

PSYCHOSPIRITUÁLNA KRÍZA V INTENCIÁCH SOCIÁLNEHO PORADENSTVA A KRÍZOVEJ INTERVENCIE⁷³⁹

Bohuslav KUZÝŠIN

Pravoslávna bohoslovecká fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, Prešov,
Slovenská republika

Mnohé stavy, ktoré sú súčasťou psychiatriou uvádzané ako psychotické sú v skutočnosti etapou radikálnej transformácie osobnosti. Ich pozitívny potenciál je vyjadrený anglickým termínom *spiritual emergency*.⁷⁴⁰ Môžu vyústiť v emocionálne a psychosomatické uzdravenie a v pozitívnu transformáciu človeka.⁷⁴¹ S. Grof,⁷⁴² ktorý ako prvý s manželkou definoval fenomén psychospirituálnej krízy ju opisuje ako pocit jednoty s celým vesmírom, ako vízie a predstavy vzdialených dôb a miest, ako vnímanie vibrujúcich prúdov energie sprevádzaných silným trasením, pocitom prítomnosti božstiev, polobohov a démonov, jasných zábleskov trblietajúceho sa svetla a dúhových farieb, ale aj ako strach z hroziaceho šílenstva a blízkej smrti. S. Grof ďalej konštatuje, že každého, kto zažíva takéto extrémne mentálne a fyzické javy, by súčasná západná civilizácia prehlásila za duševne chorého a to aj napriek tomu, že podobné stavy prežíva čoraz väčší počet ľudí. Tí, namiesto toho, aby

⁷³⁹ Tento článok je jedným z výsledkov riešenia vedeckovýskumného projektu Sociálno-psychologická starostlivosť o deti z Detského domova v Medzilaborciach VGA 3/2010.

⁷⁴⁰ Jedná sa o slovnú hračku evokujúcu situáciu krízy, ako aj možnosť posunu na vyššiu úroveň: *emergency* – stav núdze, ohrozenia, ale aj *emergence* – vynoriť, vystúpiť.

⁷⁴¹ Pozri GROF, S. 2004. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výskumu vědomí*. 1. vyd. Praha : Perla, 2004. s. 141-143.

⁷⁴² **Stanislav Grof, M.D., Ph.D.** (1931) je americký psychiater českého pôvodu, pracovník Marylandského výskumného centra psychiatrie, zaoberajúci sa psychózami a toxikomániou. Vyvinul techniku holotropného dýchania, pri ktorej sa hyperventiláciou, evokatívnou hudbou a cieľenou prácou s telom dosahujú zmeny stavu vedomia. Je spoluzakladateľom transpersonálnej psychológie. Pre viac informácií pozri KUZÝŠIN, B. 2011. Miesto a aplikácia alternatívnych psychoterapeutických a socioterapeutických foriem v súčasnej kultúre konzumu. In *Spółeczny wymiar chrześcijaństwa we współczesnym konsumpcyjnym społeczeństwie*. [online]. Międzynarodowa konferencja naukowa, 24 listopada 2011 w Wysowej. Ed. R. Dubec, – J. Husár, Gorlice : Elpis - Diecezjalny ośrodek kultury prawosławnej, 2011. ISBN 978-83-63055-03-5. s. 199-212. Dostupné na internete: http://www.okp-elpis.pl/book,open,1766,0,Mi%C4%99dzynarodowa_konferencja_naukowa.html.

nenávratne prepadli šílenstvu, vychádzajú z psychospirituálnej krízy s intenzívnejším pocitom pohody. V mnohých prípadoch boli dokonca odstránené aj dlhodobé emočné, psychické a fyzické problémy.⁷⁴³

Z histórie sú nám známe časté príklady, v ktorých sa mysticismus zamieňal s psychotickým konaním a to aj vo vlastnom religióznom prostredí. A. Nikulin v súvislostiach duchovnej a psychologickéj analýzy fenoménu „bláznovstva pre Christa“⁷⁴⁴ konštatuje: „Všeobecne sa považovali za Božích ľudí, v živote sa však stretli s množstvom nepochopenia, protikladných emócií nielen medzi neveriacimi, ale aj medzi kresťanmi.“⁷⁴⁵ Rovnako tu opisuje aj prípad Xénie,⁷⁴⁶ ktorá sa po smrti svojho manžela rozhodla rozdať svoj majetok. Jej príbuzní to považovali za správanie spôsobené emočnou traumou a požiadali úrady, aby jej v tom zabránili. Po preskúmaní dospeli zodpovední pracovníci k záveru, že Xénia je plne psychicky spôsobilá a veľmi dobre vie čo robí.⁷⁴⁷ Zaujímavým príkladom je taktiež porovnanie mystických zážitkov Terézie z Avily⁷⁴⁸ so životom Larry Jefferson, schizofreničky a pacientky psychiatrickej liečebne, ktorá svoje skúsenosti opísala v autobiografickej knihe. Výskumníci nachádzajú zarážajúce množstvo spoločných prejavov.⁷⁴⁹ V tomto kontexte by sme chceli zvýrazniť, že uvedeným exkurzom sa nesnažíme bagatelizovať vážnosť psychotických stavov ani zmenšovať duchovný rozmer mystických zážitkov, ale poukázať na

⁷⁴³ Pozri GROF, S. – GROFOVÁ, Ch. 1999. *Kríze duchovného vývoje : když se osobní transformace promění v krizi*. 1. vyd. Praha : Chvojko nakladatelství, 1999. s. 18.

⁷⁴⁴ „Bláznovstvo pre Christa je zámerne predstieranie bláznovstva v správaní, ktorým sa zakrýva hlboká duchovná múdrosť.“ NIKULIN, A. 2008. Duchovný a psychologický pohľad na bláznovstvo pre Christa. In *Nipsis : časopis zaoberajúci sa otázkami teológie, filozofie, etiky a duchovnosti v spoločenskom kontexte*. roč.III/2008 (6). Prešov : PBF PU, 2008. s. 41.

