

BODYMIND: Niekoľko poznámok ku vzťahu vedy a spirituality

Jana Trajtelová

Trajtelová, J.: BODYMIND: Niekoľko poznámok ku vzťahu vedy a spirituality. In: *Ostium*, roč. 15, 2019, č. 1.

BODYMIND: Some remarks on relation between science and spirituality

In my contribution I am loosely pondering about several themes which can still be academically regarded as marginal or liminal. I focus on interrelations among health, body physiology, mental setting of an individual (especially emotional one), spirituality, and science. Philosophically, I outline novel paths opening for new understanding of the classical philosophical brain teaser, so called mind and body problem. New single term is gaining in popularity within several areas of human experience, especially in the area of human health - the notion „bodymind“. It seems that the new, rapidly evolving, holistic current trend of scientific research (especially in medicine, neurology, biochemistry, or physics) may soon be able to address not only the mentioned philosophical mind-body problem; it also could elucidate the great significance of spirituality in human lives - considering the overall well-being of a human individual who is understood as a self-conscious multidimensional communitarian unity of life. I support my views with examples from the cell biology.

Key words: bodymind, Descartes, science, spirituality, wholeness

Cieľom mojich nasledujúcich úvah je vážnejšie sa zamyslieť nad témami a súvislosťami, ktoré má väčšinová odborná verejnosť stále tendenciu skôr marginalizovať. Inšpiráciou sa mi stala jednak moja vlastná skúsenosť a hľadanie, jednak spoločný seminár, ktorý vedieme spolu s kolegom pre študentov filozofie v Trnave.^[1] Môže filozofia reflektovať a osvetliť aj také praktické témy, akými sú ľudské zdravie alebo jednoduché šťastie? Ako rozumne uchopiť hranicu medzi akademickým, kritickým myslením a zvedavou otvorenosťou, ktorú tiahne pochopiť či prijímať aj neštandardné tvrdenia či postoje? Akého druhu sú vzťahy medzi fyziológiou a chémiou živého organizmu, celkovým „well-being“^[2] ľudskej bytosti, filozofickým hľadaním zmyslu života, psychologickým postojom voči sebe samému a spiritualitou?^[3] Verím, že ideová priepasť medzi tzv. vedeckým objektívnym a duchovným subjektívnym svetom sa stále viac zužuje a je dnes už po celej dĺžke pospájaná pevnými mostami. V perspektívne naznačenej problematike sa starý filozofický *problém vzťahu mysle a tela* stáva kľúčovým bodom v procese aktuálne sa meniacich paradigmat.

Veda na svojich hraniciach - pevná aj krehká

„Veda sa dnes stáva spojencom náboženstiev“ - tvrdí ambiciózne vyhlásenie, ktoré sa čoraz častejšie spomína v rôznorodých novodobých úvahách o spiritualite, a to aj na pôde vedeckých, či odbornopopularizačných diskusií. Čoraz viacej internetových, rozhlasových aj televíznych relácií sa za prítomnosti vedcov z rôznych vedeckých oblastí snaží spopularizovať *zásadný objav 20. a 21. storočia*, a to, že pred vedou sa pravdepodobne otvárajú nevídané možnosti objasniť mnohé tzv. duchovné fenomény. Špecifickými kvantitatívnymi metódami má vedecký rozum možnosť o čosi bližšie preniknúť k tajomstvám, ktoré boli po dlhé tisícročia výsadným vlastníctvom teológií

svetových náboženstiev. Výskumné tímy po celom svete skúmajú rozličné formy náboženských fenoménov z neurologického, psychologického, biologicko-medicínskeho alebo aj fyzikálneho a energetického hľadiska. Zvlášť obľúbenými témami výskumu sú priebeh a vplyv meditácie, všímavosti (mindfulness) a modlitby na kvalitu ľudského života. Vedci nezriedka spolupracujú s duchovnými komunitami rôznych náboženstiev, ktoré im poskytujú prirodzený priestor a vhodný „materiál“ pre tento výskum.[\[4\]](#)

Hladinu problematiky navyše čerajú autori stojaci jednou nohou pevne vo vedeckom výskume, druhou nohou na „neistých“ pôdach vlastnej transformatívnej životnej skúsenosti a vnútornej intuície. Práve títo vedci a myslitelia majú najväčšiu zásluhu na popularizácii mnohých významných zistení vedy, ktoré môžu znamenať dôležité kvalitatívne zmeny v každodenných životoch ľudí. Nezriedka k vedeckým zisteniam pridávajú aj kus metafyziky, čo sa v „prísnej“ vede ľahko neodpúšťa. Za svoju „evanjelizačnú“ snahu bývajú niekedy zosmiešňovaní - ich verejná činnosť rovnako ohrozuje exkluzívny myšlienkový priestor dogmatických vedcov ako ortodoxných teológov či veriacich. Popularizátormi spirituality odvolávanými sa na vedu, ktorí sú známi aj v našom prostredí, sú napr. filozof, neurovedec a ateista Sam Harris, neuroendokrinológ Deepak Chopra, bunkový biológ Bruce Lipton, neurovedec Joe Dispenza alebo oceňovaná neurovedkyňa a farmakologička Candace B. Pertová.

