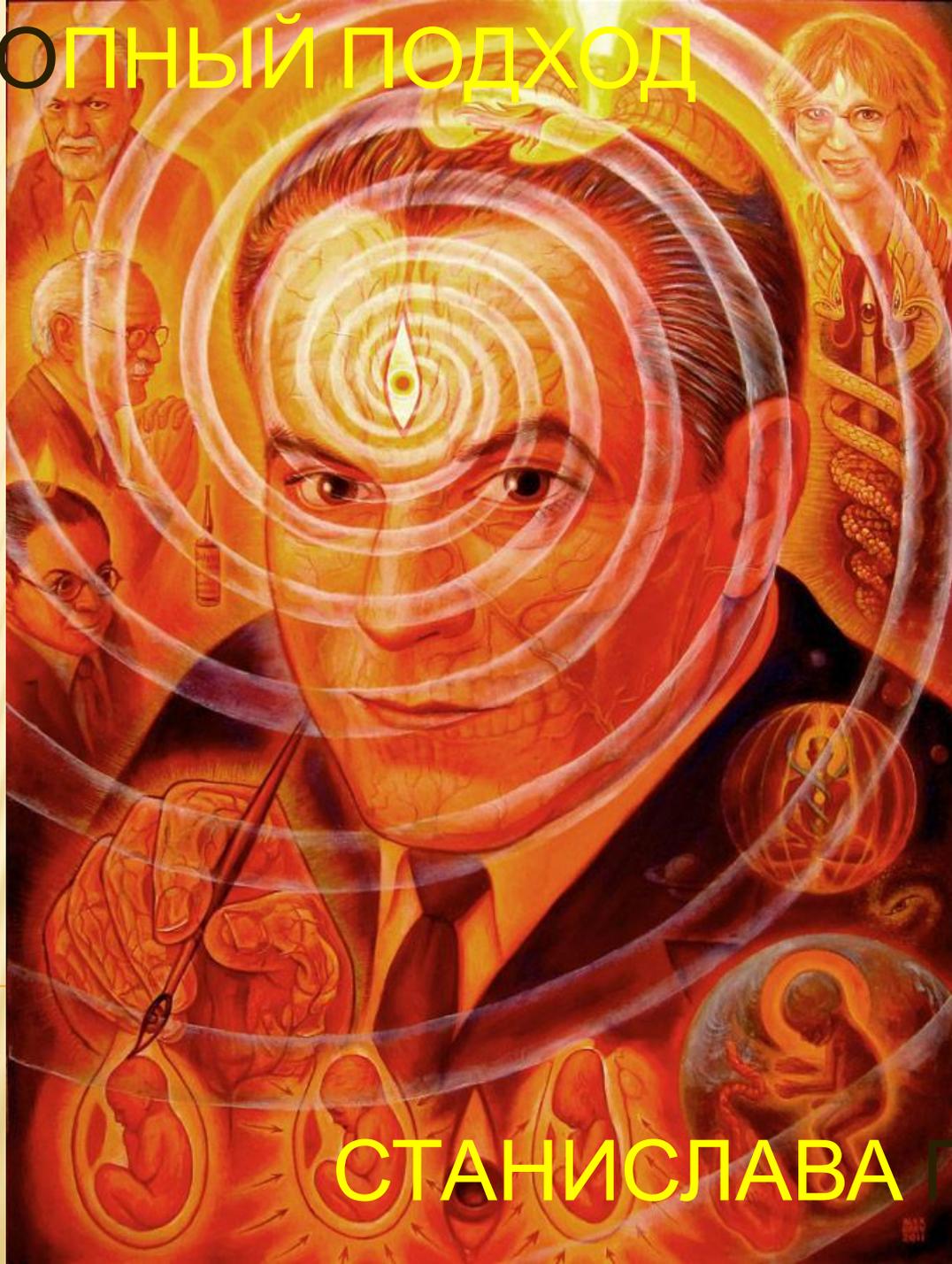


ХОЛОТРОПНЫЙ ПОДХОД



СТАНИСЛАВА ГРОФА

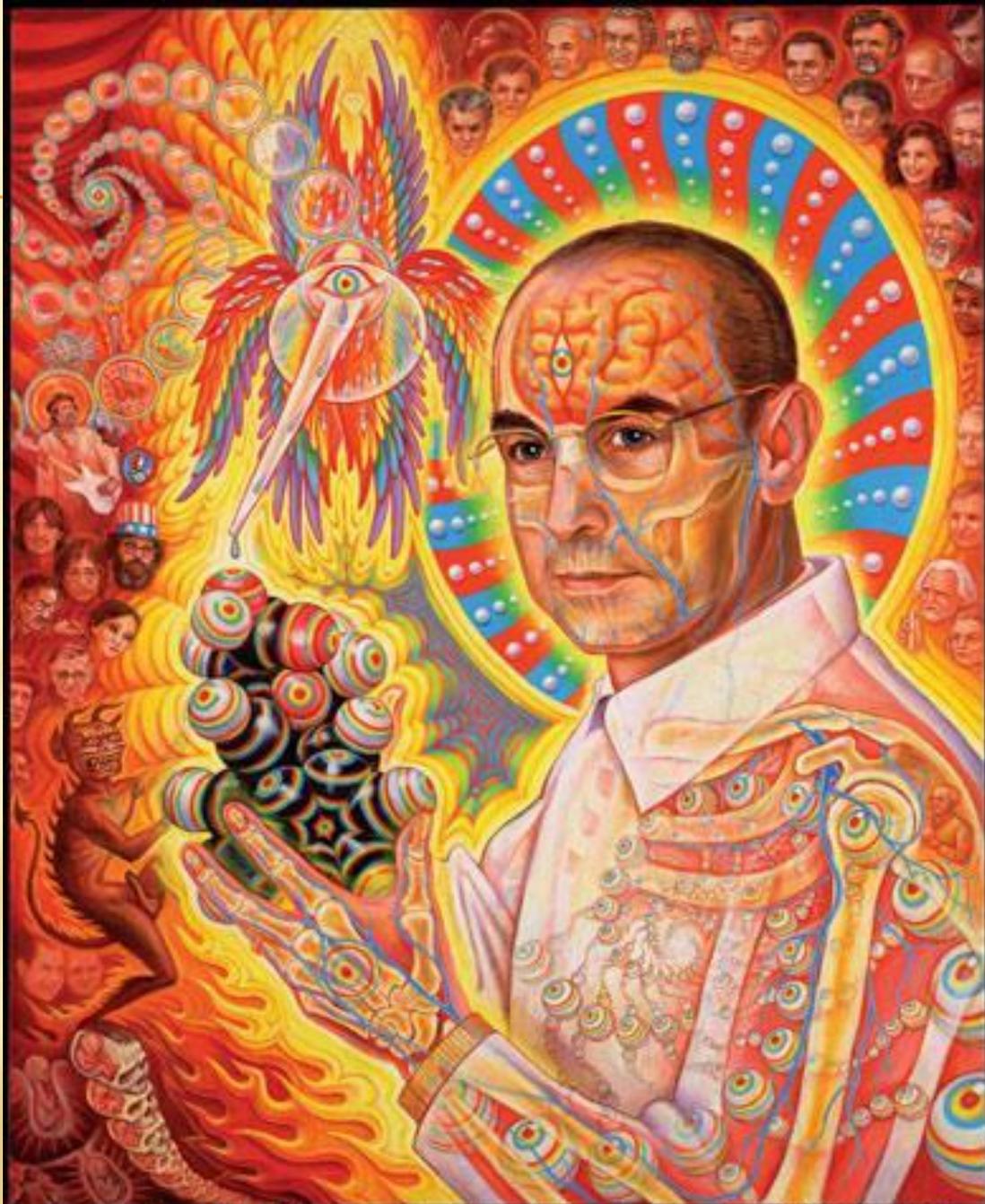
СТАНИСЛАВ ГРОФ

- чешско-американский врач и ученый, отдавший около пятидесяти лет исследованиям необычных состояний сознания и духовного роста, один из основателей трансперсональной психологии. По мнению многих экспертов*, наряду с Фрейдом и Юнгом, крупнейший реформатор психологии и психиатрии XX века, заложивший основы психологии будущего.
- Родился в Праге 1 июля 1931 года. С 1956 по 1967 год Гроф — практикующий психиатр-клиницист. В этот же период он активно изучает психоанализ. *В 1959 году удостоивается национальной чехословацкой награды, ежегодно вручаемой за наиболее выдающийся вклад в области психиатрии.* **С 1961 года он возглавляет в Чехословакии исследования применения ЛСД и других психоделиков для лечения психических расстройств.**
- В 1967 году, как стипендиат Фонда поддержки психиатрических исследований (США), получил возможность пройти двухлетнюю стажировку в Университете Джона Хопкинса (город [Балтимор](#), штат [Мэриленд](#), [США](#)). Затем продолжил научно-исследовательскую деятельность в Мэрилендском центре психиатрических исследований. С 1973 по 1987 год С. Гроф живет и работает в Институте Эсален (Биг-Сур, Калифорния). В этот период вместе с женой Кристиной он разрабатывает холотропное дыхание — уникальный метод психотерапии, самопознания и личностного роста.