⁷⁴⁵ NIKULIN, A. 2008. Duchovný a psychologický pohľad na bláznovstvo pre Christa. In *Nipsis : časopis zaoberajúci sa otázkami teológie, filozofie, etiky a duchovnosti v spoločenskom kontexte*. roč.III/2008 (6). Prešov : PBF PU, 2008. s. 42.

⁷⁴⁶ **Xénia** (1719 – 1730) – svätá blažená Xénia sa ako 18 ročná vydala za plukovníka Andreja. Keď mala Xénia 25 rokov, jej manžel zomrel. Vtedy sa Xénia obliekla do uniformy svojho manžela, porozdávala všetok svoj majetok chudobným a dom darovala známej. Stala sa veľmi zbožnou tuláčkou a žobráčkou, ktorá si pre svoj život a skutky zaslúžila veľkú úctu.

⁷⁴⁷ Pozri NIKULIN, A. 2008. Duchovný a psychologický pohľad na bláznovstvo pre Christa. In *Nipsis : časopis zaoberajúci sa otázkami teológie, filozofie, etiky a duchovnosti v spoločenskom kontexte*. roč.III/2008 (6). Prešov : PBF PU, 2008. s. 47-48.

⁷⁴⁸ **Terézia z Avily** (1515 – 1582) bola španielska mystička, ktorej dielo predstavuje jeden z vrcholov španielskeho mysticismu.

⁷⁴⁹ Pozri BENDA, J. 2007. *Mystika a schizofrenie : mystické zážitky jako předmět klinického záujmu*. 1. vyd. Ústí nad Labem : Vlastný náklad, 2007. s. 58-59.

neuvážené, rýchle a neodborné kategorizovanie. „J. J. Campbell⁷⁵⁰ pri svojich prednáškach často uvádzal citát, ktorý tento vzťah dobre vystihuje: Psychotik sa topí vo vodách, v ktorých mystik s potešením pláva.“⁷⁵¹

Psychospirituálna kríza je pomerne novou kategóriou, ktorej terminológia sa v súčasnosti búrlivo rozvíja. Môžeme ju definovať ako epizódy neobvyklých skúseností, ktoré zahŕňujú zmeny vedomia, perцепčných, emocionálnych, kognitívnych a psychosomatických funkcií, pri ktorých je prítomný presah obvyklých hraníc definície vlastného ega – Ja. Človek má schopnosť pozeráť na tento stav ako na vnútorný a transformačný psychologický proces s kapacitou k formovaniu adekvátnych terapeuticko-pracovných vzťahov. Toto kritérium nezahŕňa klientov (pacientov) s ťažšími paranoidnými stavmi, perzekučnými bludmi, niektorými halucináciami a pod. Podľa odhadov trpí psychospirituálnou krízou približne 15% psychotických pacientov, ktorí sa dostali do psychiatrických liečební a ambulancií. Tento odhad ešte nič nehovorí o celkovom výskyte v populácii, pretože takýto údaj je problematické štatisticky overiť. Čiastočné vysvetlenie spočíva najmä v tom, že zážitky mnohých klientov nemuseli dosiahnuť úroveň akútnej krízy. Klienti nemali rámec, do ktorého by mohli svoju skúsenosť zasadiť a disponovali nedôverou (v súčasnosti čiastočne oprávnenou) voči tradičným inštitúciám, ktoré sa zaoberajú podobnými stavmi.⁷⁵² Aj preto je namieste venovať psychospirituálnej kríze oprávnené miesto v oblastiach sociálneho poradenstva a krízovej intervencie.⁷⁵³

⁷⁵⁰ Joseph John Campbell (1904 – 1987) bol americkým komparatívnym religionistom, ktorý sa zaoberal fenoménom mýtu.

⁷⁵¹ GROF, S. 2004. *Psychológia budúcnosti : poznatky a poučení z moderného výskumu vedomí*. 1. vyd. Praha : Perla, 2004. s. 140.

⁷⁵² Pozri VANČURA, M. 2002. Psychospirituální krize. In VODAČKOVÁ, D. a kol. 2002. *Krizová intervence. Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. s. 329-330.

⁷⁵³ Obsahovo, resp. tematicky najčastejšie formy psychospirituálnej krízy (pozn. mnohé z uvedených príznakov hraničia s prejavmi paranoidnej schizofrénie).

- **Prebudenie vnútornej energie – „kundaliny“:** je sprevádzané intenzívnymi pocitmi prebudenia (božskej) vnútornej energie, nájdania skrytej sily, inteligencie a tvorivosti.
- **Šamanska kríza:** sa väčšinou začína dramatickou vizionárskou epizódou. Jedinec sa psychicky a často aj fyzicky sťahuje z okolitého prostredia, aby mohol prežívať stavy výstupu do vyšších svetov, zostupu do podsvetia, symbolického rozštvrtenia a následného znovuzrodenia.
- **Aktivácia centrálného archetypu:** ľudia prežívajúci tento typ krízy majú často pocit, že sa ocitli v centre fantastických udalostí, ktoré sú dôležité pre budúcnosť sveta.

Model D. I. E. R. A.