Nový integrovaný trend vo vede je stále považovaný mnohými konvenčnými vedcami „hlavného prúdu“ za akýsi výstrelok. Inak tomu nebolo ani pri prevratných objavoch v minulosti, spomeňme len príklad Galilea či Einsteina. Pravdou je, že všetky pravdivé i nepravdivé zistenia sa dajú argumentačne spochybníť alebo verejne zdiskreditovať, napríklad odvolaním sa na nepresné merania, vedecké fantazírovanie, odkazovaním na náhodu či na iné možné interpretácie zistených výsledkov - a samozrejme, takého falzifikácie sú pri dôslednom vedeckom hľadaní pravdy rovnako náležité ako nevyhnutné. Ale budme úprimní: každý vedec je v prvom rade konkrétnou osobou, ktorá si *volí* práve ten predmet a tú orientáciu výskumu, ktoré sú jemu alebo jej emocionálne subjektívne najbližšie. Každé praktizovanie vedy, ako si všíma okrem iných napr. aj novokantovský filozof Ernst Cassirer, je vždy *už* interpretáciou[\[5\]](#) - akokoľvek dôsledne a korektne sa vykonáva. Vedec si okrem vopred daného konceptuálneho interpretačného rámca volí tiež základný osobný postoj k realite, či lepšie, vždy sa v ňom *už* nachádza. Za každým takýmto postojom je istý druh metafyziky. Čestnou pozíciou je byť si tejto implicitnej metafyziky vedomý a priznať ju. A nemusí v tom byť nič nevedecké.

Situáciu môžeme problematizovať ďalej. Filozof Edmund Husserl už pred takmer sto rokmi zdôrazňoval, že fenomenologicky je zdrojom poznania sveta nevyhnutne subjektivita, ktorá spoluvytvára realitu. Vravel tiež, že veda sa nerobí sama: formuje ju vedec, tvorivá subjektivita. V tomto zmysle by dnes dali Husserlovi za pravdu mnohí neurológovia, psychologovia i fyzici, ktorí s fascináciou pozorujú, ako naša myseľ, s využitím fyzického mozgu, tvorí svet do veľkej miery na svoj vlastný obraz, na svoju vlastnú podobu.[\[6\]](#) Ale ako vieme, Husserl zároveň obhajuje možnosť poznania objektívnych štruktúr fenoménov sveta, ktorý je svetom spoločným a v ktorom si vzájomne rozumieme. Tou najhlbšou záhadou bol pre neho práve vzťah subjektivity a objektivity, reality mysle a vonkajšieho sveta. Zdá sa, že husserlovská záhada sa s výskumom súčasnej vedy ešte viacej prehľbuje (zvlášť v súvislostiach neurovied a kvantovej fyziky). A napokon aj ďalšie otázky, ktoré si Husserl v mnohých svojich dielach kládol, sa ozývajú s čoraz väčšou naliehavosťou: Je pri takomto „subjektivistickom“ prístupe vôbec možné a zmysluplné pýtať sa na pravdu? Ak svet „tam vonku“ by vôbec nebol reálne daný taký, aký je, a my sme jeho arbitrárnymi tvorcami, má výskum vedy a filozofie vôbec zmysel? Tu sa však o slovo hlási iná neotrasiteľná skúsenosť a udržuje nás naďalej v napätí nezmieriteľných epistemologických pozícií: realita sama si pravidlá diktovať nedá, a napokon vždy odkryje esenciálne štruktúry, ktoré nepodliehajú tlakom našich argumentov, vier, želaní a očakávaní. „A predsa sa točí...“

Nakolko sú nové holistické trendy vo vede legitímne a nakolko odrážajú ozajstnú podobu reality či

mysle osebe, to ukáže čas. Nateraz sa môžeme nechať inšpirovať mnohými zaujímavými faktami a súvislosťami, ktoré bohato podnecujú kreativitu, fantáziu i duchovnú intuíciu a ľudské nádeje. Verím, že práve aj takáto veda „na hraniciach“ značne prispieva k osvetleniu tvorivej povahy mysle a tajomného charakteru reality.

Je dobre známe, že Dalajláma je veľkým obhajcom a podporovateľom vedeckého poznávania ako kolektívneho výrazu úprimného ľudského hľadania pravdy. Netajú sa tým, že keby veda s určitou zistila, že nejaká doktrína jeho vlastnej viery sa mylí, tak treba zmeniť doktrínu. Počut takého vyhlásenie od významného predstaviteľa nejakého náboženstva je vzácnosťou a svedčí o veľkosti jeho ducha. Dalajlámov osobný postoj a pôsobenie je krásnym príkladom otvorenej flexibilnej mysle - a tá je rovnako vlastná tvorivým osobnostiam vo vede, v umení či v náboženstvách.

