

трансперсональная психология



Станислав и Кристина **ГРОФ**



Холотропное дыхание

НОВЫЙ ПОДХОД К САМОИССЛЕДОВАНИЮ И ТЕРАПИИ

Издательский Дом «Ганга»

**Станислав Гроф
Кристина Гроф**

Холотропное дыхание.

Новый подход к

самоисследованию и терапии

Серия «Трансперсональная психология»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9525217

Холотропное дыхание: новый подход к самоисследованию и терапии /

Станислав Гроф, Кристина Гроф; [пер. с англ.: А. Киселев]. :

Беловодье; Москва; 2010

ISBN 978-5-93454-129-4

Аннотация

Эта книга описывает теорию и практику Холотропного Дыхания – нового подхода к самоисследованию и психотерапии, который авторы разрабатывали вдвоем с середины до конца 1970-х годов. Холотропное Дыхание сочетает в себе и объединяет элементы из различных направлений глубинной психологии – теории и практики школ Фрейда, Райха, Ранка и Юнга, – добавляя к ним открытия современных исследований сознания и антропологии, а также прозрения восточных духовных практик и мистических традиций всего мира. Она предлагает новое

понимание исцеления, психического здоровья и человеческих возможностей наряду с мощными техниками достижения этих задач. Разработка такого рода всестороннего понимания, соединяющего в себе науку, опыт и дух, имеет решающее значение для двадцать первого века.

Содержание

Джек Корнфилд. Предисловие	7
От авторов	12
Предисловие	18
Глава 1	29
1. Зигмунд Фрейд и начало глубинной психологии	29
2. Гуманистическая психология и переживательные терапии	31
3. Появление психоделической терапии	35
4. Абрахам Маслоу, Энтони Сутич и рождение трансперсональной психологии	38
Глава 2	40
1. Холотропные состояния сознания	42
2. Измерения человеческой психики	53
3. Природа, функция и архитектура эмоциональных и психосоматических расстройств	58
Конец ознакомительного фрагмента.	60

**Станислав Гроф,
Кристина Гроф
Холотропное дыхание:
новый подход к
самоисследованию
и терапии**

STANISLAV GROF

CHRISTINA GROF

HOLOTROPIC BREATHWORK

A NEW APPROACH TO THERAPY AND SELF-
EXPLORATION

Albany (N.Y.)

SUNY Press

2010

© 2010, Stanislav and Christina Grof.

Издатели благодарят *Александра Копосова*, чья финан-

совая помощь и дружеская поддержка сделали возможным публикацию этой книги

Перевод с английского *Александра Киселева*

Научная редакция к. ф. н. *Владимира Майкова*

Джек Корнфилд. Предисловие

Вы держите в руках пророческую книгу, предлагающую новое понимание исцеления, психического здоровья и человеческих возможностей наряду с мощными техниками достижения этих задач. Разработка такого рода всестороннего понимания, соединяющего в себе науку, опыт и дух, имеет решающее значение для двадцать первого века.

Господствующая материалистическая культура создала разделенный мир, где священное относится к компетенции церквей и храмов, тело – к компетенции спортивных залов, а психическое здоровье – к компетенции пилюль из аптеки. Экономический рост рассматривается как самоцель, не имеющая никакого отношения к окружающей среде и невежеству; расизм и войны продолжают разделять народы и страны. Эти разделения и порождаемые ими огромные страдания происходят от узкого и ограниченного человеческого сознания.

За десятилетия своей работы Стэн и Кристина создали психологию, которая восстанавливает раздробленное сознание мира. Они предлагают психологию будущего, расширяющую наши человеческие возможности и воссоединяющую нас друг с другом и с космосом. Выковывая эту новую парадигму, они являют собой пример отважного и пророческого духа первопроходцев и входят в число немногих людей,

которые помогли революционно новому развитию области психологии.

Эта книга, прежде всего, представляет собой подробное руководство по опыту и практике Холотропного Дыхания, но далеко этим не ограничивается. Она описывает радикальное видение этой новой психологии. Начать с того, что она включает в себя одну из самых широких возможных карт человеческой психики, которые я когда-либо встречал. Само знание этой карты, которую Стэн и Кристина представляют в начале своих семинаров, оказывает на присутствующих благотворное действие. Она включает в себя, подтверждает и объединяет столь широкий диапазон опыта, что в сердцах некоторых из тех, кто просто с ней знакомятся, происходит исцеление.

Холотропная карта человеческих переживаний носит не только теоретический характер, она рождается из широкого клинического и экспериментального опыта. Наблюдать большую группу практикующих Холотропное Дыхание – значит видеть удивительный спектр переживаний, в которых дышащие заново проживают любые стадии собственной истории или входят в области архетипов, животных, рождения и смерти. Присутствие на групповом сеансе работы с дыханием подобно вхождению в «Божественную Комедию» Данте, где можно видеть сферы Рая, Чистилища и Ада, по мере того, как дышащие проходят через глубокий процесс дыхания, исцеления и пробуждения.

Холотропное Дыхание расширяет область психического здоровья и терапии. Большинство медицинских моделей западной психологии ограничивались изучением патологии. Открывая в своей работе новое понимание психопатологии, Грофы предлагают всестороннее видение психического здоровья и потенциала человеческого развития, расширяющее диапазон психологии до перинатального, трансперсонального, надкультурного и мистического измерений. Их работа органично включает в себя природную мудрость шаманизма и естественного мира, культурную и историческую основу сознания и далеко идущую широту современной физики и теории систем. Она в равной степени ценит личное и всеобщее, включая в себя физическое и биографическое, культурное, эволюционное и духовное измерения нашей человеческой природы.

Представления, стоящие за Холотропным Дыханием, радикально переопределяют и роль целителя, который из «целителя-специалиста», врача, лучше знающего, как ему лечить невежественного пациента, становится «целителем-акушеркой». В этой роли целитель охраняет, облегчает и поддерживает собственный глубокий и естественный целительный процесс пациента. При таком новом подходе, мудрым считается не терапевт, психиатр или целитель, а психика человека, мудрость которой целитель поддерживает и приводит к расцвету.

Как свидетельствуют описанные здесь случаи, Холотроп-

ное Дыхание оказывает удивительное терапевтическое действие. Из развертывания этого мощного процесса спонтанно рождаются исцеление болезней, тревоги, депрессии и конфликта, облегчение и исцеление травмы и злоупотребления, воссоединение с семьей и обществом, раскрытие сострадания, прощения, смелости и любви, возвращение цели, нахождение нашей потерянной души и высочайшие прозрения духовного понимания.

Будучи пророческой, эта книга также служит практическим руководством для дышащих, сиделок и фасилитаторов. Используя практические примеры, Стэн и Кристина предлагают инструкции для Холотропного Дыхания – как знакомить с практикой, как заботиться об участниках и охранять их, как иметь дело с неожиданными трудностями и как интегрировать эти переживания в повседневную жизнь. Они ясно говорят о важности освобождения и исцеления посредством дополняющей практики работы с телом и подробно описывают роли музыки, художественного творчества и рассказывания историй, которые существенно важны для работы с дыханием.

Мне посчастливилось в течение тридцати пяти лет учиться у Стэна и Кристины и сотрудничать с ними. В ходе своего обучения в качестве буддийского монаха в Бирме, Таиланде и Индии я впервые познакомился с мощными дыхательными практиками и визионерскими сферами сознания. Я был рад найти в работе Грофов действенный аналог этих практик в

западном мире. Я всегда дорожил своим участием в развитии Холотропного Дыхания от его начальных этапов до сегодняшней формы и стал с глубоким уважением относиться к выросшему из него международному сообществу практикующих.