- Гроф является одним из основателей Международной трансперсональной ассоциации (ИТА), долгое время являлся ее президентом. В 1993 году он награжден почетной премией Ассоциации трансперсональной психологии за выдающийся вклад в развитие трансперсональной психологии.
- С. Гроф — профессор факультета психологии Калифорнийского института интегральных

НАЧАЛО. ЛСД.

- С 1943 проводилось множество клинических и неклинических исследований ЛСД
- в начале 1950-х все значительные психиатрические учреждения мира проводили эксперименты на людях и животных с использованием ЛСД
- К началу 1950-х годов LSD-25 стал использоваться в официальной медицине
- Исследования влияния ЛСД на человека в своё время проводили: Альберт Хофман, Кен Кизи, Тимоти Лири, Станислав Гроф, Александр Шульгин, Атанасиос Кафкалдес, Джон Лилли, Ричард Олперт (Рам Дасс), Ральф Мецнер
- В 1966 году в США было запрещено ЛСД
- конвенцией ООН «О психотропных веществах» 1971 года в большинстве стран мира ЛСД запрещён.
- в 2008 году было официально разрешено проведение ЛСД-терапии на больных с критическими стадиями рака и других смертельных болезней

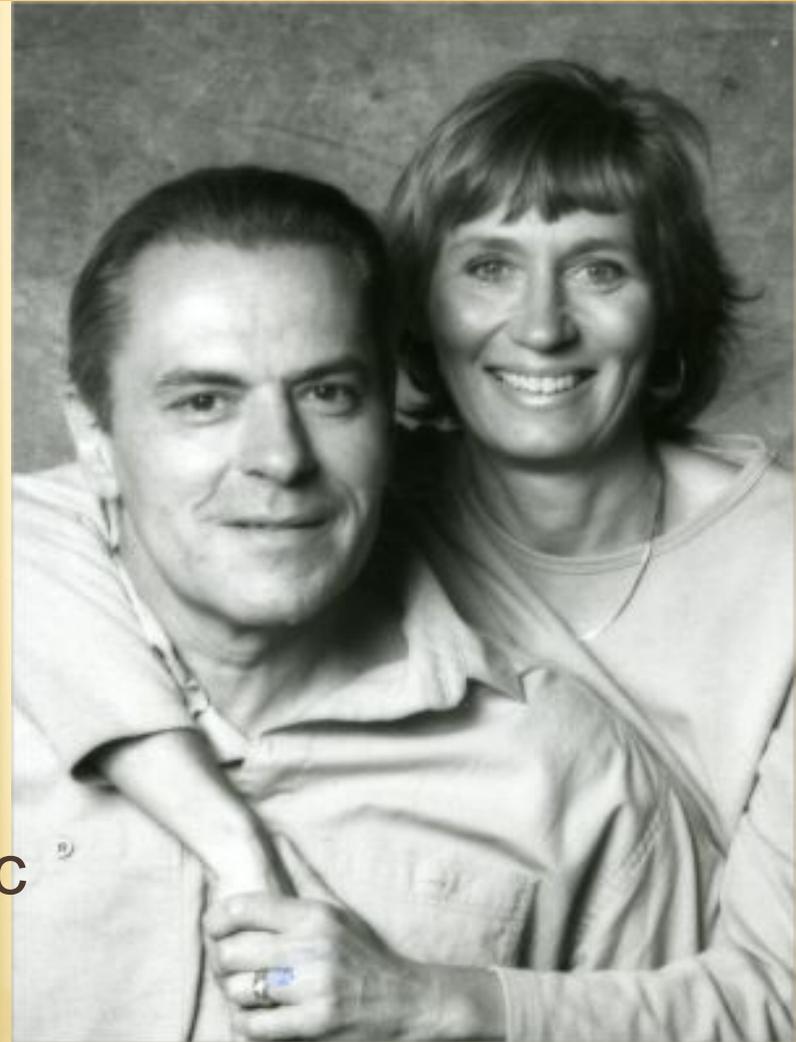
http://www.koob.ru/grof_stanislav/lsd_psyс