D. I. E. R. A. je experimentálnym teoretickým modelom intervenčného prístupu sociálneho a duchovného poradenstva ku klientovi, u ktorého bola zaznamenaná pravdepodobnosť výskytu psychospirituálnej krízy. Vznikol ako syntéza odporúčaných poradenských postupov a jednotlivých terapeutických modulov uplatňujúcich sa pri tomto type klienta. Je metodickou pomôckou zobrazujúcou päť na seba nadväzujúcich a prepojených fáz:

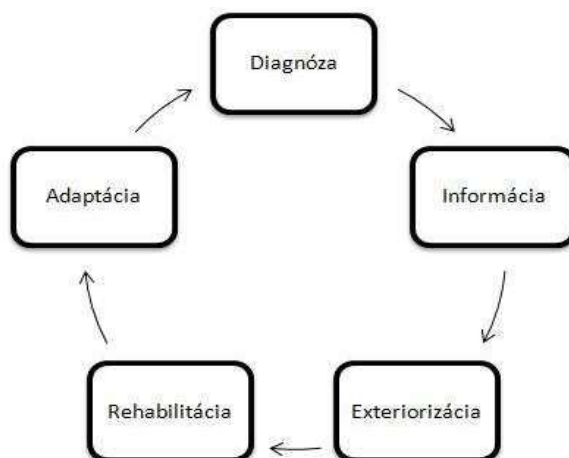
1. Diagnóza,
2. Informácia,
3. Exteriorizácia,
4. Rehabilitácia,
5. Adaptácia.

Budeme radi, ak sa tento model stane pomôckou pre poradcov z oblasti pomáhajúcich profesií a zároveň výzvou akademickému a odbornému prostrediu k efektívnej diskusii zlepšujúcej oblasti sociálnych služieb.

Diagram č. 1.:

Grafické vyobrazenie modelu

D. I. E. R. A.



Zdroj: vlastné spracovanie

- **Psychické otvorenie:** pocity telepatických alebo jasnovideckých schopností.
- **Karmické vzorce:** predstavy minulých životov, prežívanie situácií vo vzdialenej minulosti a pod.
- **Vrcholné zážitky:** pocity obrovskej, neskutočnej radosti, triumfu, úcty, pochopenia celého univerza.
- **Posadnutosť:** pri tomto type majú ľudia predstavu, že ich telo a duša je ovládaná inou bytosťou.
- **Zážitky blízkosti smrti:** pocity definitívneho konca, oddelenia duše od tela.
- **Zážitky stretnutia s UFO:** predstavy a pocity interakcie s mimozemskou civilizáciou.
- **Komunikácia s duchovnými sprievodcami a channeling:** predstavuje pocity sprostredkovania informácií z vonkajšieho prostredia – od „vyšších bytostí“.

Pre viac informácií pozri GROF, S. – GROFOVÁ, Ch. 1999. *Kríze duchovného vývoje : když se osobní transformace promění v krizi*. 1. vyd. Praha : Chvojko nakladatelství, 1999.

DIAGNÓZA

Sociálny poradca (samozrejme v závislosti na jeho vzdelaní) nemá profesionálne kompetencie pre prácu so štandardizovanou diagnostikou. „Štandardizovaná diagnostika je doménou psychológov a iba s niektorými vybranými testami môže pracovať aj špeciálny pedagóg.“⁷⁵⁴ Napriek tomu je sociálny poradca schopný na základe diagnózy zistiť klientov problém v širších súvislostiach a pochopiť jeho sociálnu a duchovnú konfiguráciu.⁷⁵⁵

Diagnóza psychospirituálnej krízy vychádza z pozorovania neobvyklých zážitkov a spôsobov chovania, ktoré nie sú produktom patofyziologických procesov v mozgu. Významným diagnostickým ukazovateľom je prístup jedinca k celému procesu a jeho zážitkový štýl – väčšinou uznáva, že to, čo sa s ním deje, je vnútorný proces. Je taktiež potrebné venovať zvýšenú pozornosť spôsobu jeho komunikácie. Človek vo fáze psychospirituálnej krízy svoje zážitky väčšinou prezentuje artikulovaným spôsobom a to aj napriek tomu, že ich obsah môže pôsobiť zvláštnym a podivným spôsobom.⁷⁵⁶

Psychospirituálna kríza bola v roku 1994 ako diagnostická kategória V62.89 jednou zo zmien medzi DSM-III-R a DSM-IV – *Amerického diagnostického a štatistického manuálu mentálnych porúch*, ktorú čiastočne inicioval D. Lukoff.⁷⁵⁷ Táto kategória zatiaľ nemá zodpovedajúci obraz v Medzinárodnej kategorizácii chorôb (ICD-10), takže v Slovenskej republike a európskom prostredí nie je oficiálne používaná. Napriek tomu je výskum v tejto oblasti aktívny a fenomén psychospirituálnej krízy je viac-menej dokázaným nepsychotickým stavom.⁷⁵⁸

V kontexte diagnostického procesu je nesmierne dôležité nezameniť psychospirituálnu krízu za malígnu psychózu a opačne. Pokiaľ toho poradca

⁷⁵⁴ GABURA, J. 2005. *Sociálne poradenstvo*. 1. vyd. Bratislava : OZ Sociálna práca, 2005. s. 108.

⁷⁵⁵ Porovnaj GABURA, J. 2005. *Sociálne poradenstvo*. 1. vyd. Bratislava : OZ Sociálna práca, 2005. s. 106.

⁷⁵⁶ GROF, S. 2004. *Psychológie budúcnosti: poznatky a poučení z moderného výskumu vedomí*. 1. vyd. Praha : Perla, 2004. s. 144-147.

⁷⁵⁷ Pozri LUKOFF, D. 1985. The Diagnosis of Mystical Experience with Psychotic Features. In *The Journal of Transpersonal Psychology*. Palo Alto : Institute for Transpersonal Psychology, 1985, roč. 17, č. 2, s. 155-181. **David Lukoff, Ph.D.** je klinickým psychológom a sociálnym antropológom. Je autorom viac ako 70 odborných štúdií zameriavajúcich sa prevažne na liečbu schizofrénie a aplikáciu transpersonálnej terapie.