В Холотропном Дыхании Стэн и Кристина объединили научное и интеллектуальное понимание, мужское и женское, древнюю и постсовременную мудрость и сделали свою работу и программу обучения доступными на всех континентах. Я верю, что со временем их достижения будут считаться крупным вкладом в психологию и в исцеление мира.

Джек Корнфилд

Медитационный Центр Спирит Рок

Вудакр, Калифорния, 2010 г.

От авторов

С чего начать? За многие годы, когда мы разрабатывали, практиковали и преподавали Холотропное Дыхание и представляли свою работу в различных странах мира, мы получали неоценимую эмоциональную, физическую и финансовую поддержку от многих друзей, коллег и участников наших программ. Нам бы понадобился еще один том, чтобы упомянуть их всех поименно; здесь мы выражаем искреннюю и смиренную благодарность всем этим людям.

Однако, есть несколько человек, чье содействие нашей работе было столь существенным и жизненно важным, что они заслуживают особого упоминания. Кэти Альтман и Лори Зальцман обеспечивали необходимое организационное управление и мягкое руководство при формировании и начале деятельности нашей программы подготовки. Они предлагали нам свою поддержку и практическую помощь, когда мы вступали на новые территории, и за это мы им вечно благодарны.

Мы глубоко признательны Тэву и Кэри Спаркс, нашим близким друзьям и сотрудникам, которые все эти годы играли ключевую роль в организации и проведении многих из наших конференций, практических семинаров и тренингов. И Кэри, и Тэв стали сертифицированными фасилитатора-

ми работы с дыханием в 1988 г. в нашей самой первой программе подготовки. В последующие годы они очень деятельно участвовали в программе Трансперсонального Тренинга Грофа (ТТГ) – Тэв как соведущий в многих практических семинарах и учебных модулях, а Кэри как руководитель и администратор большинства из этих мероприятий.

В 1998 г. мы передали ТТГ в умелые руки Спарксов, и с тех пор они были владельцами и руководителями этой организации, с Тэв в должности главного преподавателя. Мы также передали им торговую марку, которая с 1990 г. ограничивает практику Холотропного Дыхания, давая право заниматься ею только людям, успешно закончившим обучение в ТТГ и ставшим сертифицированными фасилитаторами. Назначение этой торговой марки – обеспечивать юридическую защиту Холотропного Дыхания в случаях неправомерного использования названия и практики неподготовленными, не сертифицированными людьми.

Дайян Хог и Дайяна Мидайн, старшие члены персонала ТТГ, играли ключевую роль в многочисленных учебных модулях; многие годы они самостоятельно проводили некоторые модули. Дайян Хог заслуживает особой благодарности за то количество времени и энергии, которое она бескорыстно отдавала проведению обучения работе с дыханием в Южной Америке в период, когда, в ином случае, экономический кризис в этой части мира не позволил бы продолжать там работу. Нам хотелось бы выразить нашу глубокую благодар-

ность Тэв, Кэри, Дайян и Дайяне за преданность и чистоту, с которыми они сохраняли первоначальный дух нашей работы.

С годами ТТГ получал большую поддержку от Глен Уилсон, помогавшей в организации многих мероприятий ТТГ и управлявшей его книжным магазином, а в более недавнее время – от административного помощника Кэри, Стейси Баттерфилд. Тренинги и другие мероприятия ТТГ не были бы возможны без многих сертифицированных практиков, которые помогали в их организации и управлении, или помогали в них в качестве фасилитаторов. Некоторые были способны развивать программы подготовки в собственных странах и преподавать большинство модулей. Владимир Майков, президент Российской Ассоциации Трансперсональной Психологии и Психотерпии (АТПП), создал дочернюю программу ТТГ для России (открытую и для участников из других стран Восточной Европы), а Альваро Жардин основал и возглавляет филиал ТТГ в Бразилии. В течение ряда лет Инго Ярзетц и Бригит Ашауер предлагали аналогичный курс обучения в Германии. Мы высоко ценим важный вклад всех этих бывших наших учеников.

Кайлия Тейлор заслуживает особой благодарности за свою роль в программе подготовки и за издательскую деятельность, которая помогла распространению информации о Холотропном Дыхании. В течение многих лет она была из-

дателем «Внутренней Двери» – информационного бюллетеня по работе с дыханием, основанного в 1988 г. Кэри Спаркс. Вместе со своим партнером Джимом Шофилдом, Кайлия создала издательство Хэнфорд Мид Паблишерс, Инк., которое, в числе прочего, публиковало книги, касающиеся Холотропного Дыхания; кроме того, Кайлия написала несколько книг по этой теме. Мы также глубоко благодарны основателям Международной Ассоциации Холотропного Дыхания (АНВІ) – Кэри Спаркс, Кайлии Тейлор и Лори Вивер – а также ее прошлым президентам, членам президиума и нынешнему президенту Кену Слоану за все, что они сделали для поддержки и расширения глобальной сети Холотропного Дыхания.

Мы выражаем свою признательность новаторам в трансперсональной психологии, исследованиях сознания и различных областях науки новой парадигмы, многие из которых являются нашими друзьями и коллегами. Они оказали неоценимую помощь нашей работе, заложив основы для нового мировоззрения, в рамках которого теория и практика Холотропного Дыхания утрачивают свой спорный характер и становятся приемлемыми для непредубежденных членов научного сообщества. Мы высоко ценим их большой вклад.

Издательство САНИ Пресс заслуживает всяческих похвал за интерес его сотрудников к публикации в составе трансперсональной серии многих книг, темы которых лежат на переднем крае традиционного научного мировоззре-

ния. Мы особенно признательны главному редактору САНИ, Джейн Банкер, за ее глубокое знание трансперсональной области в целом, и нашей работы, в частности. Мы испытываем глубокую благодарность за поддержку, которую она много лет оказывала нашей работе, и особенно за ее живой интерес к данной книге. Мы очень высоко ценим воодушевление и терпение, которые она проявляла, ведя нас через разные этапы процесса публикации. Она сыграла существенную роль в рождении этой книги в ее теперешнем виде.

С годами мы получали крайне необходимую финансовую поддержку для наших различных начинаний от друзей, которые оценили потенциальную важность проводившейся нами работы. Мы глубоко благодарны Джону Бьюкенену, Бетси Гордон, Бокаре Легендре, Майклу Маркусу и Дженет Занд, Роберту Шварцу, Кену и Петре Слоун, Алексею Купцову и Эдуарду Сагалаеву.

К сожалению, многие люди, которые внесли важный вклад в эту книгу, должны остаться неназванными – за исключением немногих, выразивших согласие с использованием их имен в ее тексте. Мы говорим здесь о многих тысячах участников наших практических семинаров и учебных модулей, которые с замечательной смелостью исследовали обычно скрытые области своей психики и самой реальности. Их словесные отчеты о том, что они переживали, и художественное творчество, с помощью которого они иллюстрировали свои приключения во внутреннем мире, были для нас незамени-

мыми источниками информации. Нашу обязанность и благодарность этим людям из многих культур едва ли можно адекватно выразить словами. Без них эта книга не была бы написана.

Предисловие

Эта книга описывает теорию и практику Холотропного Дыхания – нового подхода к самоисследованию и психотерапии, который мы разрабатывали вдвоем с середины до конца 1970х годов. Холотропное Дыхание сочетает в себе и объединяет элементы из различных направлений глубинной психологии – теории и практики школ Фрейда, Райха, Ранка и Юнга – добавляя к ним открытия современных исследований сознания и антропологии, а также прозрения восточных духовных практик и мистических традиций всего мира (объяснение слова *холотропный* дается чуть далее). Хотя мы более тридцати лет практикуем Холотропное Дыхание в контексте наших практических семинаров, международных конференций и подготовки фасилитаторов по всему миру, данная книга представляет собой наш первый всеобъемлющий текст по теории и практике этой стратегии психотерапии и самоисследования.