St. Albert and the LSD Revelation Revolution, by Alex Grey, 2006, 24 x 30 in.
oil on wood panel alexgrey.com

ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ. СТАНИСЛАВ И КРИСТИНА ГРОФ

В середине 70-х Станислав Гроф и его жена Кристина разработали метод глубинного эмпирического самоисследования и терапии, который получил название **холотропного дыхания**. Этот метод, сочетающий в себе такие простые элементы, как ускоренное дыхание, этническая, ритуальная и трансовая музыка, а также определённые формы работы с телом, породил целый спектр тех переживаний, которые наблюдались во время других видов глубинного



СТАНИСЛАВ И КРИСТИНА ГРОФ



ХОЛОТРОПНАЯ ТЕРАПИЯ: ПУТИ ИСЦЕЛЕНИЯ НЕИСПОВЕДИМИ

- ▣ Переживания, вызываемые при холотропном дыхании, имели мощный целительный и трансформативный эффект. Многие холотропные сеансы выводили на поверхность тяжёлые эмоции и неприятные физические ощущения самых разнообразных типов. Полное проявление этих эмоций и ощущений даёт возможность освободить человека от их беспокоящего влияния.
- ▣ В опыте холотропной терапии было установлено, **что переживания, которые раньше считались прерогативой провидцев, мистиков, святых, просветленных, являются переживаниями, доступными любому человеку при определенных контролируемых ситуациях.** Так врачи, которые участвовали в тренировочных программах психоделической терапии в медицинских клиниках в 50-е - 60-е гг., имели те же самые виды переживаний, что и их пациенты. С точки зрения классической психиатрии и психотерапии, эти переживания подчас выглядели патологическими. Однако важнейшим открытием трансперсональной психологии явилось то, что такие переживания возникают у каждого человека на пути к целостности и гармонии, и являются в этом смысле хотя и необычными, но нормальными. В этом смысле, с точки зрения трансперсонального подхода, немало из тех, кого мы называем психически больными, являются людьми, которые застряли в процессе движения к целостности, в своих проблемах.
- ▣ Холотропная терапия показала, что процесс исцеления часто непостижим на уровне нашего здравого смысла и теоретических представлений, почерпнутых из различных психотерапевтических и психологических школ. Более того, при глубинной работе, процесс исцеления зачастую напоминает безумие и совершенно непонятен. Поэтому главная стратегия холотропной терапии состоит не в том, чтобы пытаться определять заранее, что такое проблема, с чем мы будем работать, а в том, чтобы поддерживать любые процессы, которые возникают при работе над проблемами. Ни врач, ни пациент, ни участники тренинга личностного роста, не решают того, с чем будет проводиться работа, а все они доверяют мудрости процесса или холотропному сознанию.



ALEX GREY 

КАК ПРОХОДИТ СЕССИЯ ХОЛОТРОПНОГО ДЫХАНИЯ

Сеансы Холотропного дыхания (3-4 часа) проводятся обычно в группах с помощью простых средств: ускоренного дыхания, музыки в определённой последовательности и специальной работы с телом, которая помогает высвободить остаточные эмоциональные и физические блоки.



Участники работают парами поочерёдно находясь в роли «холонавта» и «ситтера», процесс происходит под наблюдением фасилитатора, который помогает

ПУТИ ИСЦЕЛЕНИЯ НЕИСПОВЕДИМЫ

- Главная цель в холотропной психотерапии состоит в том, чтобы активировать бессознательное, освободить энергию, связанную в эмоциональных и психосоматических симптомах, и **превратить эти симптомы в поток переживания**. Задача фасилитатора в холотропной терапии состоит в том, чтобы **поддержать эмпирический процесс** с полной верой в его исцеляющую природу без попытки изменять или направлять его, даже если ему не понятно содержание. Этот процесс руководствуется внутренним целительным разумом холонавта.
- Некоторые мощные целительные трансформирующие переживания могут не иметь какого-либо специфического содержания вовсе. Они состоят из последовательности интенсивных возрастных эмоций и физических напряжений и постепенно углубляющейся релаксации. Часто прозрения и специфическое содержание возникает в процессе позднее или даже в последующих сессиях.
- В некоторых случаях разрешение возникает на биографическом уровне, в других – на перинатальном или трансперсональном. **Драматическое исцеление и личностная трансформация с продолжительными эффектами часто возникает из переживания, которые ускользают от рационального понимания**