⁷⁵⁸ Pozri JANEČKOVÁ, B. 2007. *Diagnostika a terapie psychospirituálnej krízy – príspevek k novej diagnostickému kategórii* : disertační práce. Praha : Katedra psychologie FF UK, 2007.

nie je schopný, mal by zvážiť, či sa do intervencie nevrhá trúfalo. Presunutie klienta inému špecialistovi nie je porážkou. Naopak. Jedná sa o zrelé a zodpovedné konanie. Na druhej strane poradca takýmto správaním môže riskovať stratu klientovej ochoty, podrobiť sa akejkoľvek forme zásahu. Pravdepodobne existuje dôvod, prečo sa klient rozhodol vyhľadať práve tento typ odborníka. Nízkoprahové krízové centrum je najčastejším miestom, kam sa ľudia v tomto stave obracajú vo chvíli, kedy hľadajú profesionálnu pomoc. V centrách s klientmi v psychospirituálnej kríze pracujú nie len psychoterapeuti, ale aj sociálni pracovníci a iný pomáhajúci personál, čo je jednou z výhod krízovej intervencie – nevyžaduje si striktne psychologickú erudíciu.⁷⁵⁹ Motív konania je teda vhodné analyzovať v úvode samotnej diagnostiky. Rovnako je nevyhnutné nezanedbať analýzu lekárskej anamnézy – vylúčiť, pokiaľ je to možné, organickú príčinu klientovho stavu a zhodnotiť možnosti liečby.

Pre stanovenie diagnózy sú stanovené tri nasledujúce kritéria:

1. Prítomnosť charakteristických znakov mystického zážitku ako sú extatická nálada, pocit novo získaného poznania, zmeny vnímania, bludy (pokiaľ sú prítomné) majú mytologické alebo archetypálne témy. V priebehu mystického zážitku sa neobjavujú poruchy myslenia a reči.

2. Prítomnosť symptómov predpovedajúcich pozitívny výsledok epizódy – klientovu schopnosť adaptácie. Pre odhad pravdepodobnosti pozitívneho výsledku sú stanovené nasledujúce kritéria. Musia byť splnené aspoň dva z nich. Pokiaľ nie sú prítomné, jedná sa podľa D. Lukoffa o psychotickú poruchu s mystickými príznakmi. Symptómy predpovedajúce pozitívny výsledok epizódy sú:

- a) dobré fungovanie pred vypuknutím epizódy,
- b) akútny začiatok symptómov,
- c) stresujúci zážitok ako spúšťač epizódy,

⁷⁵⁹ Je ale nevyhnutné, aby poradca disponoval znalosťou reálií duchovných tradícií a citlivosťou k spirituálnemu životu človeka. Pozri JANEČKOVÁ, B. 2007. *Diagnostika a terapie psychospirituálnej krízy – príspevek k novej diagnostické kategórii* : disertační práce. Praha : Katedra psychologie FF UK, 2007. s. 61-63.

d) pozitívny a zvedavý postoj k zážitku.

3. Nízke nebezpečenstvo suicidálneho správania. Klient nedemonštruje prejavy, ktoré by ohrozovali jeho zdravie, alebo život. Napriek tomu je prítomnosť určitého strachu pomerne častým prejavom.⁷⁶⁰

Tabuľka č. 1: Prejavy psychospirituálnej krízy (charakteristiky, ktoré ju pomáhajú odlíšiť od malígnych psychóz)

Zážitok je ovplyvnený stresujúcou životnou udalosťou, alebo účasťou na spirituálnej praxi	
Extatické ladenie	↔ možná prítomnosť úzkosti
Len mierne dezorganizované myslenie	
Halucinácie vyššieho rádu	↔ transcendentné hlasy
Zachovanie testovania a reflektovania reality	
Dobré sociálne fungovanie pred tým, ako začali mimoriadne stavy vedomia	
Vnímanie toho, že sa niečo vnútorne zmenilo	
Absencia paranoidného myslenia	↔ možnosť prítomnosti primeraného strachu
Absencia samovražedného myslenia	
Pozitívny postoj	→ ochota skúmať skúsenosť, ako niečo, čo patrí do života
Obmedzené trvanie	
→ finálna adaptácia	
Zlepšené sociálne a osobné fungovanie po epizóde	

Zdroj: spracované podľa VANČURA, M. 2002. Psychospirituální krize. In: VODAČKOVÁ, D. a kol.: Krizová intervence. Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb. 1. vyd. Praha : Portál, 2002.

Až pokiaľ sú splnené nasledujúce kritéria môžeme použiť diagnostickú kategóriu niekedy definovanú aj ako „mystické zážitky s psychotickými príznakmi“. Odlíšenie tejto kategórie od psychotickej epizódy má pritom význam predovšetkým pre stanovenie vhodného spôsobu intervencie. Podpora pozitívneho potenciálu mystických zážitkov vedie v krátkej dobe k vymiznutiu psychotických príznakov a môže prispieť k osobnostnému rastu.⁷⁶¹

⁷⁶⁰ Pozri VANČURA, M. 2002. Psychospirituální krize. In VODAČKOVÁ, D. a kol. 2002. Krizová intervence. Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. s. 335.

⁷⁶¹ Pozri VANČURA, M. 2002. Psychospirituální krize. In VODAČKOVÁ, D. a kol. 2002. Krizová intervence. Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. s. 335.