Книга начинается с краткого обзора исторических корней Холотропного Дыхания. В Главе 1 мы отдаем должное влиянию новаторской работы основателя глубинной психологии Зигмунда Фрейда и его последователей, еще далее продвинувших понимание человеческой психики. Кроме того, Холотропное Дыхание имеет определенные общие элементы с методами переживательной терапии, которые появились на

сцене в 1960 гг. в контексте гуманистической психологии. Открытие мощных психоактивных эффектов ЛСД-25 и наш опыт психоделической терапии позволили нам подробно исследовать глубины психики и по достоинству оценить удивительный терапевтический потенциал необычных состояний сознания. Глава завершается описанием истоков трансперсональной психологии – дисциплины, обеспечивающей теоретическую основу Холотропного Дыхания.

В Главе 2 обсуждаются изменения, которые вносит работа с необычными состояниями сознания в наше понимание природы сознания и человеческой психики – здоровой и больной. Эта «психология будущего» (Grof 2000), необходимая для практики Холотропного Дыхания, предлагает значительно расширенную карту психики, которая, в отличие от модели академической психологии, не ограничивается постнатальной биографией и фрейдовским индивидуальным бессознательным. Она включает в себя две важные дополнительные области – *перинатальную* (относящуюся к памяти о биологическом рождении) и *трансперсональную* (историческое и архетипическое коллективное бессознательное). Согласно новому пониманию «архитектуры психопатологии», корни эмоциональных и психосоматических расстройств находятся не в младенчестве и детстве, а уходят глубоко в эти две ранее не распознававшиеся области бессознательного. Эту, казалось бы, обескураживающую находку компенсирует открытие новых мощных терапевтических механизмов, ко-

которые становятся доступными на перинатальном и трансперсональном уровнях психики в необычных состояниях сознания.

Вероятно, самое радикальное нововведение новой психологии представляют собой новые открытия, касающиеся стратегии самоисследования и терапии. Широкий спектр психотерапевтических школ и поразительное отсутствие согласия между ними в отношении наиболее фундаментальных аспектов теории и практики отражают ошибочную стратегию, которую все они разделяют (за исключением юнгианского анализа). Они пытаются добиваться интеллектуального понимания того, как действует психика, и на его основе разрабатывать метод, позволяющий корректировать ее функционирование. Работа с необычными состояниями сознания предлагает радикальную альтернативу, значительно упрощающую терапевтический процесс. Эти состояния мобилизуют «внутренний радар», который автоматически находит материал с сильным эмоциональным зарядом и выводит его в сознание для проработки. В этом процессе терапевт выступает не как активный агент, а как «компаньон по приключению», который умно поддерживает то, что происходит.

Важная часть Главы 2 посвящена проблеме духовности и религии. В то время как традиционные психиатры и психологи придерживаются мировоззрения материалистического монизма, в котором нет места какой бы то ни было ду-

ховности или религии, фасилитаторы Холотропного Дыхания используют в своей работе трансперсональную психологию. Они почитают духовность, основанную на непосредственном личном опыте, и считают ее правомерным и важным измерением человеческой психики и человеческой жизни. Многие наблюдения из практики Холотропного Дыхания и других подходов, использующих необычные состояния, настолько радикальны, что ставят под сомнение не только концептуальную схему традиционной психологии и психиатрии, но и основные метафизические допущения западной науки, касающиеся природы вселенной и отношения между сознанием и материей.

В Главе 3 обсуждаются основные компоненты Холотропного Дыхания и прослеживаются их корни в ритуальной жизни коренных культур и в духовных практиках великих мировых религий и различных мистических традиций. Здесь мы исследуем важную роль, которую на протяжении человеческой истории играли дыхание и музыка, как существенные элементы различных «технологий священного» и целительских церемоний. Точно так же, работа с телом и поощрение физического контакта, используемые в практике Холотропного Дыхания, имеют предшественников в различных ритуалах коренных народов. Рисование мандал, которое мы используем для того, чтобы помогать процессу интеграции холотропных переживаний, тоже имеет долгую историю в ритуальной жизни коренных культур, духовной жизни древних

цивилизаций и религиозных традиций Востока.

В Главе 4 дается подробное разъяснение практики Холотропного Дыхания – как создавать безопасную физическую обстановку и систему межличностной поддержки для участников, как теоретически и практически готовить их к сеансу и как проверять их на наличие эмоциональных и физических противопоказаний. В ней обсуждаются основные принципы проведения сеансов дыхания, роль «сиделок» и фасилитаторов и природа переживаний, возникающих в ходе таких сеансов. Еще одну важную тему этого раздела составляют работа с рисованием мандал и стратегия проведения групп проработки.

Конечный результат сеансов Холотропного Дыхания решающим образом зависит от хорошей интеграции опыта. Глава 5 описывает важные аспекты этого процесса – как создавать наилучшие возможные условия для успешной интеграции, что делать для облегчения перехода к повседневной жизни, как успешно управлять взаимодействием с культурой в целом и как проводить беседы для прослеживания конечных результатов. Мы уделяем особое внимание различным терапевтическим подходам, которые служат хорошим дополнением к работе с дыханием и могут способствовать интеграции холотропного опыта – практике гештальт-терапии, эффективной работе с телом, экспрессивной живописи и танцу, психодраме Якоба Морено, игре с песком Доры Калф, методу EMDR (десенситизации и повторной про-

работки движений глаз) Франсин Шапиро, методу семейной конституции Берта Хеллингера и другим.

Холотропное Дыхание представляет собой радикальное нововведение в психотерапии, во многих отношениях отличающееся от общепринятых подходов. Оно имеет определенные особенности – вызывание необычных состояний сознания, использование непривычной музыки, проигрываемой на большой громкости, выражение сильных эмоций, интенсивные физические проявления и близкий физический контакт – которые, как правило, вызывают сильную реакцию у незнакомых с ним людей. Глава 6, озаглавленная «Испытания и невзгоды фасилитаторов Холотропного Дыхания» представляет собой собрание историй, описывающих разнообразные приключения, которые мы переживали, и проблемы, с которыми мы сталкивались, проводя практические семинары Холотропного Дыхания в разных странах мира и разных культурных контекстах.

Глава 7 посвящена терапевтическому потенциалу Холотропного Дыхания и механизмам исцеления и преобразования, которые становятся доступными в необычных состояниях сознания. Мы обсуждаем положительное влияние, которое может оказывать этот подход на разнообразные эмоциональные и психосоматические расстройства и даже на некоторые заболевания, считающиеся органическими в сегодняшней медицине. Еще один важный аспект Холотропного Дыхания – это то влияние, которое оно оказывает на харак-

тер, жизненную стратегию и иерархию ценностей. Используя в качестве примеров переживания людей, чьи предки были коренными американцами или австралийскими аборигенами, мы показываем, каким потенциалом может обладать Холотропное Дыхание для исцеления культурных ран и разрешения исторических конфликтов.

В Главе 8 рассматриваются терапевтические механизмы, действующие в Холотропном Дыхании. Этот подход значительно усиливает все механизмы, известные из традиционных методов словесной терапии – ослабление психологических защитных механизмов, вспоминание забытых или подавленных травматических событий, реконструкция прошлого на основе сновидений или невротических симптомов, достижение интеллектуальных и эмоциональных инсайтов и анализ переноса. Вдобавок, он делает доступными большое число процессов, обладающих необычайным целительным и преобразующим потенциалом – действительное повторное переживание травматических воспоминаний в полной возрастной регрессии, повторное проживание биологического рождения, переживание психодуховной смерти и возрождения, воспоминания прошлой жизни, встречу с архетипическими фигурами, чувство космического единства и другие.

