

Vrcholné zážitky

Michal Petr

Dotaz čtenářky

Dobrý den, chtěla bych se zeptat, zda někdo z vašich autorů ví něco o tak zvaném pocitu "oceánu"? Možná odborně se to jmenuje jinak. Jedná se o pocit souznění s okolím na nejvyšší úrovni, kdy se člověk cítí úplně v klidu, vnímá energie okolí a jako by se v tom "světovém oceánu" rozpouštěl. Navazuje se na to i fyzické a svalové uklidnění až slabost. Zajímalo by mne, odkud ten pocit pochází. Zažívala jsem to docela často a pak potkala velmi krátký článek, který naprosto přesně popisoval ten pocit, a pak už jsem ale nikde o tom nic nemohla najít. Děkuji. Kateřina, 36 let

Moje odpověď

Zdravím vás a děkuji za váš dotaz.

Pokud bychom hledali nějaký pojem, který popisuje stav, o kterém mluvíte, asi bychom mohli začít u **Abrahama Maslowa**. Ten se dlouhodobě zabýval prožitky sjednocujícího vědomí, které souhrnně nazval „vrcholné zkušenosti“ (*peak experiences*). Ze své podstaty jde o zkušenosti neverbální, které se obtížně popisují slovy, a tak i jejich popis je pouhým ukazatelem na potenciál našeho vědomí a prožitku reality.

V podstatě jde o stav, kdy člověk velmi intenzivně cítí, jak se rozplývají hranice jeho osobnosti, může prožívat pocit sjednocení s druhými lidmi, s přírodou nebo celým vesmírem. Běžně vnímaný čas a prostor jako by byl v tu chvíli překročen. Dochází k prožitkům nekonečnosti a věčnosti, ve spojení s hlubokým klidem a mírem až extází.

Maslow, kterého citují **Ch. a S. Grofovi** v knize *Nesnadné hledání vlastního já*, tento stav popisuje jako *pocit obrovské neskutečné radosti, triumfu, úcty a obdivu; pocit, že najednou chápete celé univerzum a jste s ním sjednoceni; jste duchovně probuzeni, naplnění soucitem s veškerenstvím a nadosobní láskou; váš strach ze smrti se rozpouští; dochází k psychickému omlazení a nárůstu duchovních sil; chcete svoji zkušenost sdílet s druhými a pomáhat jim, aby zažili totéž...*

Zkušenost mnoha lidí ukazuje, že v rámci zážitku rozšířeného vědomí, jak tyto stavy také můžeme nazvat, zažíváme jeden aspekt prožitku více než jiný. Například rozpouštění hranic a uvolňování psychické i fyzické více než prostor bezčasí. Jindy nás zase intenzivní prožitek přítomnosti vede k úžasu nad stále se měnící řekou vjemů, emocí a myšlenek na pozadí vesmírné prostornosti. Říkám to proto, že tyto stavy nejsou tak vzácné, jak by se mohlo zdát.

Každodenní momenty vytržení

Ano, pokud bychom chtěli splnit všechna popisovaná kritéria „vrcholných zkušeností“, budeme zklamaní a odejdeme se závěrem, že tyto stavy jsou doménou mystiků či omezené na stavy vyvolané nějakou psychoaktivní látkou. Prožitek „běžného“ lidského života však v sobě kromě stereotypu nese i tyto momenty či stavy, které se spontánně objevují, mizí a zase se vrací.

Hezký příklad je usínání, s kterým má mimochodem spousta lidí problém. Spánku se někdy říká malá smrt, protože nás vede k uvolnění napětí a pouštění kontroly, kdy se vlastně na chvíli vzdáváme sebe sama, své role, touhy nějak působit, aby nás druzí měli rádi, kdy pouštíme kontrolu, která nás jinak provází v našem dni.

Což je vlastně do jisté míry škoda. Jasně, je dobré se pohybovat v předvídatelném světě, který nám dodává pocit bezpečí a jistoty, jakkoliv iluzorní. **Potřeba držet se v hranicích naší komfortní zóny** nám však **omezuje výhled**. Proto je dobré, když jsme z tohoto „bezpečí“ občas vytrženi. Svět úžasu a vděčnosti za život je jen pár závojų za našima očima, jak nám hezky připomínají malé děti.

Způsobů, jakými se nás může dotknout pocit širšího smyslu, je mnoho a každého osloví někdy něco jiného. Nejde o nějaké trvalé vystoupení z kolotoče „práce, nakoupit, obstarat rodinu a stihnout všechny další závazky, které na nás leží“. Spíše mluvím o možnosti uvolnit se do pole vědomí, které je za hranicemi našeho obvyklého fungování:

- při čekání na zelenou vidět plující mraky
 - cestou z nákupu lidí, jak kráčí každý se svým příběhem, ale každý jako člověk toužící po lásce a míru
 - zazpívat si píseň s ptáčky, kteří nás dennodenně doprovází
 - propojit se s dcerou či synem
 - otevřít se sexuálnímu kontaktu nejen s druhým, ale i se svou vlastní orgastickou energií...
- V podstatě mluvíme o zkušenostech přesahu, míst v nás, která volají o pozornost. Občas nás to může zavalit a my pak musíme obratně hledat, jak tuto zatáčku vybrat. Jak dát do rovnováhy vnitřní svět, který se otvírá, a svět vnější, plný vztahů, bojů o moc, nutnosti se uživit. Pro tento typ má psychologie už také příhrádku: [psychospirituální krize](#). Ale ta není předmětem této mé odpovědi.

Spíše jsem chtěl vypíchnout a podpořit naše uvědomění malých zázraků života. Abychom si s důvěrou mohli dovolit prozkoumávat neznámá místa našeho vnímání sebe sama i světa. Můžeme se jim otevřít v běžném plynutí našeho a/nebo si pro ně vytvořit speciální prostor. A to se vyplatí, protože nás mohou vyživit hlouběji a trvaleji než sebelepší bio-oběd.

Použitá literatura:

Grof S., Grofová Ch. (1999). Nesnadné hledání vlastního já. Chvojko nakladatelství

Vyšlo též na [Psychologii.cz](#).