INFORMÁCIA

Informácia je často uplatňovanou poradenskou technikou. Klientovi pomáha orientovať sa v probléme a hľadať primerané riešenia.⁷⁶² Informácia má svoje nezastupiteľné miesto aj v intervenčnom procese s klientom v psychospirituálnej kríze. V tomto prípade nasleduje bezprostredne po stanovení diagnózy, ale je kontinuálne naviazaná na exteriorizačný a rehabilitačný proces. „Ukazuje sa, že informovanosť dobre pomáha v sebapoznaniu a rozvíja pozitívnu možnosť pohľadu na to, čo sa deje v prípade psychospirituálnej krízy.“⁷⁶³ Klienti v tomto prípade hľadajú pre svoje skúmanie bezpečie. Je možné, že z predchádzajúcich skúseností majú obavu z odsúdenia a chcú nájsť hľadisko, v ktorom budú ich nové zážitky prijaté, ako niečo, čo má hodnotu nie len pre nich samotných (ale napríklad aj pre poradcu). Je taktiež možné, že poradcu kontaktujú len preto, aby sa uistili, že je všetko v poriadku a aby dostali podporu.⁷⁶⁴

Odborníci sa jednoznačne zhodujú na tom, že prístup k jedincom, ktorí prechádzajú týmto typom krízy, musí byť flexibilný a kreatívny. Najdôležitejšie je zabezpečiť dotyčnému pozitívny kontext pre ich zážitky a poskytnúť dostatočnú sumu informácií o prebiehajúcim procese. Odporúčanie dobrej literatúry zvyšujúcej možnosť transferu podstatných informácií je v týchto súvislostiach overenou, biblioterapeutickou stratégiou. Spoločenstvo majúce aspoň všeobecné porozumenie pre dynamiku psychospirituálnej krízy znamená pre človeka taktiež nesmiernu pomoc. Veľmi pri tom záleží na postojoch a vzájomných vzťahoch v úzkom okruhu príbuzných a blízkych priateľov. V ideálnych prípadoch by mala byť rodina a priatelia zahrnutí do pomocnej siete od samotného počiatku. Rovnako by mali mať k dispozícii maximum informácií o prebiehajúcich procesoch. Pre týchto eventuálnych

⁷⁶² Pozri GABURA, J. – PRUŽINSKÁ, J. 1995. *Poradenský proces*. 1. vyd. Praha : Slon 1995, s. 63.

⁷⁶³ VANČURA, M. 2002. Psychospirituální krize. In VODAČKOVÁ, D. a kol. 2002. *Krizová intervence. Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. s. 331.

⁷⁶⁴ Pozri VANČURA, M. 2002. Psychospirituální krize. In VODAČKOVÁ, D. a kol. 2002. *Krizová intervence. Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. s. 331-332.

pomocníkov sú taktiež zdrojom informácií rôzne knihy, diskusie a zážitkové terapeutické skupiny.⁷⁶⁵

Tabuľka č. 2: Informačný proces – modelu D. I. E. R. A.

Informovať klienta	<i>Informovanosť dobre pomáha v sebapoznaní a rozvíja pozitívnu možnosť pohľadu na to, čo sa deje v prípade psychospirituálnej krízy.</i>		
	Je nesmierne dôležité informovať klienta o príznakoch, procese a dôsledkoch krízy.	Informovať klienta o priebehu intervenčného procesu.	Informovať klienta o alternatívnych možnostiach jeho momentálneho stavu.
Informovať rodinu a blízkych priateľov zahrnutých do pomáhajúcej siete	<i>V ideálnych prípadoch by mala byť rodina a priatelia zahrnutí do pomocnej siete od samotného počiatku.</i>		
	Zabezpečiť transfer informácií na rodinu a blízkych priateľov klienta.	Informovať pomáhajúcu sieť iba so súhlasom klienta.	
Zahájenie biblioterapeutických stratégií	<i>Odporúčanie dobrej literatúry zvyšujúcej možnosť transferu podstatných informácií je v týchto súvislostiach overenou, biblioterapeutickou stratégiou.</i>		
	Odporučiť vhodnú a overenú literatúru klientovi.	Odporučiť vhodnú a overenú literatúru pre rodinu a blízkych priateľov zahrnutých do pomáhajúcej siete.	

Zdroj: vlastné spracovanie

EXTERIORIZÁCIA

Fáza exteriorizácie je taktiež priamo naviazaná na etapu rehabilitácie, ale zároveň pomáha odborníkovi verifikovať diagnózu. V tejto fáze sa zvnútornené operácie prejavujú navonok. Klient v nej premieta svoje prežívanie. Je veľmi užitočné podporovať ho v projekcii svojich spirituálnych zážitkov hovoreným, alebo písaným slovom, hudbou, básňou, maľbou, tancom, alebo prácou (napr. s keramickou hlinou). Umelecké vyjadrenie, alebo exteriorizácia symbolickým jazykom pomáha ľuďom spojiť svoj spirituálny zážitok s bežným vedomím.

⁷⁶⁵ Pozri GROF, S. – GROFOVÁ, Ch. 1999. *Kríze duchovného vývoje : když se osobní transformace promění v krizi*. 1. vyd. Praha : Chvojko nakladatelství, 1999. s. 198.

Ideálnym stavom je neustála možnosť kontaktu klienta s poradcom – aby s ním mohol hovoriť kedykoľvek cíti potrebu. Počas rozhovoru je taktiež podstatné udržiavať očný kontakt a nenechávať klienta dlho osamote. Pri nadväzovaní exteriorizačného kontaktu by sa poradca mal pýtať klienta na to, aké pocity prežíva vo svojom tele, čo vidí okolo seba (napr. vidím na stole päť pier a ceruzku, pričom tri perá sú čiernej farby) a pod. Tento typ techník pomáha ľuďom orientovať sa v ich okolí a oddeliť to, čo sú oni, od toho, čo je okolo nich. Využíva sa prevažne v situáciách, kedy sa klient cíti byť zastrašený svojim zážitkom a má problémy v rozlišovaní hraníc. Je taktiež potrebné explorať, pýtať sa klienta na základné potreby (napr. chcem jesť, som smädný, chcem vás držať za ruku). Poradca by mal taktiež umožniť klientovi zdieľať jeho emócie, podporovať jeho sebaúctu a vytvárať symetrickú pracovnú alianciu (napr. podporujem a chápem vás, som rád, že s vami môžem porozumieť tomuto zážitku).⁷⁶⁶

E. Bragdon⁷⁶⁷ odporúča ľuďom prežívajúcim psychospirituálnu krízu odpovedať si na nasledujúce otázky a s odpoveďami sa podeliť so svojim „spojencom“.