Согласно медицинским пособиям по физиологии дыхания, ускоренное дыхание, как правило, приводит к «синдрому гипервентиляции», характеризующемуся *тетанией*¹ ки-

¹ По-русски мы обычно говорим: «ногу (или руку) свело» (Пер.)

стей и ступней («карпопедальные спазмы»), тревогой и различными формами физического дискомфорта. Эти симптомы обычно считаются обязательными физиологическими реакциями на химические изменения, вызываемые гипервентиляцией. В Главе 9, описывающей физиологические изменения во время Холотропного Дыхания, мы доказываем, что это – миф, который рассеивают исследования холотропного дыхания. Эти исследования показывают, что реакция на ускоренное дыхание вовсе не представляет собой жесткий стереотип, а отражает психосоматическую историю дышащего и охватывает очень широкий спектр проявлений – порой включающих в себя полное отсутствие физических симптомов. Вдобавок, симптомы, вызываемые ускоренным ритмом дыхания, представляют благоприятную терапевтическую возможность, а не патологию. Особый интерес представляют и новые догадки, которые дает работа с холотропными состояниями для понимания психосоматических расстройств, в настоящее время страдающего от разногласий между конфликтующими теориями.

Заключительный раздел книги (Глава 10) сосредоточивается на прошлом, настоящем и будущем Холотропного Дыхания. Мы прослеживаем историю этого метода к моменту его зарождения в Институте Эсален, Биг Сур, и к первым годам, когда мы предлагали его на практических семинарах в разных странах мира. Затем мы описываем развитие программы подготовки для фасилитаторов Холотропного Ды-

хания из ее ранней формы до сегодняшней ситуации, когда число подготовленных фасилитаторов во всем мире составляет более тысячи человек, и еще четыреста человек проходят подготовку в настоящее время. Поскольку растущему интересу к Холотропному Дыханию в околопрофессиональных кругах и широкой общественности пока еще не соответствует столь же теплый прием со стороны академических институтов и практикующих клиницистов, мы довольно подробно обсуждаем причины этого сопротивления.

Затем мы обрисовываем преимущества и блага, ожидающие практикующих, которые способны принимать радикальные перемены в мышлении и терапевтической практике, вызываемые холотропной перспективой. В их числе, более глубокое понимание эмоциональных и психосоматических расстройств, лучшие и более быстрые терапевтические результаты, способность успешно работать с многими клиентами, которые не реагируют на традиционные формы терапии, и удивительные прозрения, касающиеся религии, политики и искусства. Благотворное действие Холотропного Дыхания и ответственной работы с холотропными состояниями сознания в целом, приносит не только облегчение или прекращение симптомов. Оно сопровождается духовным раскрытием, развитием сострадания, терпимости и экологической чуткости, а также радикальными изменениями в иерархии ценностей. Эти изменения полезны не только для людей, с которыми они происходят, но и для человеческого обще-

ства в целом. Если бы они могли происходить в достаточно широком масштабе, то могли бы повысить шансы человечества пережить быстро обостряющийся глобальный кризис.

Книга содержит два приложения. Первое из них, «Особые ситуация и вмешательства в сеансах Холотропного Дыхания», подробно описывает проблемы, с которыми могут сталкиваться фасилитаторы, помогая дышащим, а также наиболее эффективные способы их преодоления. Второе приложение сосредоточивается на сходствах и различиях между Холотропным Дыханием и другими формами переживательной терапии, использующими дыхательные техники, как, например, различные неореихианские походы, Ребёрсинг Леонарда Орра и дыхательная техника «Сияния» Гая и Кейтлин Хендрикс.

Как мы видели выше, эта книга предлагает всестороннее и подробное описание теории и практики Холотропного Дыхания. Поэтому она несет в себе **большую потенциальную опасность**: ее легко ошибочно принять за руководство, которое само по себе дает читателям достаточно информации, чтобы заняться собственным самоисследованием или – хуже того – начать проводить сеансы работы с дыханием с другими людьми. Необычное состояние вызвать очень легко, однако для того, чтобы справляться со всеми ситуациями, которые при этом могут возникнуть, и доводить сеанс до успешного завершения, требуется всесторонний опыт работы с необычными состояниями сознания – как своими

собственными, так и состояниями других людей.

Поэтому мы убеждаем тех, кто хотят познакомиться с практикой Холотропного Дыхания, делать это в контексте практических семинаров, проводимых подготовленными фасилитаторами. Тем, кто планируют проводить сеансы с другими людьми, следует сперва пройти адекватную подготовку, которая даст им достаточно возможностей чередовать роли «ситтеров» (личных помощников дышащих) и «флоторов» (фасилитаторов, доступных для всей группы) под наблюдением специалиста. Те, кто проходят подготовку для занятий Холотропным Дыханием или уже завершили ее, могут получить добавочный практический опыт, выступая в качестве ассистентов (учеников) на практических семинарах опытных старших фасилитаторов. Необходимую информацию можно найти на наших веб-сайтах: holotropic.com или stanislavgrof.com, а также русскоязычном сайте stangrof.ru.

Глава 1

Исторические корни метода холотропного дыхания

1. Зигмунд Фрейд и начало глубинной психологии

Холотропное Дыхание – один из более недавних вкладов в глубинную психологию – дисциплину, основанную в начале XX в. австрийским неврологом Зигмундом Фрейдом. С тех пор, как Зигмунд Фрейд в одиночку заложил фундамент этой новой области, глубинная психология пережила сложную и бурную историю. Вклад Фрейда в психологию и психиатрию был поистине новаторским. Он продемонстрировал существование бессознательного и описал его динамику, разработал метод интерпретации сновидений, выявил психологические механизмы, вовлеченные в генез психоневрозов и психосоматических расстройств, открыл детскую сексуальность, распознал явление переноса, изобрел метод свободной ассоциации и наметил основные принципы психотерапии (Freud & Breuer 1936, Freud 1953, 1962).

Хотя первоначально интерес Фрейда был прежде всего

клиническим – объяснить этиологию психоневрозов и найти способ их лечения – в ходе исследований его горизонты чрезвычайно расширились. В число феноменов, которые он изучал, помимо содержания сновидений и психодинамики невротических симптомов, входили такие темы, как механизм шуток и оговорок, а также многие культурные и социополитические явления – проблемы человеческой цивилизации, история, войны и революции, религия и искусство (Freud 1955ab, 1957ab, 1960ab, 1964ab).

Фрейд окружил себя группой необычайно одаренных и творческих мыслителей («Венский кружок»); несколько из них имели собственные уникальные воззрения и создали отступнические школы психотерапии. В то время как психоанализ Фрейда стал важной частью господствующего направления психологии и психотерапии, школы так называемых «отступников» – Адлера, Ранка, Рейха и Юнга – так и не были приняты официальными научными кругами. Однако, как мы увидим позднее, в последние десятилетия некоторые из них становились все более популярными и влиятельными как альтернативные подходы к психотерапии, и многие идеи их основателей вошли в практику Холотропного Дыхания.

2. Гуманистическая психология и переживательные терапии

В середине XX в. в американской психологии господствовали две главные школы – бихевиоризм и психоанализ Фрейда. Растущая неудовлетворенность этими двумя направлениями как адекватными подходами к пониманию человеческой психики привела к развитию гуманистической психологии. Главным представителем и наиболее ясным выразителем этой новой области был известный американский психолог Абрахам Маслоу. Он выступил с резкой критикой ограничений бихевиоризма и психоанализа, или Первой и Второй Сил в психологии, как он их называл, и сформулировал принципы новой перспективы в психологии (Maslow 1962, 1964 и 1969).