Nové perspektívy na ceste k celostnosti

Oblasti, ktoré obsahujú zaujímavé prieniky vedeckého a spirituálneho pohľadu na svet sú v súčasnosti mnohé. Spomeniem tie, ktoré považujem za filozoficky a prakticky najvýznamnejšie: oblasť alternatívnych terapií a medicíny, oblasť neurológie, fyziky a biochémie. V tejto aj nasledujúcej stati rozvediem bližšie vybrané súvislosti aj na základe niekoľkých príkladov z konkrétnych oblastí výskumu.

Jednou z najprirodzenejších oblastí, kde sa dnes prakticky stretáva veda a spiritualita, je oblasť ľudského *zdravia*. Ako k tomuto stretnutiu došlo? Chorý má jedinú túžbu: po uzdravení. Čoraz viac stretáme ľudí, ktorí prestávajú dôverovať klasickému modelu západnej medicíny, ktorá bola vystavaná na materialisticko-mechanistickom obraze človeka, a to z jednoduchého dôvodu: tento model nefunguje dobre. So zapojením najmodernejšej techniky je alopatická medicína skutočným majstrom technických zručností a akútnych zásahov pri zachraňovaní životov, za čo jej náleží patričné uznanie a vďaka. Úspešnú liečbu chronických a civilizačných ochorení - početných autoimunitných ochorení, cukrovky, obezity, rakoviny a pod. -, rovnako ako dlhodobo vyvážený (zdravý) stav organizmu však zabezpečiť nedokáže. Ba viac, súčasné medicínske praktiky - nadmerné užívanie liekov a invazívnych zásahov, finančné výhrady poisťovní a tlaky na lekárov, záujmy farmaceutických koncernov, odmietanie možností alternatívnej liečby, rutinný neosobný a bezkontaktný prístup a zvyšovanie stresovej záťaže pacienta - zdravému rovnovážnemu stavu doslova bránia. V súčasnej dobe sa množia prípady, kedy pacient prejde všetkými dostupnými možnosťami klasickej liečby len preto, aby frustrovaný a poddajný hľadal pomoc alternatívnymi cestami. Mnohé z nich sa však ukážu rovnako nefunkčné a navyše, neekonomické. Niektoré z nich sa naopak osvedčia a prinesú úľavu, dokonca uzdravenie. Sú prípady, kedy „zázračné uzdravenie“ príde akoby „samo“^[7] alebo sa stáva vecou osobného životného experimentu. Niektoré takéto prípady sa priamo spájajú s praktizovaním spirituality, iné nepriamo, ale všetky „minimálne“ vyžadujú *celkovú premenu myslenia*.

V roku 1964 prekvapil Norman Cousins lekársku obec, keď sa doslova presmial k zdraviu.^[8] Trpel vážnou degeneratívnou poruchou kostí a kĺbov a lekári mu už nedávali nádej. Vtedy si Cousins položil jednoduchú otázku: pokiaľ negatívne emócie mohli spustiť negatívne chemické zmeny v jeho organizme, nemôžu pozitívne emócie privodiť späť pozitívne biochemické reakcie? Zatvoril sa do hotelovej izby oproti nemocnici, v ktorej dovtedy ležal, dostával mega dávky vitamínu C a celé dni sa z plného hrdla smial na komédiách, ktoré si naordinoval ako svoj hlavný liek. *Veril*, že *smiech* ho uzdraví. Stalo sa. Dnes už veda vie vcelku dobre zmapovať, ako a prečo smiech (a iné pozitívne emócie, zvlášť súcit a láska) podnecuje regeneračné funkcie v organizme a podporuje optimálne fungujúci imunitný systém. Rovnako niektorí vedci tvrdia, že dnes už vedia relatívne presne popísať neuro-chemický mechanizmus významu vier - placebo a noceba. Ak verím, že dostávam liek na bolesť, moje bunky sa tomu tvorivo prispôsobia a správne gény sa postarajú o správnu chémiu vo vnútri organizmu - bolesť odchádza, hoci som užil *iba* placebo.^[9] Nech už je individuálny príbeh spontánneho uzdravenia akýkoľvek, pacient sám na sebe zakúsi, že uzdravenie zahrňa vždy široké

súvislosti jeho osobného - emocionálneho, duchovného i hmotného života, a že za vlastné zdravie nesie zodpovednosť v prvom rade on sám.

Pre filozofiu je obzvlášť zaujímavý fakt, že všetkých, čo sa vážne zaoberajú holistickými súvislosťami zdravia, vedy a spirituality spája rásne odmietnutie psychofyzického dualizmu. Substanciálne rozdeľovanie tela a duše (mysle) je z perspektívy vyššie naznačených *skúseností* celkom neudržateľné. Do odborného i populárneho slovníka preniká nové slovo - *bodymind*.

Najvýznamnejšou lekciou tejto novej formy zdravovedy je fakt, že *realita* zdravého tela, zdravého prostredia a zdravej mysle je *jedna*; telo, prostredie a myseľ sú jej tri úzko spojené aspekty. Zdá sa, že práve myseľ je pre človeka kľúčom k zdravému telu i zdravému prostrediu.