1. Mám pocit, že si chcem ublížiť, alebo, že chcem zomrieť?

(Ak sú takéto pocity naliehavé a intenzívne je nevyhnutne kontaktovať lekársku pomoc. Pokiaľ sú prítomné len v obmedzenej a jasne zvládnuteľnej miere môžu predstavovať len symbolickú smrť a zbavenie sa starého človeka v procese transformácie osobnosti.)

2. Mám strach, úzkosť a depresiu? Starám sa o adekvátny prísun jedla a dostatok spánku? Venujem sa svojim obľúbeným a zdravým aktivitám, ktoré by zmiernovali nepríjemné príznaky môjho momentálneho stavu? Potrebujem lieky na upokojenie, aby som ostal sústredený na bežné činnosti?

3. Mám pocit, že som sa odcudzil svojim blízkym a ľuďom, s ktorými som sa bežne stretával (rodine, priateľom, kolegom)?

4. Čo je pre mňa momentálne dôležité? Ako môžem uviesť môj nový pohľad na svet do svojho života? Môžem sústrediť pozornosť na dosahovanie svojich cieľov?

⁷⁶⁶ Pozri JANEČKOVÁ, B. 2007. *Diagnostika a terapie psychospirituální krize – příspěvek k nové diagnostické kategorii* : disertační práce. Praha : Katedra psychologie FF UK, 2007. s. 62-64.

⁷⁶⁷ **Emma Bragdon, PhD.** je doktorkou transpersonálnej psychológie a autorkou knihy „Príručka pre pomoc ľuďom v psychospirituálnej kríze“.

5. Aké sú moje momentálne sociálne potreby? Ako môžem dosiahnuť uspokojenie týchto potrieb?

6. Dokážem sa postarať o svoje základné potreby (nakupovanie, bývanie a pod.)? Potrebujem si oddýchnuť od svojej osobnej zodpovednosti? Ak áno, tak kam chcem ísť? S kým chcem byť? Koľko času budem potrebovať? Ako to môžem urobiť (zobrať si dovolenku, požiadať o službu priateľov a pod.)?

7. Budem potrebovať dohľad a uzemnenie? Som v primeranom kontakte so svojou rutinou realitou? Môžem sa venovať bežným aktivitám? Môžem si veriť?⁷⁶⁸

Diagram č. 2.:

Grafické vyobrazenie exteriorizačnej interakcie



Zdroj: vlastné spracovanie

REHABILITÁCIA

Rehabilitácia predstavuje komplexné postupy odstraňujúce alebo zmierňujúce následky postihnutia. Všeobecne sa za jej cieľ považuje dosiahnutie stavu, v ktorom môže človek plne rozvíjať všetky svoje schopnosti a primerane sa spoločensky uplatniť. Rehabilitácia zahrňuje všetky druhy pomáhajúcich postupov, vrátane sociálneho poradenstva a krízovej intervencie.⁷⁶⁹ Etapa rehabilitácie je v kontexte tejto definície a v rámci intervenčného modelu D. I. E. R. A. postupovo prepojená s informačným, exteriorizačným a adaptačným procesom. V rámci rehabilitačného, terapeutického a intervenčného procesu sú odporúčané nasledujúce postupy.

⁷⁶⁸ Pozri BRAGDON, E. 2005. *What to do when spiritual experiences are upsetting* [online]. November 13, 2005. [2012-02-26]. s. 2-3. Dostupné na internete: <<http://www.emmabragdon.com/books/WhattodoinSEY.pdf>>.

⁷⁶⁹ Pozri MATOUŠEK, O. 2003. *Slovník sociální práce*. 1. vyd. Praha : Portál, 2003. s. 181.

1. Normalizácia. Spirituálne zážitky sú v našom prostredí často vnímané ako patologické. Práve tento prístup môže spôsobovať, že ich klient nedokáže zasadiť do konceptu vlastnej reality. Úlohou poradcu je zdôrazniť, že to čo sa s klientom deje je normálne a že sa to môže stať každému.

2. Vytvorenie tzv. terapeutického zásobníka. Ako sme už vyššie zdôraznili, človek v psychospirituálnej kríze potrebuje byť v kontakte s osobou, ktorá proces bezvýhradne akceptuje a je prežívajúcemu dostatočnou oporou. Je vhodné, ak je takouto osobou samotný poradca.

3. Redukcia vonkajšej a vnútornej stimulácie. Ochrana pred prílišnou vonkajšou stimuláciou, ktorá môže výrazne narušovať rehabilitačný proces je vhodnou intervenčnou technikou. Poradca môže s klientom pracovať na tom, ako sa vyhnúť určitým ľuďom, resp. situáciám, ktoré podnecujú dysfunkčnú stránku prebiehajúceho procesu (napr. diskotéky, koncerty, miesta s hlasnou hudbou).

4. Dočasné prerušenie momentálne nevhodných foriem spirituálneho cvičenia. Meditácia môže byť častým spúšťačom psychospirituálnej krízy. Pri príliš búrlivom priebehu sa odporúča s klientom dohodnúť dočasné prerušenie duchovných cvičení, ktoré by mohli zabrániť žiaducemu uzemneniu. K týmto praktikám sa klient môže vrátiť v období, kedy sa bude cítiť stabilnejšie – vo fáze adaptácie. Niekedy sa odporúča zachovať rituál modlitby, ktorý môže pôsobiť podporne.