Главным возражением Маслоу против бихевиоризма было то, что изучение животных – таких как крысы и голубы – может разъяснять лишь те аспекты человеческого функционирования, которые мы разделяем с этими животными. Поэтому оно не имеет значения для понимания более высоких, специфически человеческих качеств, которые уникальны для человеческой жизни – любви, самосознания, самоопределения, личной свободы, морали, искусства, философии, религии и науки. Оно также по большей части бесполезно применительно к некоторым специфически челове-

ческим отрицательным характеристикам – алчности, жажде власти, жестокости и склонности к «злой агрессии». Кроме того, Маслоу критиковал бихевиористов за игнорирование сознания и интроспекции и исключительное сосредоточение на изучении поведения.

По контрасту с этим, основной областью интересов гуманистической психологии были люди, и эта дисциплина с уважением относилась к сознанию и интроспекции как важным дополнениям объективного подхода к исследованию. Исключительный акцент бихевиоризма на определении среды, стимуле/реакции и поощрении/наказании сменился акцентом на способности человеческих существ к внутреннему руководству и мотивации для достижения самоосуществления и реализации их человеческого потенциала.

В своей критике психоанализа Маслоу указывал, что Фрейд и его последователи делали выводы о человеческой психике, главным образом, на основе изучения психопатологии, и не соглашался с их биологическим редукционизмом и тенденцией объяснять все психологические процессы с точки зрения основных инстинктов. Напротив, гуманистическая психология сосредоточивалась на здоровом населении и даже на отдельных людях, которые демонстрировали сверхнормальное функционирование в различных областях (по терминологии Маслоу «растущей верхушке популяции»), на человеческом росте и потенциале и на более высоких функциях психики. Она также подчеркивала, что пси-

хологам важно быть чуткими к практическим человеческим нуждам и служить важным интересам и целям человеческого общества.

В течение нескольких лет после того, как Абрахам Маслоу и Энтони Сутич создали Ассоциацию Гуманистической психологии (АГП) и ее журнал, это новое движение стало очень популярным среди американских психиатров и психологов и даже в широкой общественности. Многомерная перспектива гуманистической психологии и ее акцент на всем человеке обеспечивали широкое прикрытие для развития богатого спектра новых эффективных терапевтических подходов, которые значительно расширяли диапазон возможностей для работы с эмоциональными, психосоматическими, межличностными и психосоциальными проблемами.

Одной из важных особенностей этих новых подходов был решительный переход от исключительно словесных стратегий («разговорных методов») традиционной психотерапии к непосредственному выражению эмоций. Кроме того, терапевтическая стратегия смещалась от исследования индивидуальной истории и бессознательной мотивации к чувствам и мыслительным процессам клиентов здесь и сейчас. Еще одним важным аспектом этой терапевтической революции были акцент на взаимосвязанности психики и тела и преодоление запрета на прикосновение, ранее господствовавшего в области терапии. Благодаря этому, неотъемлемой частью новых стратегий становились различные формы работы с те-

лом; в качестве наиболее выдающихся примеров гуманистических терапий здесь можно упомянуть гештальт-терапию Фрица Пёрлза, биоэнергетику Александра Лоуэна и другие неорейхианские подходы, группы встречи и сеансы марафона.

3. Появление психоделической терапии

Случайное открытие Альберта Хоффмана – швейцарского химика, проводившего исследования спорыньи в лабораториях Сандоз в Базеле, внесло в мир психиатрии, психологии и психотерапии радикально новый элемент – эвристический и целительный потенциал необычных состояний сознания. В апреле 1942 г. Хоффман обнаружил психоделическое действие ЛСД-25, или диэтиламида лизергиновой кислоты, когда во время синтеза этого вещества оно случайно попало в его организм. После публикации первой клинической статьи об ЛСД цюрихским психиатром Вальтером А. Штоллем в конце 1940-х гг. (Stoll 1947), этот новый полусинтетический алкалоид спорыньи, обладавший активностью в невероятных малых количествах порядка микрограмм, или *гамм* (миллионных долей грамма), сразу же стал сенсацией в мире науки.

В ходе клинических исследований и экспериментирования с собой с помощью ЛСД, многие специалисты обнаруживали, что принятая в то время модель психики, которая ограничивалась биографией после рождения и фрейдовским индивидуальным бессознательным, оказывалась поверхностной и неадекватной. Новая карта психики, возникавшая из этих исследований (Grof 1975), добавляла к существовав-

шей модели психики две большие трансбиографические области – перинатальный уровень, тесно связанный с памятью о биологическом рождении, и трансперсональный (надличностный) уровень, который включает в себя, помимо всего прочего, исторические и архетипические области коллективного бессознательного, описанные К. Г. Юнгом (Jung 1959). Первые эксперименты с ЛСД также показывали, что источники эмоциональных и психосоматических расстройств не ограничивались травматическими воспоминаниями из детства и младенчества, как считали представители традиционной психиатрии, а уходили своими корнями гораздо глубже – в перинатальные и трансперсональные области психики (Grof 2000). Это неожиданное откровение сопровождалось открытием новых мощных терапевтических механизмов, действовавших на глубинных уровнях психики.

Благодаря использованию ЛСД в качестве катализатора, становилось возможно расширять диапазон применимости психотерапии на такие категории пациентов, которые ранее трудно поддавались лечению, например, алкоголиков и наркоманов, и даже положительно влиять на поведение сексуальных извращенцев и преступников-рецидивистов (Grof 2001). Особенно ценными и многообещающими были ранние попытки использовать ЛСД-психотерапию в работе с терминальными онкологическими пациентами. Исследования этой группы больных показали, что ЛСД был способен облегчать сильную боль даже у тех пациентов, кото-

рым не помогали инъекции наркотических обезболивающих средств. Кроме того, у значительного числа таких пациентов было возможно облегчать и даже устранять такие тяжелые психосоматические симптомы, как подавленность, общая напряженность и бессонница, уменьшать страх смерти, повышать качество жизни в оставшиеся дни и положительно преобразовывать опыт умирания (Cohen 1965, Kast and Collins 1966, Grof 2006).

4. Абрахам Маслоу, Энтони Сутич и рождение трансперсональной психологии

В 1960-х гг. результаты исследований необычных состояний сознания – анализ переживаний в психоделических сессиях и изучение Маслоу спонтанного мистического опыта («пиковых переживаний») – революционизировали образ человеческой психики и вдохновили радикально новую ориентацию в психологии. Несмотря на популярность гуманистической психологии, ее основатели Абрахам Маслоу и Энтони Сутич испытывали все большую неудовлетворенность дисциплиной, которую сами создали. Они все больше осознавали, что оставили без внимания чрезвычайно важный элемент – духовное измерение человеческой психики (Sutich 1976).

Собственные исследования Маслоу, касавшиеся «пиковых переживаний», терапевтическое использование психоделиков, широкое распространение экспериментов с психоделиками среди молодого поколения в бурные 1960-е годы и возрождение интереса к восточным духовным философиям, медитации, а также к мудрости древних и коренных культур делали несостоятельную существовавшую концептуальную систему психологии. Становилось ясно, что всесторон-

няя и межкультурно действенная психология должна включать в себя наблюдения из таких областей, как мистические состояния, космическое сознание, психоделические переживания, феномены транса, творчество, а также религиозное, художественное и научное вдохновение.