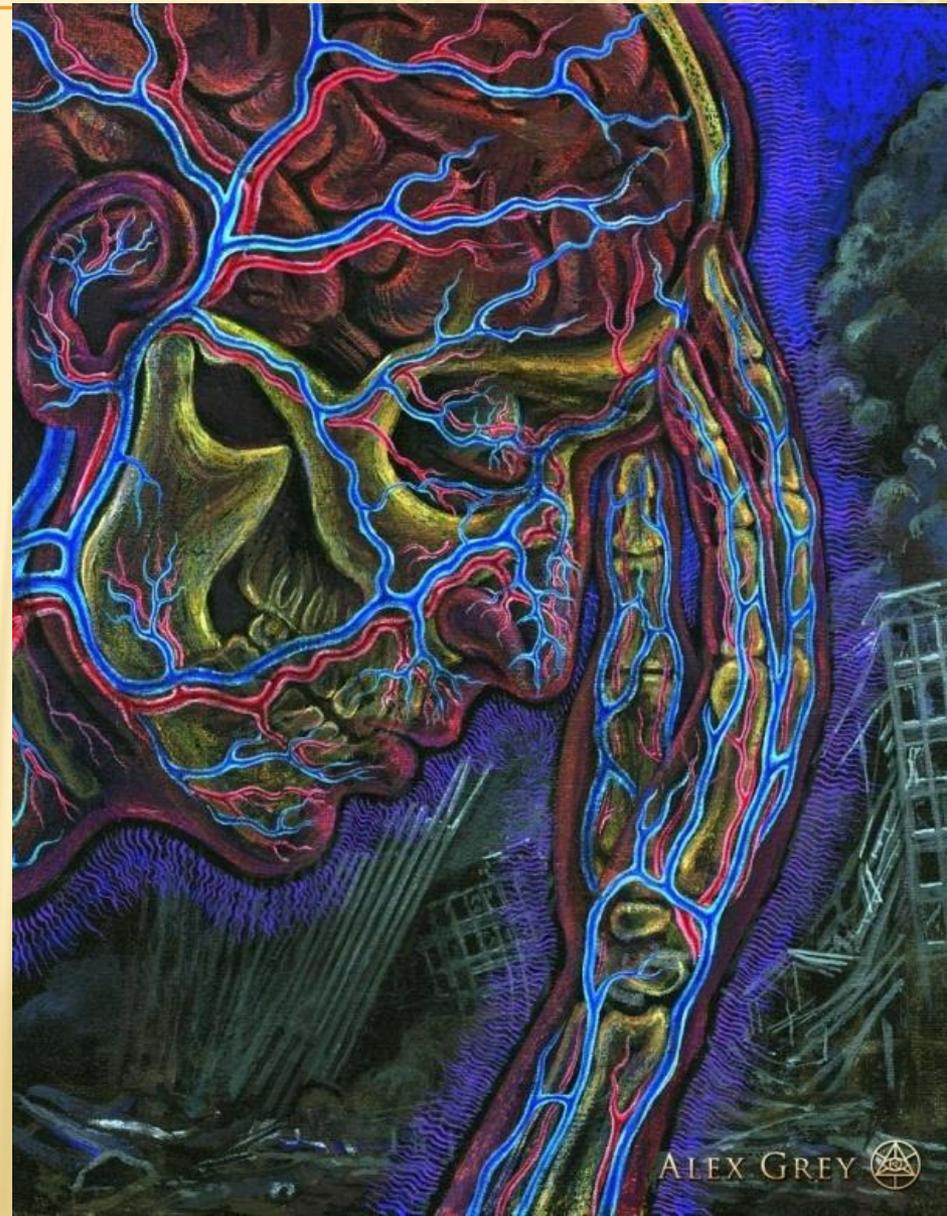


ПОСЛЕ СЕССИИ ДЫХАНИЯ ДЛЯ
ИНТЕГРАЦИИ ОПЫТА УЧАСТНИКИ
РИСУЮТ МАНДАЛЫ, ВЫРАЖАЯ СВОИ
ПЕРЕЖИВАНИЯ И ДЕЛЯТСЯ ИМИ В
ГРУППЕ.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Серьёзные сердечно-сосудистые заболевания;
- Недавние операции и травмы;
- Беременность.
- -----
- Могут обостриться хронические психосоматические заболевания и зависимости



ПРИРОДА РЕАЛЬНОСТИ И ПРИРОДА СОЗНАНИЯ

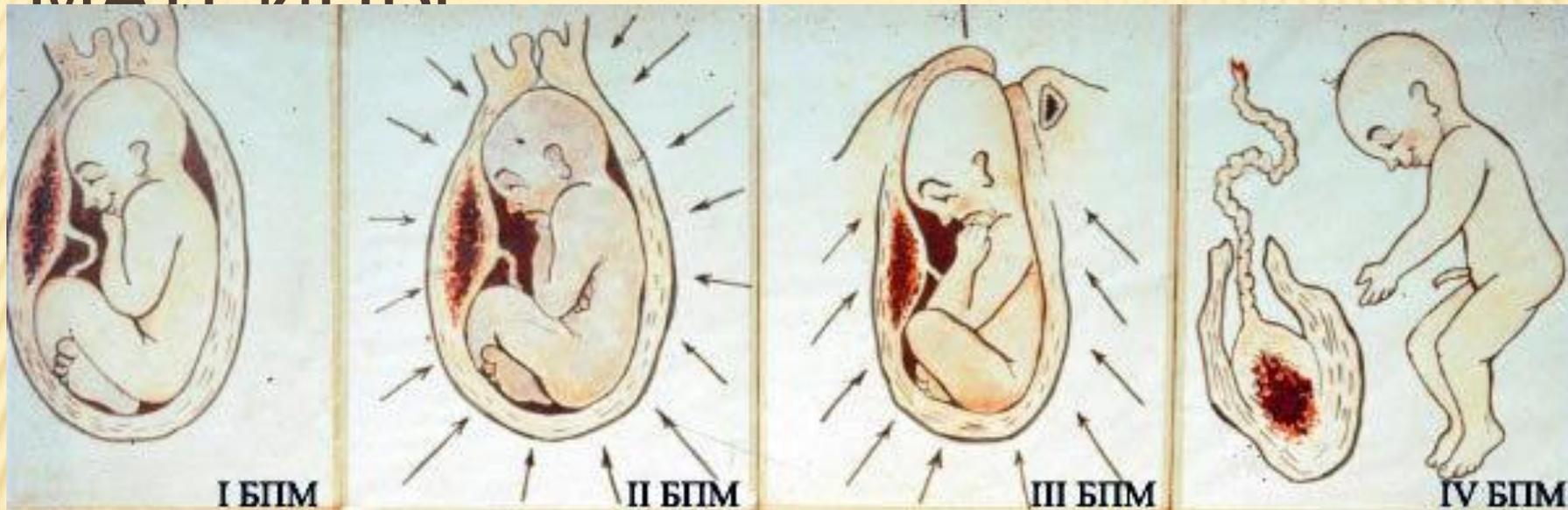
- Факты, открытые в холотропной терапии **поставили нас перед новыми вопросами о природе реальности**: каков должен быть мир, чтобы были возможны такие переживания, с которыми мы встречаемся в ходе сессии холотропного дыхания? Возможно ли действительно вновь пережить свой опыт рождения, ведь согласно традиционной медицинской модели, невозможно вспомнить эти события в силу того, что у новорожденного не завершен процесс покрытия нервных волокон миелином ... Тем не менее опыт холотропной терапии показал, что возможно не только пережить заново опыт детских травм, опыт биографический, но пережить и опыт перинатальный, т.е. относящийся к рождению. И более того, можно открыть безмерные области, которые называются трансперсональными переживаниями, области действия архетипов, мифов, те пространства, где мы можем переживать самые невероятные, самые необычные состояния и испытывать весь спектр сверхпсихических явлений, быть одним с миром, со вселенной, переживать экстатические состояния.
- В холотропном подходе **сознание** следует понимать как **свойство Вселенной**, универсальное и неограниченное

НОВАЯ КАРТОГРАФИЯ ПСИХИКИ

• Гроф начал свою медицинскую карьеру, будучи классическим психоаналитиком, который верил в то, что психоделические вещества, применяемые в психиатрии, в контролируемых условиях могут значительно ускорять процесс психоанализа. Однако вскоре беспрецедентное богатство и диапазон переживаний во время сессий ЛСД-психотерапии убедили его в теоретических ограничениях Фрейдовой модели психики и лежащего в ее основе механистического мировоззрения. Возникшая в результате этих исследований новая картография психики состоит из трех областей:

- **1) (Фрейдового) Личного и биографического бессознательного;**
- **2) Трансперсонального бессознательного** (которое включает в себя и более узкие представления Юнга об архетипичном или коллективном бессознательном);
- **3) Перинатального бессознательного**, являющегося мостом между личным и трансперсональным бессознательным.