5. Uzemnenie ako rehabilitačná a terapeutická technika. V priebehu rehabilitačného procesu, ako aj v krízovej intervencii, je veľmi účinné všeobecne ukotviť klienta „tu a teraz“ – podporovať ho v sústredení na aktuálne dianie a priebeh vzájomných interakcií.

6. Navrhnutie diéty zloženej z ťažkých jedál. Odporúčané sú obilniny (najmä celozrnné), mliečne výrobky a mäso. V protikladu k týmto potravinám sú napríklad džúsy, šaláty a ovocie. Cukor a povzbudzujúce prostriedky ako napríklad kofeín sa taktiež neodporúčajú.

7. Ponúknutie jednoduchých, uzemňujúcich a upokojujúcich činností. K takýmto aktivitám patrí napríklad práca na záhrade, upratovanie domácnosti, triedenie vecí, alebo ručná práca. Žiaduce sú taktiež pravidelné fyzické cvičenia a prechádzky v prírode. Tieto aktivity navracajú žiaduci stav vedomia a majú upokojujúci vplyv. Pokiaľ ide o šport, odporúčané je plávanie,

alebo jazda na bicykli, ale disciplíny súťažného typu by mohli klienta príliš aktivizovať, čo v „procesе ukotvenia“ nie je úplne žiaduce.

8. Podpora klienta v ďalších arteterapeutických aktivitách. Kreslenie, modelovanie, vytváranie hudby, písanie prózy a poézia, tanec sú formy kreatívnej tvorby, ktorá môže doviesť klienta k plnšiemu vyjadreniu a pochopeniu vlastného vnútorného prežívania. V jazyku symbolov a metafor sa skrýva možnosť, ako integrovať zážitky, ktoré sú nevysloviteľné. V tomto kontexte je vhodné nadviazať na aktivity začaté v exteriorizačnom procese.⁷⁷⁰

ADAPTÁCIA

Pod termínom adaptácia sa v psychologických štruktúrach všeobecne rozumie prispôsobenie sa novým podnetom, ale aj úprava na nové účely.⁷⁷¹ V oboch prípadoch môžeme obsah tohto termínu aplikovať vo finálnom pôsobení na klienta prežívajúceho stav psychospirituálnej krízy. Fáza adaptácie je výstupným momentom intervenčného procesu, ktorá svojim prepojením na etapu diagnózy uzatvára v cyklický charakter modelu D. I. E. R. A. Poradcovi umožňuje získať spätnú väzbu a stanoviť úspešnosť celého procesu. Odhad klientovej schopnosti úspešne zvládnuť adaptačný proces bol v tomto kontexte vykonaný už v etape diagnózy. To však neznamená, že na tomto mieste nemohlo dôjsť k omylu. V týchto súvislostiach súhlasíme s konštatovaním M. Vančuru: „Zrejeme urobíme menšiu chybu, ak otvoríme možnosť vnímať príznaky v pozitívnom rámci niekomu, o kom neskôr zistíme, že prechádza schizofrénnym procesom, ako keď patologizujeme niekoho, kto prechádza psychospirituálnou krízou.“⁷⁷²

Fáza adaptácie je úspešná vtedy, ak osoba, ktorá prekonala psychospirituálnu krízu zaznamenala proces vnútornej transformácie. Ten súvisí s hlbokými vnútornými intrapsychickými zážitkami, ktoré majú potenciál meniť nielen kvalitu prežívania a schopností, ale zároveň sú zväčša i

⁷⁷⁰ Pozri LUKOFF, D. 2006. Psychospirituální krize jako nová nepatologická diagnostická kategorie v krizové intervenci [prednáška]. Praha, 27. 9. 2006. In JOHANOVÁ, V. 2006. *Psychospirituální krize* : diplomová práce. Olomouc : Katedra psychologie FF UP, 2006. s. 81-83.

⁷⁷¹ Pozri IVANOVÁ-ŠALINGOVÁ, M. – MANÍKOVÁ, Z. 1990. *Slovník cizích slov*. 3. vyd. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladatelství, 1990. s. 28

⁷⁷² VANČURA, M. 2002. Psychospirituální krize. In VODAČKOVÁ, D. a kol. 2002. *Krizová intervence. Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. s. 348.

prelomovými štádiami vývinu osobnosti – zásadným spôsobom menia dovtedajšie postoje, životný štýl, priority a aj hodnoty. V dôsledku tejto preferencie sa prirodzene mení hodnotová orientácia, ktorá pozvoľna prechádza z oblasti materiálnych a extrovertných spoločenských hodnôt k vnútorným spirituálnym hodnotám.⁷⁷³

Poradca môže prerušiť kontakt, ak v krízovej intervencii u klienta zaznamenal:

- vymiznutie psychotických príznakov;
- zlepšené osobné fungovanie a schopnosť bežnej sociálnej interakcie – tolerancia, dôvera, rešpektovanie, zodpovednosť voči sebe a okoliu, schopnosť nadväzovať trvalé vzťahy, uvedomovanie si slobodnej vôle;
- stotožnenie sa so životnými rolami, alebo adekvátne formulácia nových rolových očakávaní (som otec, syn, brat, zamestnanec, alebo chcem niečo zmeniť a viem povedať prečo);
- zdravý postoj ku vlastnému ja – primerané sebavedomie, sebaúcta, ovládanie emócií, vyrovnanie sa s problémami;
- schopnosť zvládať požiadavky života – riešenie problémov, nie ich odkladanie, plánovanie dopredu, nie prežívanie zo dňa na deň, prispôsobovanie si prostredia, využívanie vlastných daností, smerovanie k určitému realistickému cieľu.

