to otevřít věci, na které mnozí nejsou připraveni.

Dá se to vnímat i tak, že nám psychedelická zkušenost „otevřít dveře“ na cestě sebepoznání a dál můžeme pokračovat třeba s pomocí terapie?

Ano, otevře dveře, ale když zážitek skončí, očitáme se zase zpátky tam, kam nás poučují naučené vzorce jednání. Proto se mluví o tom, že ego nejde přeskočit, a to platí i u meditačních technik. Můžu být dva, tři měsíce na Vipassaně a myslet si, že jsem

osvícený, a třeba i osvícený být, ale pak se vrátím domů a určující je, jak zacházím se svým partnerem nebo dětmi...

Zážitek změněného stavu vědomí výrazně prožíváme také tělem. Jakou roli hraje tento rozměr a jak souvisí s integračními technikami?

S imaginací či s tělem pracuji ve chvíli, kdy se objevuje nějaká silná emoce, úzkost, strach a podobně. Například hluboko potlačenou zlost se potřebuji naučit dávat najevo tak, abych si neublížil, neproměnil ji v autoagresi. Velmi podpurná může být pro integrační proces práce s dechem. Jsem vyškolený facilitátor v Maitri dýchání, které je v zásadě podobné tomu holotropnímu. Je to i způsob, jak dosáhnout změněných stavů vědomí bezpečným způsobem. Někdo se s dýcháním dostane dál než s psychedeliky. A dýchání je vhodné i pro lidi, kteří nemají se substancemi dobré zkušenosti. Na druhou stranu mi připadá, že terapie slovem bývá poněkud podceňována – jako by to bylo málo. Ale čím více mám zkušeností, tím více si říkám, že umět věci dobře a přesně pojmenovat je zásadní.

Ovlivňuje zvolený set a setting pozdější integrační práci?

Součástí integrace je dívat se i na to, jaký byl setting. Někdy mají lidé špatný zážitek právě kvůli nevhodnému settingu. Jedna dívka po ayahuasce nevěděla, kdo je. Nebyl tam ale nikdo, kdo by na ni dohlížel, mohla odejít a nikdo si toho ani nevšiml. Když lidé tyto látky poprvé zkoušejí neřízeně někde na festivalu, bez znalosti dávkování, může to být problém. Za jiných okolností by se mohli cítit lépe. Integrace je pak přímo součástí správného setu. Pokud do toho jdu, mám určitý záměr a sleduji, jak se mé prožívání postupně mění den, týden, měsíc poté.

Dnes má psychedelickou zkušenost stále více lidí. Jak nahlížíte na motivace, s nimiž se pouštějí do neznámých vod?

Důvody, proč si danou substancí vezmou, jsou nejrůznější. Od zvědavosti, potřeby zapadnout, užít si, dostat se „high“ až po spirituální růst. Ze své perspektivy to ale vidím tak, že lidé mnohdy berou psychedelika s terapeutickým záměrem osobního růstu a duchovního rozvoje. Jsou ve fázi hledání.

Takže silným důvodem k cestě do změněného stavu vědomí bývá touha poznat sebe sama, proměnit se?

Poznávám se každou chvíli svého života – základem je být si toho vědomý. Pokud vědomě vnímám sám sebe, poznávám se – uvědomuji si, jak se cítím a co prožívám, mapuji své vnitřní zdroje, své limity. Někdo řeší, že mu není psychicky dobře, někdo zase hledá vizi. Být si toho vědomý je základ. Zážitek nás sám o sobě nezmění, i když máme často pocit, že tomu tak je. Musím zážitek vstřebat, aby se změnil ve zkušenost, kterou si moje tělo pamatuje a kterou pak přenáším do běžného stavu vědomí, abych proměňoval svůj život k lepšímu. Léčivý je moment, kdy pochopíme, že máme i jiné možnosti jednání než dosud.

Michal Petr (nar. 1978) je psycholog, gestalt terapeut, lektor a facilitátor Maitri dýchání. Vystudoval psychologii na FF UP. Je členem odborných sdružení EAGT, Diabasis, CZEPS a autorem knihy Mezi duši a Duchem (2017). Věnuje se párové terapii, psychospirituální tematice, praktickému využití enneagramu, holistickým metodám léčení, práci s emocemi a tělem a zvládání náročných životních situací.