В 1967 г. небольшая рабочая группа, куда входили Абрахам Маслоу, Энтони Сутич, Станислав Гроф, Джеймс Фэйдимен, Майлз Вич и Соня Маргулис, неоднократно собиралась в Менло Парк в Калифорнии с целью создания новой психологии, которая бы с уважением относилась ко всему спектру человеческого опыта, включая разнообразные необычные состояния сознания. В ходе этих дискуссий Маслоу и Сутич согласились с предложением Грофа и назвали новую дисциплину «трансперсональной психологией». Этот термин заменил их собственное первоначальное название «транс-гуманистическая», или «выходящая за пределы гуманистических вопросов». Вскоре после этого они создали Ассоциацию Трансперсональной Психологии (АТР) и начали издавать Журнал Трансперсональной Психологии. Несколько лет спустя, в 1975 г., Роберт Фрейджер основал (Калифорнийский) Институт Трансперсональной Психологии в Пало Альто, который на протяжении более чем трех десятилетий оставался в авангарде трансперсонального образования, исследований и терапии.

Глава 2

Теоретические основы холотропного дыхания

Холотропное Дыхание представляет собой мощный метод самоисследования и терапии, использующий сочетание, казалось бы, простых средств – ускоренного дыхания, побуждающей музыки и специальной работы с телом, которая помогает высвобождать остаточные биоэнергетические и эмоциональные блоки. Сеансы обычно проводятся в группах; участники работают парами, поочередно выступая в ролях «дышащих» и «сиделок». Процесс проходит под наблюдением подготовленных фасилитаторов, которые помогают участникам, если возникает необходимость специального вмешательства. После сеансов дыхания участники выражают свои переживания, рисуя мандалы и делясь отчетами о своих путешествиях в небольших группах. При необходимости, для содействия завершению и интеграции опыта работы с дыханием используются последующие беседы и различные дополнительные методы.

Холотропное Дыхание сочетает и объединяет в своей теории и практике различные элементы глубинной психологии, современных исследований сознания, трансперсональной психологии, восточных духовных философий и цели-

тельских практик коренных народов. Оно значительно отличается от традиционных форм психотерапии, в которых используются, главным образом, словесные средства – как, например, в психоанализе и в происходящих от него различных других школах глубинной психологии. Оно имеет определенные общие характеристики с переживательными терапиями гуманистической психологии, вроде практики гештальта и неорейхианских подходов, которые делают акцент на непосредственном эмоциональном выражении и работе с телом. Однако уникальная особенность Холотропного Дыхания состоит в том, что оно использует целительный потенциал, внутренне присущий необычным состояниям сознания.

1. Холотропные состояния сознания

Удивительная целительная сила необычных состояний сознания, которая с незапамятных времен была известна и использовалась в древних цивилизациях и первобытных культурах, получила подтверждение в современных исследованиях сознания и терапевтических экспериментах, проводившихся во второй половине XX в. Эти исследования также показали, что феномены, которые имеют место во время необычных состояний и связаны с ними, не могут быть объяснены концептуальными схемами, принятыми в академической психологии и психиатрии. Поскольку данный вопрос существенно важен для понимания Холотропного Дыхания, мы предварим обсуждения этого метода обзором теоретических проблем, которые необычные состояния сознания ставят не только перед психиатрией, психологией и психотерапией, но и перед основными метафизическими допущениями западной науки.

Начнем с нескольких семантических замечаний. Наш главный интерес в этой книге касается исследования целительного, преобразующего и эволюционного потенциала необычных состояний сознания и их огромной ценности в качестве источника новых революционных данных о сознании, человеческой психике и природе реальности. Исходя из этого, мы считаем неподходящим термин «измененные

состояния сознания, ИСС» [*altered states of consciousness, ASC*], обычно используемый клиницистами и теоретиками основного направления, поскольку он односторонне подчеркивает искажение или нарушение «правильного способа» переживания человеком самого себя и мира².

(В разговорном английском языке и в ветеринарном жаргоне глагол “alter” используется для обозначения кастрации скота или домашних животных.) Даже несколько лучший термин «необычные (или неординарные) состояния сознания» носит слишком общий характер, поскольку включает в себя широкий спектр состояний, которые важны с клинической точки зрения, но не существенны для нашего обсуждения.

Сознание может претерпевать глубокие изменения под действием разнообразных патологических процессов – черепномозговых травм, отравлений ядовитыми химическими веществами, инфекций, нарушений мозгового кровообращения или дегенеративных процессов в мозгу. Подобные си-

² Следует отметить, что в теории и практике основанной А. Минделлом *процессуальной психологии* используется определение ИСС, позволяющее избежать такой односторонности: *измененными* называются такие состояния сознания, в которых мы отождествляемся с теми аспектами переживания себя и мира, с которыми *не* отождествляемся в обыденном состоянии. Кроме того, А. Минделл, подобно некоторым другим теоретикам, использует термин «измененные состояния осознания» [*altered states of awareness*], более тесно связанный с непосредственным переживанием и лишенный оттенка «объективности», которым и обусловлена обсуждаемая Грофом неадекватность термина «измененные состояния сознания» (Пер.).

туации несомненно могут приводить к глубоким психологическим изменениям, которые следовало бы относить к категории «необычных состояний сознания». Однако они вызывают то, что можно назвать «обычным бредом» или «органическими психозами». Люди, страдающие от бредовых состояний, как правило дезориентированы: они не знают кто они, где они находятся, и какое сегодня число. Вдобавок, у них значительно нарушается умственная деятельность. Обычно у них отмечаются расстройство интеллектуальных функций и последующая амнезия на эти переживания. Для таких состояний несомненно подходит термин «измененные состояния сознания». Эти состояния очень важны в клиническом плане, но не интересны с терапевтической или эвристической точки зрения.

В этой книге мы ограничим область рассмотрения большой и важной подгруппой необычных состояний сознания, которые радикально отличаются от описанных выше. К ним, в частности, относятся состояния, которые начинающие шаманы переживают во время своих инициационных кризисов, а позднее вызывают у своих клиентов. Древние и коренные культуры использовали такие состояния в ритуалах перехода и целительских церемониях. Их описывали мистики всех времен и посвященные в древние мистерии смерти и возрождения. Кроме того, процедуры, вызывающие эти состояния, разрабатывались и использовались в контексте великих мировых религий – индуизма, буддизма, даосизма, ислама,

иудаизма и христианства.

О важности необычных состояний сознания для древних и коренных культур свидетельствует то количество времени и энергии, которое члены этих человеческих групп посвящали развитию *«технологий священного»* – различных процедур, способных вызывать такие состояния для ритуальных и духовных целей. В этих методах используются различные сочетания игры на барабанах и других ударных инструментах, музыки, песнопений, ритмичного танца, изменений дыхания и выработки особых форм осознания. Важную роль в качестве средств, вызывающих эту категорию необычных состояний, также играет длительная социальная и сенсорная изоляция, например, пребывание в пещере, в пустыне, в арктических льдах или высоко в горах. К числу крайних физиологических воздействий, используемых для этой цели, относятся голодание, лишение сна, обезвоживание, прием мощных слабительных и очищающих средств и даже причинение сильной боли, повреждение тела и обильное кровопускание. Однако самым эффективным инструментом для вызывания целительных и преобразующих необычных состояний всегда было ритуальное использование психоделических растений.

Представители ортодоксальной психиатрии поначалу оставляли без внимания и даже высмеивали ритуальные действия коренных народов как продукты примитивного суеверия, основывающегося на невежестве и магическом мышлении. Они относили любые виды необычных состояний со-

знания к области психопатологии. Эта ситуация постепенно менялась на протяжении XX в., особенно в его второй половине, когда западным ученым действительно удалось внести кое-какой значимый вклад в арсенал «технологий священного». У специалистов клинической и экспериментальной психиатрии и психологии появилась возможность получить определенный непосредственный опыт работы с химически чистыми психоделическими веществами и разнообразными лабораторными процедурами изменения сознания, от сенсорной депривации до биологической обратной связи. Кроме того, они наблюдали действие необычных состояний сознания в различных формах переживательных терапевтических методов, использующих работу с дыханием и с телом, вроде неорайхианских подходов, ребе́финга и Холотропного Дыхания. Таким образом, те из них, кто были достаточно непредвзятыми, чтобы принять вызов этих революционных инструментов, имели возможность обнаружить их силу и огромный терапевтический потенциал.