БАЗОВЫЕ ПЕРИНАТАЛЬНЫЕ МАТРИЦЫ



БПМ-I состоит из воспоминаний позднего дородового состояния.

БПМ-II относится к первой стадии родов, когда матка сокращается, но шейка матки ещё не открылась.

БПМ-III отражает борьбу плода при прохождении через родовый канал после раскрытия шейки матки.

БПМ-IV содержит память о появлении на свет, самом рождении.

БПМ-1



БПМ-1 (изначальное единство с матерью)

Об этой матрице можно говорить как об «околоплодной вселенной», ибо она связана с внутриматочным существованием до начала родов. Плод не обладает сознанием границ и способностью различать внутреннее и внешнее. Это отражается на природе переживаний, связанных с воспроизведением памяти о дородовом состоянии. В моменты ничем не нарушаемого эмбрионального существования у людей могут возникать ощущения пространств, не имеющие границ и пределов. Они могут отождествляться с галактиками, межзвездным пространством или со всей Вселенной.

БПМ-1



- **Закладываются эталонные состояния:**
единство с миром, чувство комфорта,
изобилия, покоя;

На социальном уровне: зависимость,
безответственность (**Мама, роди меня
обратно!**)

- **Родственные психопатологические
синдромы:**

Шизофренические психозы, параноя, чувство
мистического союза, столкновение с
метафизическими силами зла, ипохондрия

БПМ-1



- Феноменология на сеансах с ЛСД:
- Безмятежная внутриматочная жизнь, реалистичные воспоминания об ощущениях «хорошей матки», «океанический» экстаз, «Мать-природа», опыт космического единства, Рай, Небеса.
- При нарушении внутриутробной жизни, воспоминания о «плохой матке» (болезни и эмоциональные срывы у матери, попытки аборта), параноидальное мышление, ощущение похмелья, отравленности, встреча с демоническими существами и другими метафизическими силами зла

БПМ-II

□ Маточные схватки периодически сдавливают плод, а шейка матки еще не раскрыта. Каждая

схватка вызывает сдавливание маточных артерий, и плоду угрожает нехватка кислорода. Воспроизведение в памяти этой стадии рождения – одно из самых худших переживаний, которые могут быть у человека. Он чувствует себя зажатым в кошмаре чудовищной клаустрофобии, обреченным на мучительные эмоциональные и физические страдания, и его охватывает чувство крайней беспомощности и безнадежности. Ощущения одиночества, вины, нелепости жизни и экзистенциального отчаяния обретают метафизический размах. Находящийся в столь затруднительном положении человек часто убежден, что такое положение никогда не закончится и что никакого выхода нет.



БПМ-II



- **Закладывается** отношение к комфорту и дискомфорту, били, добру и злу и т.д.

На социальном уровне: может формироваться депрессивность, позиция жертвы, мазохизм.

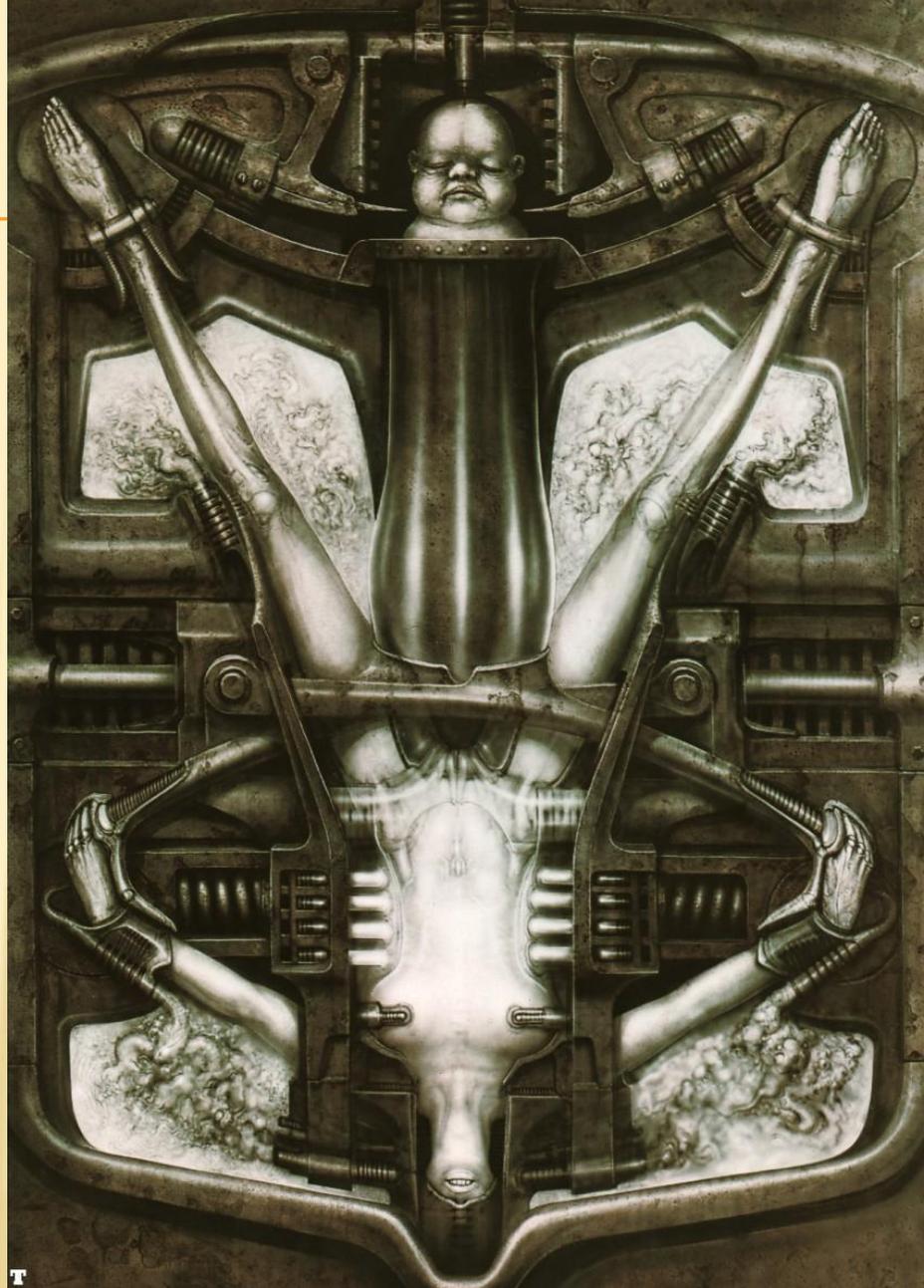
Закладывается пассивный аспект воли: умение терпеть, принимать, ждать.