Keď René Descartes, rovnako ako mnohí zapálení vedci jeho čias, chcel vykonávať pitvy, musel sa pápežovi zaviazat', že do oblasti ľudskej duše zasahovať nebude a že mŕtve telo o zásadných božích skutočnostiach nič nevyzvedá.[10] Práve on je do veľkej miery zodpovedný za to, že filozoficko-antropologický postulát, ktorý sa tiahne od čias Platóna a ktorý hovorí, že myseľ a telo sú dve od seba odlúčené, vzájomne nekompatibilné substancie, sa spopularizoval a prijal ako nepísaný zákon do mnohých oblastí života. Nespútaná neviditeľná oblasť myslenia a ducha stála odvtedy v priamom protiklade ku kauzálne podmienenej oblasti fyzického tela a fyzického sveta. Telo je v tejto perspektíve chápané ako jemný mechanizmus, ktorý má svoje vzájomne sa vyžadujúce súčiastky (orgány), ktoré možno pokaziť a opraviť podobným spôsobom, ako keď hodinár vymieňa pokazený mechanizmus v hodinách alebo autoopravár opravuje prevodovku. Na určitej úrovni sa tento prímer hodí: lekár nám dnes skutočne môže vymeniť kĺb alebo obličku. Čo však žiaľ nedokáže, je zabezpečiť, aby ste nemuseli takúto automechanickú operáciu podstúpiť. V každom prípade, na základe vedeckých výskumov v súčasnosti vieme čoraz viac zásadných informácií o ľudskom tele, ktoré túto strnulú paradigmu menia. Živý organizmus je všetko, len nie „mechanický“. Nekonečné súvislosti jeho dokonalých funkcií čoraz viacej udivujú: od úrovne jeho energetických polí a subatomárnych častíc, cez živé bunky, tkanivá, orgány až po vedomie reflektujúce celú nesmiernosť kozmickej nádhery.

Dôležitým novodobým objavom je aj súvisiace zistenie, že život organizmov je riadený fyzickým a energetickým *prostredím*, nie *génmi*. [11] Epigenetické vyvrátenie genetického determinizmu je podobne významné ako odmietnutie karteziánskeho antropologického dualizmu. Epigenetika znamená zásadnú zmenu paradigmy v našom náhľade na život človeka. Objavuje, že sú to práve *signály z prostredia* (vonkajšieho i mentálneho), ktoré aktivujú alebo deaktivujú 95% našich génov. Genetická výbava každého človeka ja teda súborom nesmiernych možností, ktoré sa môžu a nemusia uskutočniť. Už sa nemôžeme vyhovárať na „nadradenosť génov“, ktoré nás biologicky determinujú k chorobe, smútku, depresii či neschopnosti. Šokujúcim je zistenie, že rozhodujúcim činiteľom pre aktiváciu alebo deaktiváciu génu určitej choroby je v konečnom dôsledku ľudská myseľ. Naše *postoje, viery a presvedčenia* vytvárajú základnú optiku, ktorú zrkadlia naše bunky a gény - na základe tejto mentálnej optiky bunky chradnú alebo prosperujú. Bunkoví biológovia hovoria o adaptabilite života buniek, epigenetici o podmienenej génovej expresii, neurológovia žasnú nad neuroplasticitou mozgu: isté je, myseľ je „mocná čarodejka“.

Koho vidím v zrkadle? Život živého tela a prekvapenia identity

Prípady vedcov, medikov a mysliteľov, ktorí prežili osobnú transformáciu aj na základe dôsledkov ich vlastných vedeckých skúmaní, sa množia. Uvediem dva konkrétne príklady. Bruce Lipton (1944) je dnes medzinárodne uznávanou autoritou v oblasti výskumu bunkovej biológie, hoci v čase jeho priekopníckej práce, tzv. *novej biológie*, na neho jeho kolegovia pozerali s nedôverou či ironickým úsmevom. Dnes sú jeho presvedčenia stále pevnejšie podporované novými zisteniami z rýchlo sa rozvíjajúcej oblasti epigenetiky. Vo svojej knihe *Biológia viery* sa ukazuje ako nadšený zástanca holistického prístupu k ľudskému bytiu. Na základe dôsledných výskumov funkčného i štrukturálneho života buniek rezolútne odmieta problém psychofyzického dualizmu a chápe ho ako

prekonanú ilúziu spôsobenú stáročiami pôsobiacou materialistickou (newtonovskou) paradigmou.

Život buniek predstavuje ako nesmierne dynamický, nepredstaviteľne dokonalý a „inteligentný“ vnútorný zmysel vlastný každému živému súcnu. Je to konkrétne zmysel pre budovanie vzťahov a kooperáciu, ktorý sa navonok prejavuje jestvovaním mnohoúrovňového spoločenstva života buniek. Ide v ňom o veľký tanec výmeny informácií a energií, pred ktorým môže pozorovateľ iba v úcte stíchnuť a žasnúť. Skutočný makrokozmos v mikrokozme. Žijúce ľudské telo je dokonalý systém mnohoúrovňových inteligentných komunikácií a nespočetných spätných väzieb. *Sme dokonalou sieťou rôznorodých komunitných vzťahov života.* Bunky, disponujúce informáciami o všetkých ostatných bunkách tela, celé roky pracujú bez nášho pričinenia s úplnou dokonalosťou, čulo reagujú na rozličné podnety, obnovujú sa, obetujú sa pre dobro celku a s neskutočnou múdrosťou chránia život, ktorým sme.[12]