Akákoľvek kríza v živote človeka je obdobím, kedy je pomoc zo strany blízkych neoceniteľná. Niekedy sa ale človek ocitne v situácii, ktorá je pre neho nová, kedy aktuálne prežívanie nevie zasadiť do konceptu vlastnej reality. Práve tú zohráva svoju rolu široké pole pomáhajúcich profesií, ich profesionálny a efektívny prístup. Dúfame, že sa nám týmto krátkym pohľadom na intervenčný proces s klientom v psychospirituálnej kríze aspoň z časti podarilo prezentovať možnosti, ktoré má v rukách sociálny poradca, či iný odborník konfrontovaný s týmto fenoménom. Zároveň upozorňujeme, že uvedený model si v žiadnom prípade nekladie za cieľ dogmatizovať a uzatvárať vlastnú štruktúru. Budeme radi, ak bude neustále dopĺňaný, kriticky reflektovaný a v neposlednom rade prakticky preverený.

⁷⁷³ Pozri SAWICKI, S. 2006. Psychospirituálne problémy osobnosti. In *Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti*. Bratislava : Slovenská technická univerzita, 2006. s. 85.

Zoznam bibliografických odkazov

- BENDA, J. 2007. *Mystika a schizofrenie : mystické zážitky jako předmět klinického záujmu*. 1. vyd. Ústí nad Labem : Vlastný náklad, 2007. ISBN 978-80-254-0367-9.
- BRAGDON, E. 2005. *What to do when spiritual experiences are upsetting* [online]. November 13, 2005. [2012-02-26]. s. 2-3. Dostupné na internete: <<http://www.emmabragdon.com/books/WhattodoinSEY.pdf>>.
- GABURA, J. 2005. *Sociálne poradenstvo*. 1. vyd. Bratislava : OZ Sociálna práca, 2005. ISBN 80-89185-10-X.
- GABURA, J. – PRUŽINSKÁ, J. 1995. *Poradenský proces*. 1. vyd. Praha : Slon, 1995. ISBN 80-85850-10-9.
- GROF, S. 2004. *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. 1. vyd. Praha : Perla, 2004. ISBN 80-902156-6-1.
- GROF, S. – GROFOVÁ, Ch. 1999. *Kríze duchovního vývoje : když se osobní transformace promění v krizi*. 1. vyd. Praha : Chvojko nakladatelství, 1999. ISBN 80-86183-09-2.
- IVANOVÁ-ŠALINGOVÁ, M. – MANÍKOVÁ, Z. 1990. *Slovník cudzích slov*. 3. vyd. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1990. ISBN 80-08-00006-6.
- JANEČKOVÁ, B. 2007. *Diagnostika a terapie psychospirituální krize – příspěvek k nové diagnostické kategorii : disertační práce*. Praha : Katedra psychologie FF UK, 2007.
- KUZYŠIN, B. 2011. Miesto a aplikácia alternatívnych psychoterapeutických a socioterapeutických foriem v súčasnej kultúre konzumu. In *Spoldczny wymiar chrześcijaństwa we współczesnym konsumpcyjnym społeczeństwie*. [online]. Medzynarodowa konferencja naukowa, 24 listopada 2011 w Wysowej. Ed. R. Dubec, – J. Husár, Gorlice : Elpis - Diecezjalny ośrodek kultury prawosławnej, 2011. ISBN 978-83-63055-03-5. s. 199-212. Dostupné na internete: <http://www.okp-elpis.pl/book,open,1766,0,Mi%C4%99dzynarodowa_konferencja_naukowa.html>.
- LUKOFF, D. 1985. The Diagnosis of Mystical Experience with Psychotic Features. In *The Journal of Transpersonal Psychology*. Palo Alto : Institute for Transpersonal Psychology, 1985, roč. 17, č. 2, s. 155-181.

- LUKOFF, D. 2006. Psychospirituální krize jako nová nepatologická diagnostická kategorie v krizové intervenci [prednáška]. Praha, 27. 9. 2006. In JOHANOVÁ, V. 2006. *Psychospirituální krize* : diplomová práce. Olomouc : Katedra psychologie FF UP, 2006.
- MATOUŠEK, O. 2003. *Slovník sociální práce*. 1. vyd. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-549.
- NIKULIN, A. 2008. Duchovný a psychologický pohľad na bláznovstvo pre Christa. In *Nipsis : časopis zaoberajúci sa otázkami teológie, filozofie, etiky a duchovnosti v spoločenskom kontexte*. roč.III/2008 (6). Prešov : PBF PU, 2008. ISSN 1337-0111.
- SAWICKI, S. 2006. Psychospirituálne problémy osobnosti. In *Psychologicko-spirituálne a filozoficko-edukačné aspekty osobnosti*. Bratislava : Slovenská technická univerzita, 2006. ISBN 80-227-2447-5.
- VANČURA, M. 2002. Psychospirituální krize. In VODAČKOVÁ, D. a kol. 2002. *Krizová intervence. Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7367-342-8.

SPIRITUAL EMERGENCY ALONG THE LINES OF SOCIAL COUNSELLING AND CRISIS INTERVENTION

Bohuslav KUZÝŠIN, lecturer, Orthodox Theological Fakulty, University of Presov, Masarykova 15, 080 01 Prešov, Slovakia, email: bohuslav.kuzysin@gmail.com, tel. 00421908545953

Abstract

The paper analyzes the possibilities of spiritual guidance access to the client, where was observed spiritual emergency phenomenon. Shows experimental theoretical model D. I. E. R. A. created as a summary of recommended practices and guidance of therapeutic modules that applies to this type of social intervention.

Keywords

Social counselling, crisis intervention, spiritual emergency, intervention, model D. I. E. R. A.