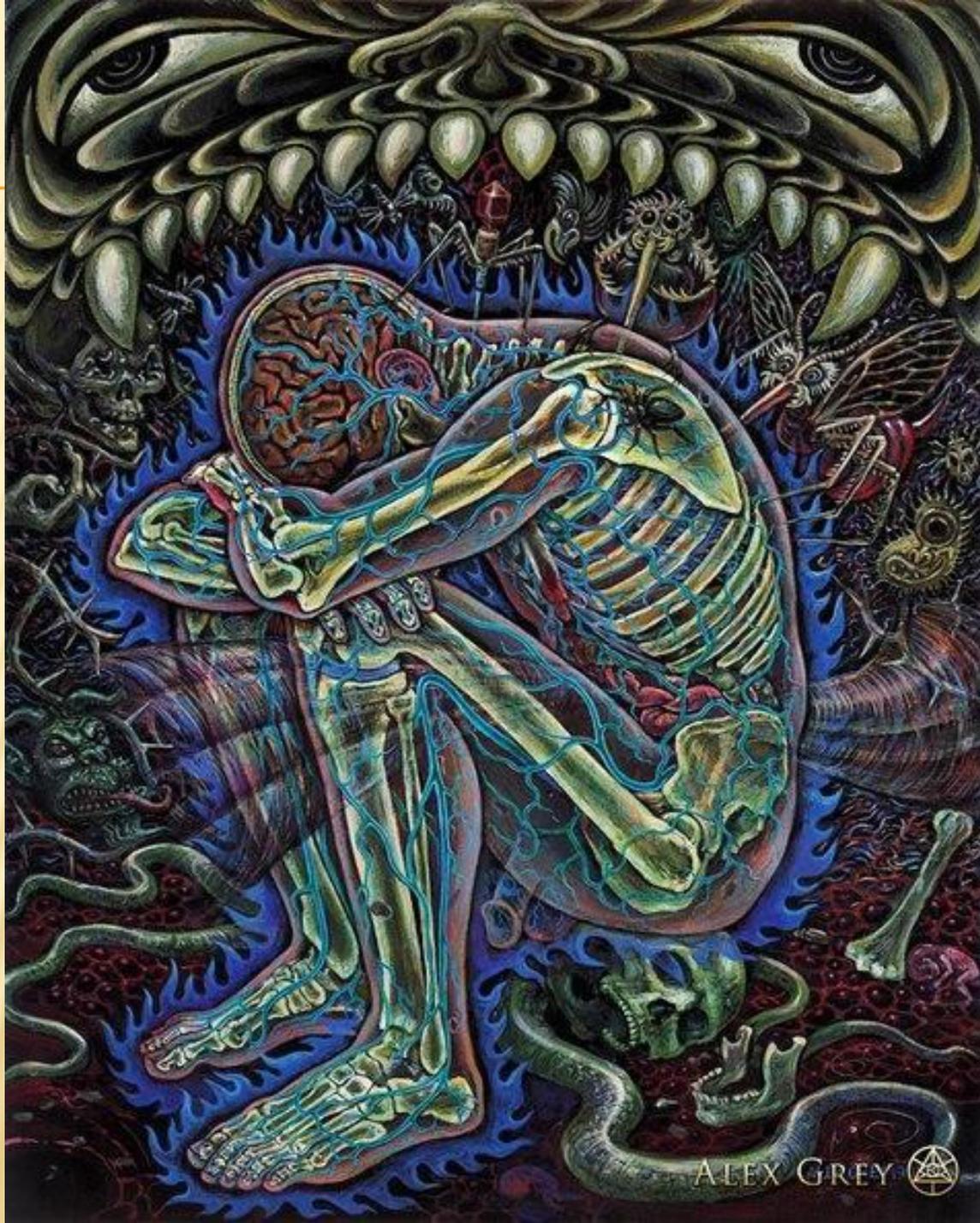
- **Родственные психопатологические синдромы:**

Шизофренические психозы (адские муки, переживание бессмысленного «картонного» мира), тяжёлая заторможенная «эндогенная» депрессия, иррациональные чувства вины и неполноценности, ипохондрия (вызванная болезненными телесными ощущениями), алкоголизм, наркомания, психириаз, язва желудка...