Jediná bunka nášho tela predstavuje precízny systém života, ktorý má všetky životné funkcie rovnaké ako vyššie organizmy: má svoj „inteligentný“ nervový systém a mozog (bunková membrána), ďalej funkčné ekvivalenty zažívania, dýchania, vylučovania, endokrinného systému, svalového, obehového, kostrového, reprodukčného, dokonca primitívneho imunitného systému.[13] „Takmer všetky bunky tvoriace vaše telo vyzerajú ako meňavky, individuálne organizmy, ktoré si pre účely vzájomného prežitia vypracovali stratégie kooperácie.“[14] Lipton spomína, že už ako chlapec, ktorého fascinoval mikroskop, videl v bunke „miniatúrne ľudské bytosti“, ktorých životu nechýba *telos*. Táto predstava ho neopustila ani počas prísneho a ambiciózneho vedeckého výcviku na univerzite, kde vládol nepísaný zákaz „antropomorfizmu“ a iných neprofesionálnych prístupov. Bunka dokáže jestvovať samostatne – pokiaľ ju v laboratórnych podmienkach izolujeme. Vtedy sa chová podobne ako jednoduché jednobunkové organizmy, ktoré sa vyvinuli už 600 miliónov rokov po vzniku Zeme a boli prvými formami života na našej planéte. Ak jednotlivú bunku, o ktorej správaní Lipton referuje ako o „inteligentnom“, vystavíme toxínom v prostredí, vykazuje stresovú a obrannú reakciu a pohybuje sa smerom „preč“ od nepriateľa. Ak je nablízku výživa, je priťahovaná pozitívnou silou „lásky“ smerom k sľubovanému absorbovaniu núkajúceho sa dobra, aby mohla prosperovať, prekvitať, *žiť*.

Múdra pani príroda vynašala svojho času rozhodujúci evolučný mechanizmus, ktorý zabezpečil ešte efektívnejší rozmach života v oveľa dokonalejších formách: bunky objavili výhody spolupráce a začali sa združovať v kolóniách, neskôr tvoriť mnohobunkové organizmy. Postupne sa začala špecializácia funkcií. „Keď sa bunky spájajú, exponenciálne zvyšujú svoje uvedomenie“[15] Lamarckova podoba evolúcie, tak dlho zaznávaná a zosmiešňovaná stúpenkami darvinizmu, sa podľa Liptona pomaly, ale isto rehabilituje. Evolúcia, to je v skutočnosti *spolupráca*, nie boj. Lamarckova hypotéza evolúcie (skoršia ako Darwinova) naznačuje, že evolučný vývoj spočíva v spolupráci životných foriem a závisí na schopnosti osvojovať si nové informácie z prostredia v záujme života. Tieto schopnosti sú potom geneticky odovzdávané novým generáciám daného druhu. Evolúciu vedie *vôľa k životu* – od bunky až po komplexné mnohobunkové organizmy.[16]

Navyše, živé spoločenstvá navzájom zdieľajú svoje gény, a to nielen vnútro-druhovo, ale aj medzi-druhovo. Asi 60 percent našich génov máme spoločné s banánom! Jednotlivé organizmy sú plynutím jednej veľkej mnohoúrovňovej súvislosti života. „Medzi druhmi neexistuje žiadna hrádza,“ vraví Lipton a odvolávala sa okrem iných na významnú štúdiu v časopise *Science*, ktorej autor hovorí: „Teraz už nemôžeme s istotou povedať, čo je druh“.[17] Filozof i nefilozof sa môže zamyslieť: kto sa na mňa v skutočnosti díva zo zrkadla?

A karteziánska autonómia mysliteľa? Autonómna identita? Mysliace *ja*? Človek ako pán tvorstva? Z pohľadu molekulárneho biológa, tento druh autonómie je optický klam nevedomej ľudskej mysle, ktorá je sama súčasťou a výrazom dokonalého harmonického superspoločenstva života, ktorým je každý z nás. Okrem 50 biliónov buniek obsahujeme zhruba 500 biliónov mikroorganizmov, bez ktorých by existencia nášho „osobného“ života nebola vôbec možná. „Sme doslova súhrnom

bakteriálnych kolónií, ku ktorým je pridaných zopár ľudských buniek!“[\[18\]](#) Človek je v podstate bakteriálny organizmus. Bakteriálna DNA ľudského mikrobiómu tvorí asi 1-2 milióny génov (génov našich buniek je asi len 20 000). Okrem toho je známe, že časť ľudskej DNA zdieľa veľkú časť mikrobiálnej DNA, čo je naše evolučné dedičstvo. Okrem baktérií naše bunky priateľsky zdieľajú svoj život so stovkami známych druhov vírusov, plesní a húb. Áno, náš život nie je tak celkom náš. Je životom nespočetných životov, kolónií a superspoločenstiev organizmov, na ktorých je naše prežitie celkom závislé. Akonáhle porušíme krehkú a dokonalú rovnováhu tejto zvláštnej komunity života, ktorou je naše telo, vystavujeme sa priamej hrozbe zániku – napríklad nadužívaním antibiotík, porušením mikrobiómu.[\[19\]](#) *Ja nie je izolovaným mysliacim ja, ale jednotou mnohosti komunitného života*, ktorého nespočetné vzájomné vzťahy patria do ešte širších súvislostí: patria nekonečnej kontinuite života zasadeného v ešte tajomnejšom bytí, ktoré sa zrkadlí v záhade nesmiernosti a pôvodu vesmíru. Ak sa poruší jeden článok tohto ohromujúceho spleteného poriadku, sú ohrozené ostatné články a napokon, celok.

