

# Holotropní dýchání v léčbě závislosti

**Adiktologická konference jihočeského kraje 2025**

**MUDr. Stanislav Kudrle**

# Jak vážný problém máme před sebou v případě závislosti?

**ČR má přibližně 10 milionů obyvatel**

900 000 problémových pijáků alkoholu, denně pije 10%

Zhruba 3 miliony kuřáků cigaret

150 000 gamblerů

48 000 závislých na tvrdých drogách

850 000 lidí v exekucích

Zhruba 1,1 milionu obyvatel návykově zneužívá sedativa  
a hypnotika

550 000 pak opioidní analgetika

Převzato z NMS r. 2022

Jak rozumět vývoji závislosti z pohledu  
transpersonální psychologie?

# Jak touha může přejít v závislost

**Vývoj závislosti**


**Závislost jako spirituální učitel**

# Co je trauma?

- Trauma je to, co se děje uvnitř tebe jako reakce na traumatizující událost – G.Maté
- Porodní trauma a jeho dopad na další prožívání – S.Grof
- Trauma v různých fázích života



# Prof. Stanislav Grof, M.D.

- **Úrovně nevědomí:**
  - biografická
  - perinatální
  - Transpersonální
  - **COEX**
- 

# Formy traumatizace

- *Traumatizace v dětství*
- *Traumatizace v pozdějším věku*
- *Traumatizace během závislosti*

# Trauma I. Typu - akutní

- Důsledkem jednorázové traumatizace
- vyústíje v PTSD – posttraumatickou stresovou poruchu

## Trauma II. Typu – chronické zraňování

- Je důsledkem chronické traumatizace
- Přerušuje vývoj a vede k tvorbě poruchy osobnosti
- Vyústíje v disociativní poruchu
- Komplexní posttraumatickou poruchu

# Reakce na trauma:

Trauma je nesnesitelné a věčné, vede k aktivaci obranných mechanismů:

Agování, acting out

Dissociace a potlačení

Abusus návykových látek, rozvoj závislosti

Obrany samy však posléze komplikují vývoj

# Zdánlivé zvládnání traumatu

- **Obranné mechanismy:**
- Vytěsnění, potlačení, disociace, abusus psychoaktivních látek, zdánlivá a falešná kontrola
- **Prolomení obranných možností:**
- Flashback, noční můra, úzkost, somatizace, fobie, agresivita, panické ataky, netečnost
- Blokování dalšího vývoje

# Nová traumatizace závislostí

- Abusus je nutné stupňovat – zdánlivá kontrola je obtížně udržitelná. Rozvíjí se závislostní symptomatika v duchu: „piju, abych zapomněl, že piju...“
- Důsledkem je tolerance, odvykací stav, ohrožení ztrátou kontroly
- Retraumatizace v důsledku závislostních vzorců života – kriminalita, ztráta sociálního zázemí, nemoci, úrazy, absence smyslu života

Retraumatizace, která je vlastní závislosti, vede ke zvýšené potřebě obrany. Tak se vytváří bludný vztahový kruh traumatu a závislosti - závislost na traumatu.