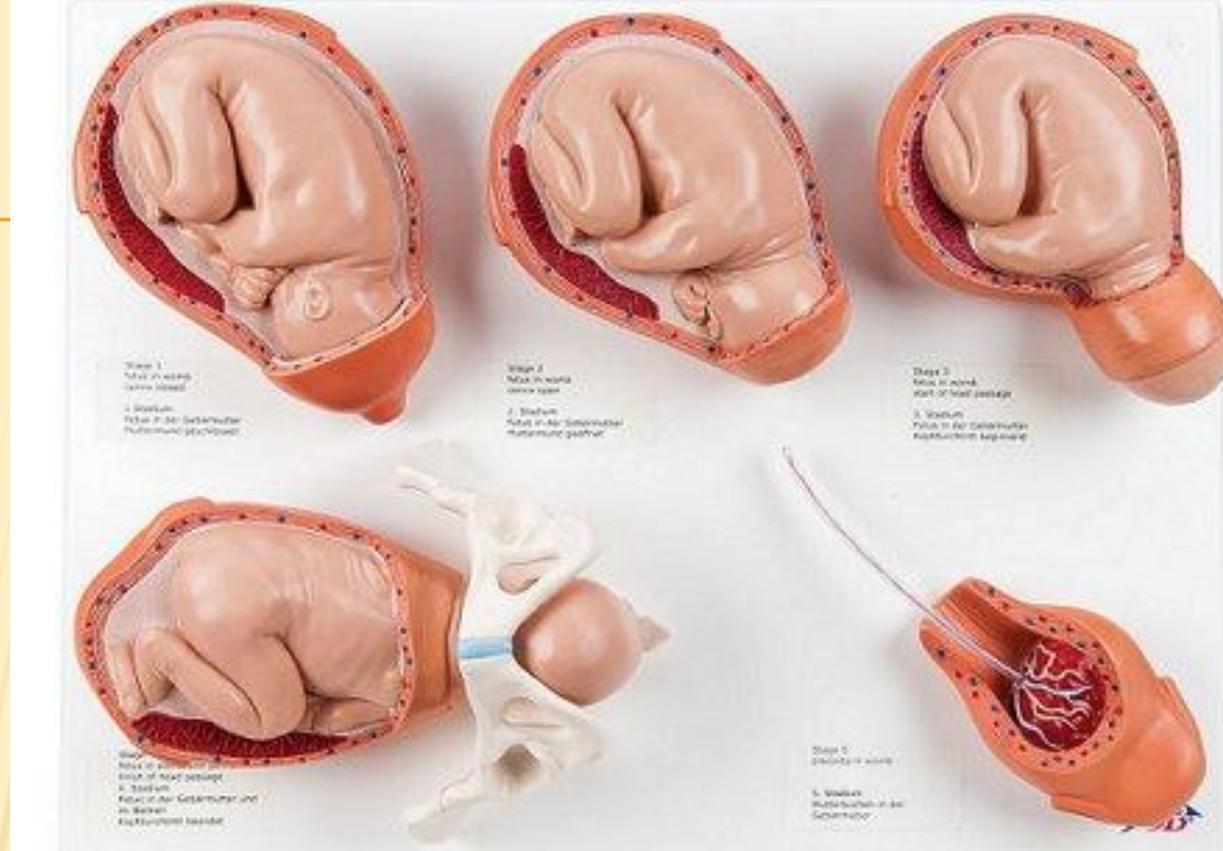
БПМ-II

Феноменология на сеансах с ЛСД:
Космическое поглощение,
безмерные телесные и душевные
муки, невыносимая безысходная
ситуация, которой не видно конца,
чувство загнанности в ловушку
(выхода нет), видения ада,
мучительное чувство вины и
неполноценности,
апокалиптические видения
(войны, концлагеря, эпидемии,
запустение...), бессмысленность и
абсурдность человеческого
существования, «картонный мир»,
атмосфера искусственности и
ерунды, тёмные цвета, телесные
ощущения давления, жара,
озноба, затрудненного дыхания...





БПМ-III



- ▣ **БПМ-3 (борьба смерти и возрождения)**
- ▣ Относится к периоду проталкиванием плода через родовой канал уже после раскрытия шейки матки и нисхождениа головы в малый таз.

БПМ-III

□ Закладываются:

активные аспекты

воли, умение достигать, также может формироваться агрессия садизм, «достигаторство», представление о жизни, как о борьбе и страдании.

□ Родственные психопатологические синдромы:

Шизофренические психозы (садомазохизм, патологическое сексуальное поведение, уролагния, копрофагия, мужской гомосексуализм), невроз навязчивых состояний, психогенная астма, тики, заикание, фригидность



БПМ-III

- ▣ **Феноменология на сеансах с ЛСД:**
усиление страданий до космических размеров, грань между болью и удовольствием, «вулканический» тип экстаза, яркие цвета, взрывы, фейерверки, садомазохистские оргии, сильные сексуальные чувства, убийства и кровавые жертвоприношения, жестокие битвы, сцены гаремов и карнавалов, опыт смерти и возрождения телесные проявления (сдавливание, боль, удушье, мышечное напряжение, судороги, тошнота, рвота, жар, озноб и т.д.)

БПМ-IV

В этой стадии мучительный процесс борьбы за рождение подходит к концу , продвижение по родовому каналу достигает кульминации и за пиком боли, напряжения и сексуального возбуждения следует внезапное облегчение и релаксация. После отсечения пуповины прекращается тесная связь с матерью, и ребенок в новое существование как анатомически независимый индивид.



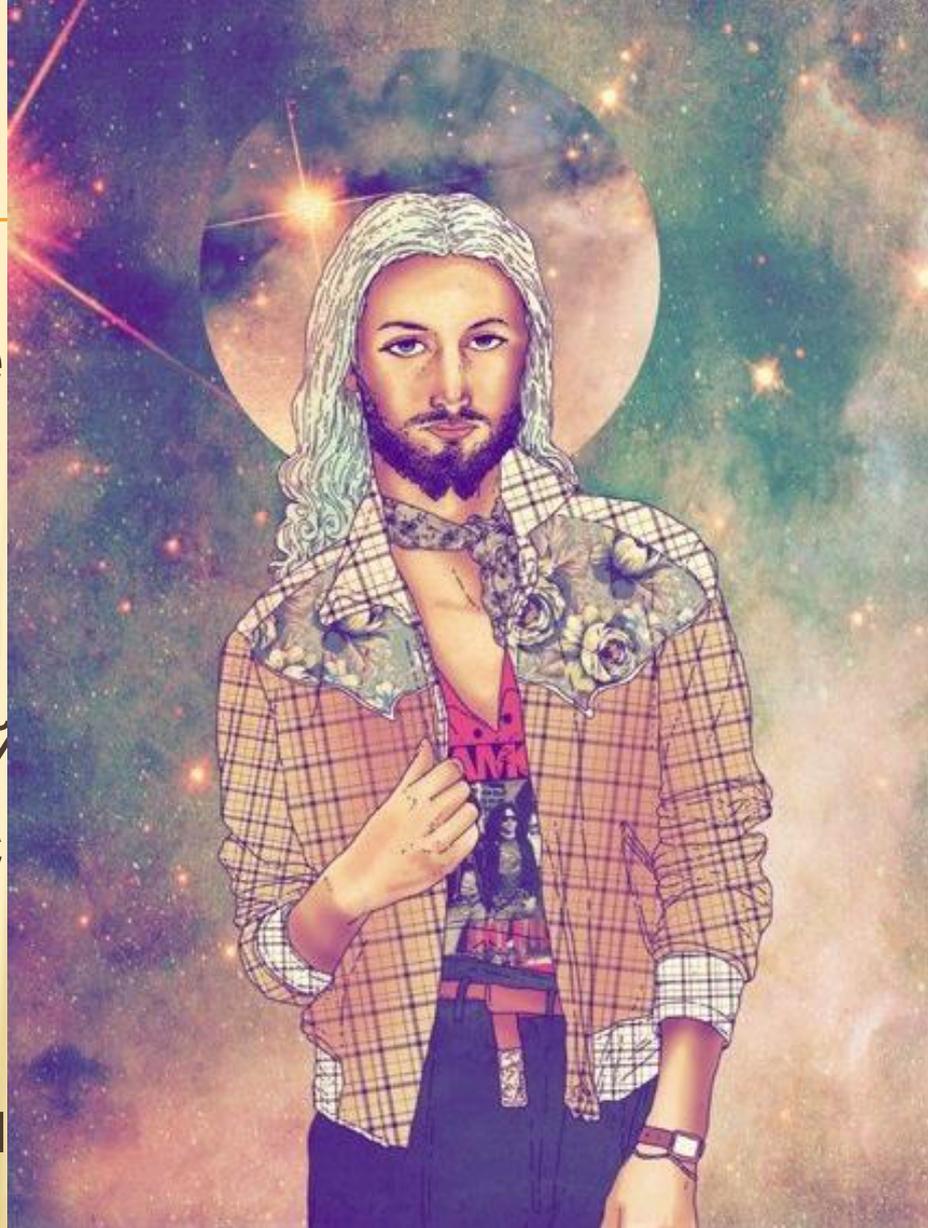


БПМ-IV



□ Родственные психопатологические синдромы:

Шизофренические психозы (опыт смерти-рождения, мессианский бред, идентификация с Христом и т.д.), маниакальная симптоматика, женский гомосексуализм, эксгибиционизм;



БПМ-IV

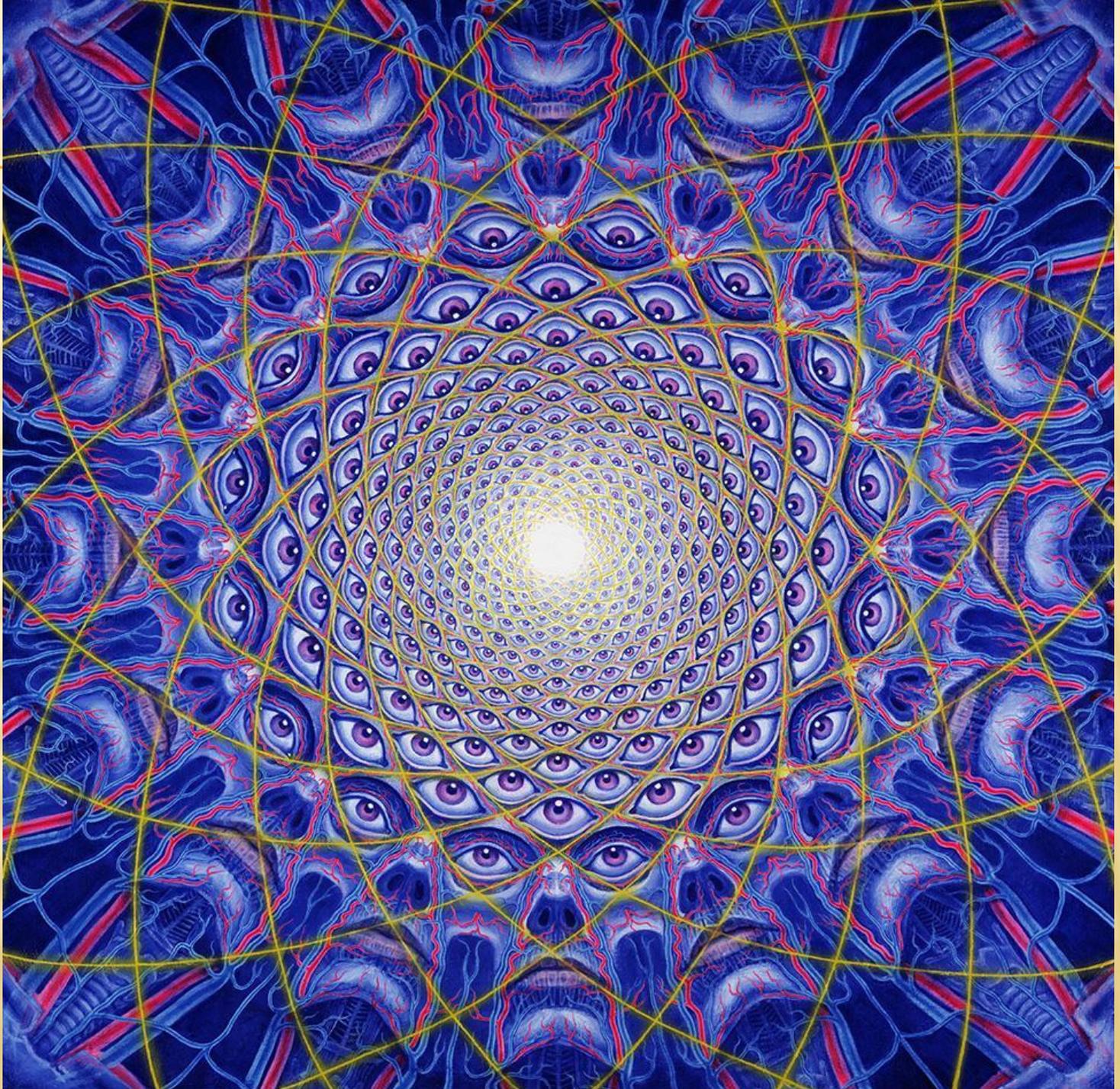
Феноменология на сеансах с ЛСД:

Понижение давления,
расширение пространства,
экстатическое состояние,

видение огромных помещений, яркого света и прекрасных цветов (павлиний хвост), чувство повторного рождения и спасения; осознание простого способа жизни; братские чувства; гуманитарные и благотворительные тенденции; иногда маниакальные действия и чувство величия; переход к элементам БМП-I; приятные ощущения могут прерываться пупочными спазмами (острая боль в пупке, сбои дыхания, страх смерти, кастрации...)







ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ В РОССИИ



Владимир Майков – первопроходец холотропного дыхания в России, друг и ученик Станислава Грофа.

ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ TM

- **«Холотропное дыхание»** является зарегистрированной торговой маркой. Права на использование этой торговой марки сейчас принадлежат Теву и Кери Спаркс.
- Использовать данную торговую марку могут только тренеры имеющие сертификат TTG

ИСТОЧНИКИ, ЛИТЕРАТУРА:

- Владимир Майков «Сущность холотропного подхода»
<http://www.terton.ru/biblioteka/suschnost-holotropnogo-podhoda.html>
- *Владимир Козлов, Владимир Майков* «Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции»
http://www.koob.ru/kozlov_v/transper_project
- Станислав Гроф
«Исцеление наших самых глубоких ран. Холотропный сдвиг парадигмы»
http://www.koob.ru/grof_stanislav/deepest_wounds
- Станислав и Кристина Гроф «Холотропное дыхание. Новый подход к самоисследованию и терапии»
http://www.koob.ru/grof_stanislav/holotropnoe_dihanie
- Используются иллюстрации Алекса Грея, Ханса Руди Гигера и др.
- Фрагменты «Френки-шоу» <http://fshow.info/index.php?all>
- Лекция Германа Карельского «Картография внутреннего пространства и трансформация личности в интенсивных интегративных психотехнологиях»
<https://www.youtube.com/watch?v=NQicPbrN70M>