Когда мы распознали природу этой разновидности необычных состояний сознания, нам было трудно поверить, что у современной психиатрии нет специальной категории и термина для этих теоретически и практически важных переживаний. Будучи твердо уверенными, что они заслуживают того, чтобы их отличали от «измененных состояний сознания» и не рассматривали как проявления серьезных психических заболеваний, мы начали называть их *холотропными*

(Grof 1992). Это составное слово буквально означает «ориентированный на целостность» или «движущийся к целостности» (от греческих слов *holos* = цельный и *Шрет* = движущийся по направлению к чему-либо). Слово «холотропный» – это неологизм, но оно родственно широко используемому термину *гелиотропизм* – означающему способность растений всегда поворачиваться по направлению к солнцу.

Название «холотропный» предполагает нечто такое, что может оказаться полной неожиданностью для среднего жителя Запада – что в нашем повседневном состоянии сознания мы отождествляемся лишь с небольшой частью того, кто мы есть на самом деле, и не переживаем свое существо в полной мере. Холотропные состояния сознания способны помогать нам распознать, что мы – не «эго в оболочке из кожи», как это называл английский философ и писатель Алан Уотс, и что в конечном счете мы соизмеримы с самым космическим творческим началом. Или – по словам французского палеонтолога и философа Тейяра де Шардена – что «мы не человеческие существа, переживающие духовный опыт, а духовные существа, переживающие человеческий опыт» (Teilhard de Chardin 1975).

Эта поразительная идея не нова. В древнеиндийских Упанишадах на вопрос «Кто я есть?» дается ответ «*Tat tvam asi*». Эта краткая санскритская фраза буквально означает: «Ты есть То», или «Ты – Божество». Она предполагает, что мы – не «*namarupa*», имя и форма (тело/эго), что в своей глуби-

не мы тождественны божественной искре в нашем сокровенном существе (*Атману*), который в конечном счете тождествен высшему вселенскому началу (*Брахману*). И индуизм – не единственная религия, сделавшая это открытие. Открытие, касающееся идентичности индивидуального с божественным – это главная тайна, составляющая мистическую основу всех великих религиозных традиций. Этот принцип мог бы носить имена: Дао, Будда, Космический Христос, Аллах, Великий Дух, Шила и многие другие. Холотропные переживания способны помогать нам открывать нашу подлинную идентичность и наш космический статус.

Психоделические исследование и развитие интенсивных переживательных методов психотерапии перенесли холотропные состояния из мира целителей дописьменных культур в современную психиатрию и психотерапию. Терапевты, непредубежденно относившиеся к этим подходам и использовавшие их в своей практике, были способны подтвердить необычайный целительный потенциал холотропных состояний и их ценность как неистощимых источников революционно новой информации о сознании, человеческой психике и природе реальности. Однако, ортодоксальное научное сообщество с самого начала проявляло сильное сопротивление этим радикальным нововведениям и отказывалось принимать их ни как модальности лечения, ни как источник важных концептуальных вызовов.

В определенном смысле, это сопротивление вполне по-

нятно, если учесть масштабы и радикальный характер концептуальных пересмотров, которые были бы необходимы для объяснения широкого спектра «аномальных явлений», встречающихся при изучении холотропных состояний. Эти необычайные наблюдения было бы невозможно трактовать путем незначительных корректировок существующих теорий (технически именуемых «специальными (ad hoc) гипотезами»); потребовался бы радикальный пересмотр самых фундаментальных понятий и основных метафизических допущений. Возникший в результате концептуальный катаклизм был бы сравним с революцией, пережитой физиками в первые три десятилетия XX в., когда им пришлось переходить от ньютоновской к квантово-релятивистской физике. В определенном смысле, он был бы логическим завершением радикальной перемены в понимании реальности, которая уже произошла в физике.

Мы коротко опишем концептуальные проблемы, которые ставят переживания и наблюдения в холотропных состояниях, и в общих чертах наметим требуемые ими изменения в мышлении о сознании и человеческой психике. Майкл Харнер – антрополог с хорошей научной репутацией, который прошел шаманское посвящение во время полевой работы в джунглях Амазонии и практикует шаманизм, предположил, что западные психиатрия и психология страдают серьезной предубежденностью, по меньшей мере, в двух важных аспектах – они проявляют то, что он назвал *этноцентризмом* и

когницентризмом (Hamer 1980).

Ортодоксальные ученые и клиницисты считают понимание человеческой психики и реальности, выработанное западной материалистической наукой, единственно правильным и превосходящим все другие. Они относят ритуальную и духовную жизнь доиндустриальных культур к примитивному суеверию, магическому мышлению или откровенной психопатологии (*этноцентрическое предубеждение*). Кроме того, в своих теоретических рассуждениях они принимают во внимание только переживания и наблюдения в обычном состоянии сознания и игнорируют или неправильно интерпретируют данные исследований холотропных состояний (*когницентрическое* или *прагмацентрическое предубеждение*).

Критика Майкла Харнера ставит кое-какие интересные вопросы. Какими были бы психиатрия и психология, если бы могли преодолеть свое этноцентрическое предубеждение – перестать патологизировать все переживания и формы поведения, которые невозможно понять в узком контексте парадигмы материалистического монизма – и с уважением относиться к ритуальной и духовной жизни других культур. Интересно также подумать, какие изменения пришлось бы внести в психиатрическую теорию и практику, если бы данные исследований холотропных состояний были подвергнуты серьезной научной проверке и признаны тем, чем они являются – богатым спектром *«аномальных феноменов»*, не поддающихся объяснению в рамках имеющихся теорий и пред-

ставляющих гигантские концептуальные проблемы.

Когда мы практикуем Холотропное Дыхание, проводим психоделическую терапию или помогаем людям, переживающим духовный кризис, использование концептуальной схемы традиционной психиатрии и психологии было бы неподходящим, неэффективным и приводило бы к обратным результатам. Нам приходится использовать понимание сознания, человеческой психики и природы и функции эмоциональных и психосоматических расстройств, возникшее из современных исследований сознания или, конкретнее, из изучения холотропных состояний сознания.

Радикальные изменения, которые вносит в наше мышление исследование холотропных состояний, делятся на несколько крупных категорий. Для объяснения данных современных исследований сознания, модель психики, которую в настоящее время используют психиатры и психологи, необходимо значительно расширить, включив в нее новые области, ранее не признававшиеся или неправильно интерпретировавшиеся научными кругами. Это связано с новым пониманием природы эмоциональных и психосоматических расстройств и с признанием глубины их корней. Этот отрезвляющий вывод уравнивается открытием новых механизмов исцеления и положительного преобразования личности, действующих на глубоких уровнях бессознательного.

Вероятно, самым волнующим нововведением, возникшим из изучения холотропных состояний, следует считать

переход от словесных к переживательным подходам, к самоисследованию и психотерапии, и от руководящей роли терапевта или фасилитатора к использованию врожденного исцеляющего разума психики клиента. Распознавание решающей роли космического сознания (*anima mundi* К. Г. Юнга) во вселенской схеме вещей и признание существования коллективного бессознательного логически ведет к выводу о том, что духовный поиск, основанный на непосредственном опыте, – это правомерный и жизненно важный аспект человеческой жизни.