**Trauma a závislost působí synergicky destruktivně**

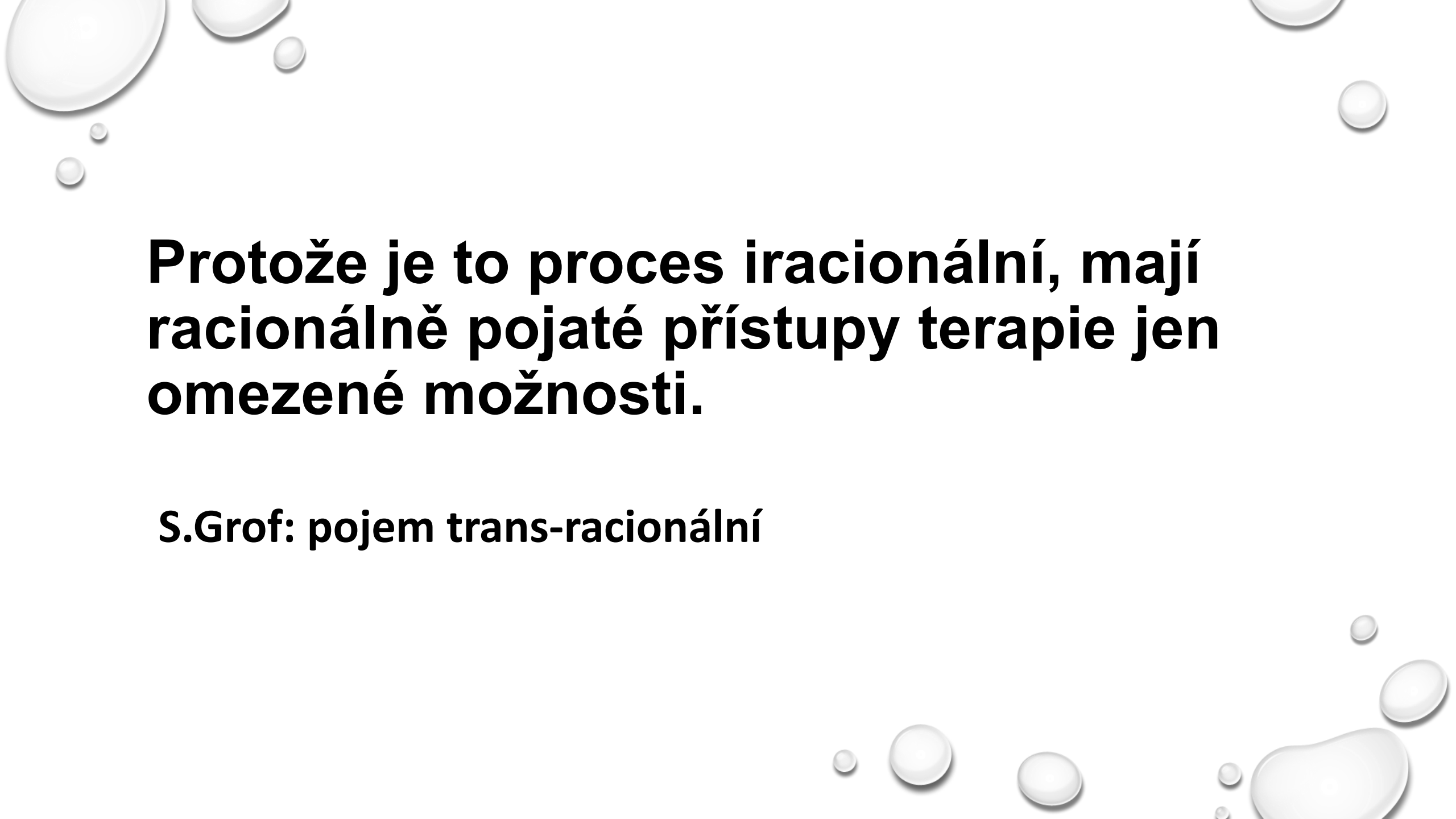
# Léčba

- Úzdrava z traumatu a popření je možná jen v kontextu bezpečných vztahů
- Je nutné léčit závislost, aby nedocházelo k další retraumatizaci
- Je nutné léčit posttraumatickou poruchu
- Vysazením psychoaktivních komponent závislosti (drogy, hazard) se objevují posttraumatické příznaky (flashback, úzkost, deprese, disociace). Může hrozit předčasný odchod z léčby

## • Získání kontroly - *resilience*, která je podmíněna

- Medikamentózní podporou, stabilizujícím režimem a pravidly
- Prevencí retraumatizace, bezpečným prostředím, bezpečným terapeutickým vztahem podporujícím afektivní stabilizaci
- Tvorbou hranic, respektem k zdravým hranicím
- Postupně ústup disociativních poruch, flashbacků
- Význam odpuštění, mindfulness
- Využití hlubinných zážitkových metod

**Závislost je ve své podstatě  
iracionálně vzniklý stav**



**Protože je to proces iracionální, mají racionálně pojaté přístupy terapie jen omezené možnosti.**

**S.Grof: pojem trans-racionální**

# Grofovo holotropní dýchání

- Práce s dechem (dech...Duch, Spirit)
- Reprodukovaná hudba (evokace)
- Zaměřená práce s tělem (focused body work)
- Integrace :
  - malování mandal (neverbální integrace)
  - sdílení ve skupině – sharing (verbální integrace)
- Rezonance Grofova dýchání s tématem závislosti



# Kontexty, ve kterých jsem propojil terapii s HD

PK FN Plzeň, TK Němčice, soukromá praxe





**Děkuji za pozornost**

**MUDr. Stanislav Kudrle**  
**Informace k seminářům Grofova dýchání na:**  
**<https://doorway.wz.cz>**