Molekuly emócií ako premostenie mysle a tela

Významná svetová vedkyňa, doktorka Candace B. Pertová (1946 – 2013), sa svojho času stala dobre známou medzi zástancami alternatívnych prístupov liečenia a rôznych ezoterických a spirituálnych hnutí. Prečo taká dvojtvárnosť? Veď Pertová – ako uvádza vo svojej autobiografickej popularizačnej knihe *Molekuly emócií* – celý život zasvätila čistej, prísnej vede na poli molekulárnej biológie a biochémie. Dôslednosť vo vede ju paradoxne priviedla k spiritualite.

Pertová je objaviteľkou reálneho biochemického spojenia medzi vedomím, myslou a telom. Okrem iného sa zaslúžila o iniciáciu nového medicínskeho odboru psycho-neuro-imunológie. Biologickým spojovacím článkom mysle a tela sú tzv. molekuly emócií, teda *informačné molekuly*, peptidy a neuropeptidy (ešte inak ligandy), ktoré zabezpečujú plošnú a mnohoúrovňovú výmenu informácií medzi bunkami celého tela navzájom a ich prostredím (vonkajším aj mentálnym). Informačné molekuly poskytujú bunkám dôležité správy ohľadom celkového nastavenia organizmu, a to buď priaznivé (radosť, láska, relax, pokoj) alebo nepriaznivé (stres, depresia, agresivita, mentalita obeť a pod). „Emocionálne stavy alebo nálady sú produkované rôznymi neuropeptidovými ligandmi a to, čo prežívame ako emóciu alebo pocit, je tiež mechanizmom aktivujúcim určité nervové obvody – súčasne v celom mozgu a tele – čo vyvoláva reakcie so všetkými nevyhnutnými fyziologickými zmenami, ktoré reagovanie vyžaduje.“[\[20\]](#) Snáď najznámejším neuropeptidom je endorfín, hormón šťastia.

Avšak Pertovej objav je omnoho zásadnejší a jeho implikácie môžu byť s ohľadom na spiritualitu i liečenie nesmierne. Samotné *telo je našou nevedomou myslou*. Bunky majú, takpovediac, emocionálnu „pamäť“. Peptidy, ktoré sa viažu na bunkové receptory, spôsobujú, že si isté veci spojené s emóciami hlboko pamätáme, teda pamätáme na doslova „bunkovej úrovni.“ V súvislosti s našim nevedomým vedomím tela Pertová hovorí, že „potlačené traumy spôsobené zdrvujúcimi emóciami môžu byť uložené v častiach tela a následne tak ovplyvňujú našu schopnosť cítiť túto časť tela, alebo s ňou dokonca pohnúť“.[\[21\]](#)

Príkladom toho, ako prostredie a myseľ (resp. reakcie mysle na prostredie) dokážu meniť, ovládať či blokovať funkcie tela, je aj šokujúci výskum, ktorý sa vykonal v Los Angeles na skupinke kambodžských žien vo veku od 40 do 60 rokov. V kalifornskej komunite kambodžských žien sa nevysvetliteľne vyskytovali vážne zrakové problémy, vrátane slepoty, ktoré nemali žiadne fyziologické vysvetlenie. Veľmi skoro vyšlo najavo, že to, čo spájalo všetky tieto nevysvetliteľné poruchy videnia, bol fakt, že tieto ženy sa stali očitými svedkami brutálneho vraždenia svojich detí, manželov a blízkych. Emocionálna hrôza, ktorú videli, bola tak obrovská, že sa podvedome rozhodli už viacej nevidieť nič[\[22\]](#). Mozog, bunky a chémia tela sa tomuto rozhodnutiu jednoducho prispôbili.