2. Измерения человеческой психики

Традиционные психиатрия и психология используют модель человеческой психики, ограниченную биографией после рождения и индивидуальным бессознательным, как его описывал Зигмунд Фрейд. Согласно Фрейду, наша психологическая история начинается с рождения; новорожденный ребенок – это *tabula rasa*, чистое состояние.³ Наше психологическое функционирование определяется взаимодействием между биологическими инстинктами и влияниями, формировавшими нашу жизнь с момента прихода в этот мир – качеством вскармливания и материнской заботы, характером приучения к пользованию туалетом, различными психосексуальными травмами, нашей реакцией на Эдипов треугольник, а также конфликтами и травматическими событиями в последующей жизни. То, кем мы становимся и как мы психологически функционируем, определяется нашей личной и межличностной историей после рождения.

Описанное Фрейдом индивидуальное бессознательное, по существу, тоже представляет собой производное нашей истории после рождения: это хранилище того, что мы забы-

³ Легко проследить корни такого понимания в христианстве, где новорожденный ребенок считается «безгрешным» (поскольку Иисус искупил «первородный грех»), что отнюдь не так в религиях, признающих перевоплощение и закон кармы (Пер.)

ли, отвергли как неприемлемое и вытеснили. Эта преисподняя психики, или «Оно» [id], как ее называл Фрейд – сфера, где господствуют примитивные инстинктивные силы. Фрейд описывал отношения между сознательной психикой и бессознательным, используя свой знаменитый образ погруженного айсберга. То, что мы считали всей психикой – это лишь ее небольшая часть, подобная надводной части айсберга. Психопсихиатрия обнаружила, что гораздо большая часть психики, которую можно сравнить с подводной частью айсберга, является бессознательной, и без нашего ведома управляет нашими мыслительными процессами и поведением. Эта модель в модифицированной и уточненной форме принята в ортодоксальной психологии и психиатрии.

В работе с холотропными состояниями сознания, вызываемыми психоделиками и различными нефармакологическими средствами, равно как и возникающими спонтанно, эта модель оказывается болезненно неадекватной. Чтобы объяснить все феномены, возникающие в таких состояниях, мы должны решительно пересмотреть наше понимание измерений человеческой психики. Помимо *уровня биографии после рождения* («*постнатального*»), общего с традиционной моделью, новая расширенная картография включает в себя еще две большие области.

Первую из этих областей можно назвать *перинатальной* из-за ее тесной связи с травмой биологического рождения. Данная область бессознательного содержит воспоминания

(или память) о том, что переживал плод на последовательных этапах процесса рождения, включая все связанные с этим эмоции и физические ощущения. Эти воспоминания образуют четыре отдельных кластера опыта, каждый из которых относится к одной из стадий процесса рождения. Мы можем называть их *Базовыми Перинатальными Матрицами (БПМ I–IV)*.

БПМ I состоит из воспоминаний позднего дородового состояния перед самым началом родов. БПМ II относится к первой стадии родов, когда матка сокращается, но шейка матки еще не открылась. БПМ III отражает борьбу плода при прохождении через родовой канал после раскрытия шейки матки. И, наконец, БПМ IV содержит память о появлении на свет, самом рождении. Содержимое этих матриц не ограничено воспоминаниями плода; каждая из них также представляет собой избирательное окно в области исторического и архетипического бессознательного, которые содержат мотивы со сходным качеством опыта. Мы вернемся к концепции БПМ далее в этой книге; заинтересованные читатели могут найти подробное обсуждение перинатальных матриц в нескольких предыдущих публикациях (Grof 1975, 1987 и 2000).

Вторую трансбиографическую область новой картографии можно лучше всего назвать *трансперсональной*, поскольку она содержит матрицы широкого спектра переживаний, в которых сознание выходит за границы тела/эго и

обычных ограничений линейного времени и трехмерного пространства. Это приводит к переживаемому отождествлению с другими людьми, группами людей, другими формами жизни и даже элементами неорганического мира. Превосхождение времени дает переживаемый доступ к памяти предков, расовой, коллективной, филогенетической и кармической памяти.

Еще одна категория трансперсональных переживаний может ввести в сферу коллективного бессознательного, которую швейцарский психиатр К. Г. Юнг назвал архетипической. Эта область содержит в себе мифологические фигуры, миры и темы всех культур и веков, даже те, о которых у нас нет никакого интеллектуального знания (Jung 1959a). В своих самых дальних пределах индивидуальное сознание может отождествляться с Универсальным Умом или Космическим Сознанием, творческим началом вселенной. Вероятно, самым глубоким переживанием, доступным в холотропных состояниях, следует считать отождествление со Сверхкосмической и Метакосмической Пустотой (на санскрите – *шуньята*) – изначальной Пустотностью/Ничто, осознающей себя. Пустота обладает парадоксальной природой: это *вакуум*, поскольку в ней нет никаких конкретных форм, но это также *плenums* (полнота), так как она как будто содержит в себе все сущее в потенциальной форме⁴.

⁴ Это излюбленная тема авторов, пишущих о параллелях или даже взаимосвязях между психологией и мистицизмом, с одной стороны, и современной физи-

С точки зрения этой безмерно расширенной модели психики, мы теперь могли бы перефразировать предложенное Фрейдом сравнение психики с айсбергом. Мы могли бы сказать, что все, обнаруженное анализом Фрейда в отношении психики, представляет собой лишь выступающую из воды верхушку айсберга. Изучение холотропных состояний позволило исследовать колоссальную подводную часть айсберга, избежавшую внимания Фрейда и его последователей – за исключением знаменитых отступников, Отто Ранка и К. Г. Юнга. Мифолог Джозеф Кэмпбелл, известный своим едким ирландским юмором, использовал другую метафору: «Фрейд ловил рыбу, сидя на ките». Подробное обсуждение трансперсональной сферы, включая описания и примеры различных типов трансперсональных переживаний можно найти в других публикациях ^1^ 1975, 1987 и 2000).

кой – с другой. *Шуньята* сравнивали и с вакуумом Дирака (океаном виртуальных частиц нулевой энергии), и с квантово-волновой функцией вселенной. Так, Арнольд Минделл (и Амит Госвами) полагают, что «квантово-волновая функция, самоотражаясь, создает сознание и объективный мир». Возможно, Госвами прав, утверждая, что для подлинного понимания сознания, человеческой психики и природы реальности потребуются полный отказ от материалистического монизма, и что у современной физики еще есть что сказать по этому поводу. Недалом лет двадцать назад на одной из конференций, собравшей ведущих физиков и философов, прозвучала фраза: «современная физика становится все больше похожей на науку о сознании» (Пер.)

3. Природа, функция и архитектура эмоциональных и психосоматических расстройств

Для объяснения различных эмоциональных и психосоматических расстройств, не имеющих органической основы («психогенной психопатологии»), традиционные психиатры используют описанную выше поверхностную модель. Они полагают, что эти состояния зарождаются в младенчестве и детстве в результате различных психосексуальных травм и межличностной динамики в семье. В динамической психотерапии, по видимому, существует общее согласие в отношении того, что глубина и серьезность этих расстройств зависит от времени первоначального травмирования.

Так, согласно классическому психоанализу, истоки алкоголизма, наркомании и маниакально-депрессивных психозов можно найти в оральном периоде развития либидо, неврозы навязчивых состояний имеют корни в анальной стадии, фобии и истерия обращения происходят от травм, пережитых в «фаллической фазе» и в период комплекса Эдипа и Электры и так далее (Fenichel 1945). Более поздние версии психоанализа связывали некоторые очень глубокие расстройства – аутические и симбиотические инфантильные психозы, нарциссизм и пограничные расстройства личности

– с нарушениями в раннем развитии объектных отношений (Blanck & Blanck 1974 и 1979).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.