Pertová aj na základe vlastných skúseností s emočným životom a zdravím dovádza svoje úvahy do viacerých závažných dôsledkov. „Neexistuje žiadna objektívna realita!“[\[23\]](#), tvrdí a odôvodňuje to faktom, že pri záplave mnohých zmyslových vnemov musí existovať filtračný mechanizmus, ktorý spomedzi všetkých podnetov zabezpečí organizmu len to potrebné k prežitiu. Filtrom môže byť už nadobudnutá emočná skúsenosť – môžeme napríklad emocionálne uviaznuť na mŕtvom bode; naše podvedomé automatické telesné „programy“ si tento druh stagnácie pomerne ľahko osvojujú. Avšak bunkové receptory, akokoľvek zablokované jedným typom ligandov zodpovedajúcich jednému typu emočného nastavenia, sú, obrazne povedané, napriek všetkému flexibilné a naklonené zmene. Mozog a bunky sa vedia prispôbiť novým podnetom a informáciám z prostredia sveta i mysle a produkovať iné chemické kokteily. Pertová pripomína, že vedomým úsilím možno emocionálne vzorce zmeniť a privodiť zmeny prospievajúce tak psychike ako telu – na tomto princípe sa zakladajú mnohé alternatívne terapie. Dôležitá je *intencia* a *viera pozorného pozorovateľa*. To, že sa rozhodneme vedome stavať na pozitívnych a nekonfliktných emóciách ako *radosť, pokoj a empatia*, môže ovplyvniť našu chémiu, náš mozog a celkovú našu fyziológiu natolko, že v niektorých prípadoch dochádza k „zázračnému“ uzdraveniu. Ježiš z evanjelií sa pýta: „veríš, že Ťa môžem uzdraviť?“.

Pertová aj sama na sebe skúma vplyv meditácie či iných duchovných praktík, napr. modlitby. Ako jedna z prvých vedcov minulého storočia sa seriózne zamýšľala nad účinkami meditácie na fyziológiu organizmu. „A svojimi poznatkami o celotelovej psychosomatickej sieti som začala uvažovať o chorobách súvisiacich so stresom z hľadiska informačného preťaženia. Je to stav, kedy je sieť mysle a tela tak preťažená nespracovanými zmyslovými vnemami v podobe potlačených traum alebo nestrávených emócií, že sa zablokuje a nemôže voľne fungovať, a niekedy dokonca pôsobí proti sebe, v nesúlade so sebou... Meditácia spôsobí, že dlho pochované myšlienky a pocity vyplávajú na povrch, a to je spôsob, ako sa peptidy opäť rozprúdia a telo a emócie sa začnú uzdravovať.“[\[24\]](#)

Keď jedného dňa na dvere jej kancelárie zaklopal fúzatý jogín v bielom odeve s turbanom, ostala doktorka milo prekvapená – a to nielen kvôli zvláštnej návšteve. Poprosil ju, aby mu vysvetlila, kde a ako sa najviac hromadia endorfíny. Doktorka chcela byť nápomocná, preto pred neho rozložila nákres dvoch reťazcov nervových zväzkov po oboch stranách miechy, kde sa výraznejšie koncentrujú peptidy. Jogín vytiahol svoju mapu čakier a obaja sa divili, ako pekne sa nákresy prekrývajú.[\[25\]](#)

Zdravie - integrita - svätosť

V hebrejskom opise stvorenia je človek utvorený z hliny a božského dychu. Na základe tohto obrazu je bytosťou zvláštneho, zásadného spojenia „hmotného“ i „duchového“ spôsobu bytia – nech už tieto dva nejasné pojmy referujú k akejkoľvek skutočnosti. „Vtedy Pán, Boh, utvoril z hliny zeme človeka a vdýchol mu do jeho nozdier dych života. Tak sa stal človek živou bytosťou“ (Gn 2, 7).

Antropologicky zaujímavá je skutočnosť, že spojenie „živá bytosť“, doslova „živá duša“[\[26\]](#) (*nefes chaia*), ktorou sa človek v momente svojho stvorenia stal, odkazuje na *celok živého človeka* ako psychofyzickú jednotu.[\[27\]](#) Táto psychofyzická jednota je navyše vždy už presiaknutú Božím dychom, duchom (*ruach*).[\[28\]](#) To „duchovné“ je integrálnou časťou „fyzického“ (psycho-fyzického) – a v mnohých typoch spiritualít je vlastným mystériom prítomnosti božského priamo uprostred svojho stvorenia.[\[29\]](#)

Autentická *spiritualita* nepozná rozdelenia reality na binárne opozície, rovnako ako nepozná izoláciu a exkluzivitu. Jej perspektíva je *jednotná, inkluzívna, relacionálna*; jej *jednota* je jednotou rovnováhy, spolupráce a dokonalej súhry v mnohosti. Aj obraz človeka v súčasnej vede sa vyvíja čoraz viac k jednotnému, inkluzívnemu a relacionálnemu chápaniu ľudského bytia, ktoré nevyhnutne zahŕňa aj tie jeho rozmery, ktoré boli po dlhú dobu vedeckej perspektíve nevyhnutne neviditeľné.

Vykreslila som niekoľko vybraných súvislostí, ktoré môžu rovnako povzbudiť ako inšpirovať. Nech moje úvahy zakončí jednoduchá triáda sugestívnych slov: anglické slová „health“, „wholeness“ a „holiness“ majú etymologicky jeden koreň. Pokoj, súcitenie, dobrota a vyrovnanosť mysle prinášajú

ten typ integrity, ktorý sa môže stať zdravím celého človeka, nie iba tzv. jeho duchovných častí.

Literatúra

- BLASER, M. J.: *Miznúce mikróby – ako nadmerné užívanie antibiotík vyvoláva epidémie modernej doby*. Bratislava: Slovart 2015.
- CASSIRER, E.: *Esej o človeku*. Bratislava: Pravda 1977.
- COUSINS, N.: *Anatomy of an illness as perceived by the patient. Reflections on healing and regeneration*. New York: W.W. Norton & Company 1979.
- DISPENZA, J.: *You are the placebo*. Carlsbad, CA: Hay House 2014.
- CHOPRA, D., TANZI, R. E.: *Supergený*. Praha: Beta 2016.
- LIPTON, B.: *Biologie víry*. Olomouc: Anag, 2016.
- PERT, C. B.: *Molekuly emocií*. Olomouc: Anag 2016.
- TRESMONTANT, C.: *Bible a antická tradice*. Praha: Vyšehrad 1998.

Poznámky

- [1] Ide o kurz Filozofia a zdravie, ktorý sme s kolegom R. Slavkovským ponúkli študentom ako možnosť filozoficky sa zamýšľať nad súvislosťami zdravia, ľudskej celostnosti a spirituality.
- [2] Toto anglické slovo nemá v slovenčine vhodný ekvivalent a je veľmi výstižné, pretože zahŕňa dobro ľudského organizmu na všetkých úrovniach – fyzickej, emocionálnej, mentálnej.
- [3] Keď používam slovo „spiritualita“, nemám na mysli doktrínálne obsahy náboženských vier či nejaké konkrétne mystické obrazy. Hovorím, povedzme, o esencii náboženstiev, ktorá, zdá sa, jestvuje a transformatívne pôsobí ponad doktríny a konkrétne predstavy (alebo implicitne v nich či dokonca napriek nim).
- [4] Príkladom môže byť francúzska komunita Plum Village, ktorej zakladateľom je známy vietnamský budhistický mních a mierový aktivista Thich Nhat Hanh (<https://go.plumvillage.org/l/288242/2018-09-15/fxlyb>, 15.12.18)
- [5] Por. napr. CASSIRER, E.: *Esej o človeku*. Bratislava: Pravda 1977.
- [6] Príkladom popularizácie týchto druhov výskumov sú napr. dokumentárna vedecká séria „Cesta do hlbín mozgu“ (*The Brain*, 2015) známeho neurológa Davida Eaglemana (dostupný na internete) alebo kontroverzný film „Co my jen víme“ (*What the bleep do we know!?*, 2004).
- [7] Por. napr. nemecký dokument *Tajná léčba – moderní medicína a tradiční léčitelství*. https://www.youtube.com/watch?v=auzWS_ROnMo, 18.12. 2018.
- [8] Sám je autorom knihy COUSINS, N.: *Anatomy of an illness as perceived by the patient. Reflections on healing and regeneration*. New York: W.W. Norton & Company 1979.
- [9] Porov napr. DISPENZA, J.: *You are the placebo*. Carlsbad, CA: Hay House 2014.
- [10] PERT, C. B.: *Molekuly emocií*. Olomouc: Anag 2016, s. 18.
- [11] Porov napr. LIPTON, B.: *Biologie víry*. Olomouc: Anag, 2016.
- [12] Akonáhle sa však nejaká bunka začne chovať „asociálne“, prestane pracovať pre dobro celku: začne sa napríklad nekontrolovateľne množiť, bujnieť na úkor iných buniek – tento jav nazývame rakovinou.
- [13] LIPTON, B.: *Biologie víry*, s. 32.
- [14] Tamže, s. 22.
- [15] Tamže, s. 34.
- [16] Tamže, s. 36-47.
- [17] Tamže, s. 39.
- [18] CHOPRA, D., TANZI, R.E.: *Supergený*. Praha: Beta 2016, s. 87.
- [19] Riaditeľ vedeckého projektu Ľudský mikrobióm, Martin Blaser, varuje pred klesajúcou diverzitou nášho mikrobiómu, podobne ako klesá biodiverzita našej planéty. Pozri BLASER, M. J.: *Miznúce mikróby – ako nadmerné užívanie antibiotík vyvoláva epidémie modernej doby*. Bratislava: Slovart 2015.
- [20] PERT, C. B.: *Molekuly emocií*, s. 152.

[21] Tamže, s. 148.

[22] DISPENZA, J.: *You are the placebo*, s. 168-171.

[23] PERT, C. B.: *Molekuly emocií*, s. 153.

[24] Tamže, s. 255.

[25] Tamže, s. 257.

[26] Vidíme, že hebrejské slovo duša (nefeš) nie je možné identifikovať s orficko-platónskym gréckym pojmom „psyché“.

[27] TRESMONTANT, C.: *Bible a antická tradice*. Praha: Vyšehrad 1998, s. 90.

[28] Tamže, s. 101.

[29] „Hebrejčina má zmysel pre telesnosť a lásku k nej práve preto, že má zmysel pre to, čo je duchovné, pre prítomnosť ducha v telesnosti.“ Tamže, s. 99.

Mgr. Jana Trajtelová, PhD.

Katedra filozofie

Filozofická fakulta

Trnavská univerzita v Trnave

Hornopotočná 23

918 43 Trnava

E-mail: trajtelova@gmail.com