

Петър Василев Кралев
ВХОДЪТ НА ЗАЕШКАТА ДУПКА

*Холотропният сеанс (пневмокатарзис) – една от магиите на
психотерапията*



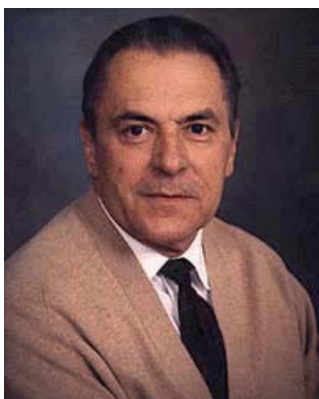
Живеем в една затормозяваща реалност с неясни правила, дори често без всякакви правила. Понякога клиентите ми се оплакват: как да съм добре, като парите не стигат, пък цените растат, непрекъснато съм под стрес, работа няма и пр.

Сигурно е така. Но няма друга действителност – поне не и у нас. Или човек приема тази и се опитва да живее пълноценно, отърсвайки се непрекъснато от стреса и напрежението, или се свива депресиран в някой ъгъл и чака да свърши животът. Среден път няма.

Като цяло депресиите, хранителите психогенни разстройства и психосоматичните разстройства се увеличават. Често за дълга психотерапевтична работа няма нито време и средства, нито спокойствие. Тогава какво правим? Как да открием пътя към така необходимата промяна, за да спрем да се чувстваме като жертви или подсъдими от някакъв абсурден процес а ла Франц Кафка? Защото, ако човек реши да си остане старият, удобен невротик, при всяко ново предизвикателство или сътресение – конфликт, уволнение, раздяла и пр. – в повечето случаи ще търпи душевен фалит.

И в нашия бранш са измислили топлата вода отдавна. Неслучайно райхманската психотерапия се налага след Втората световна война, в немотия и разруха. Никой няма време за дълга и мързелива психоанализа. Динамиката иска резултати веднага – тук и сега. Холотропната психотерапия (една от формите на която е и пневмокатарзисът), създадена от д-р Станислав Гроф, се наложи през 70-те години на миналия век, след като тогавашната младеж – аха, да преобърне света и да установи нови правила. Е, не успя, но трусовете и креативността на живота продължават да изискват адекватен отговор от психологията. Нужни са бързи средства за психично възстановяване. Кандид няма време да копае градинката си бавно и в хармония .

Споменах за пневмокатарзиса (сеансите по холотропно дишане) като една от алтернативите. Страхотна форма на психологично въздействие! Бърза, разтърсваща и резултатна. Прави се в група, което го прави и лесно достъпен финансово. Тук следва въпрос на читателя: “Що за птица се крие зад тоя снобски термин, какви ни ги приказваш?” “Пневмос” означава дишане, “катарзис” – освобождаване. Т.е. освобождаване чрез дишане. Освобождаване от дистреса, от депресията, от умората, понякога и от физически страдания с психологични корени. Пневмокатарзисът е най-бързият начин да се стигне до зоната на здрача, т.е. до мъглявите реалии, наречени “подсъзнание”. Той е истинско откровение за това, което се случва дълбоко в нас и което се обажда на езика на страданието, внезапното напълняване без обясними причини или трудно разбираемата повторемост и съвпадения в съществуването ни. Не познавам техника, която толкова ефикасно да отвежда към “светая светих” на чувствата, емоциите и свръхсензитивните преживявания. Изобщо, пневмока-тарзисът е като живота – динамичен, под високо напрежение, стресиращ. Не съм срещал човек, който да не му отреагира. Аз самията не помня колко пъти съм се подлагал. Онова, което при ред терапевтични школи се постига за месеци работа, тук се постига за две-три седмици. В тоя смисъл той улеснява една продължителна психотерапия, ако се използва в контекста и.



Д-р Станислав Гроф

Тук няма магия. Определени дихателни техники са използвани за бързо психично възстановяване или за постигане на стабилно вътрешно равновесие почти при всички методи за психофизично израстване – от йога до модерния бодибилдинг. Само че при пневмокатарзиса дишането е много по-концентрирано и интензивно – в продължение на два или три часа, на фона на емоционално наситена музика, в психотерапевтична, безопасна атмосфера. След сесията се прави анализ, като се използват и допълнителни средства от арт терапията. Някой ще каже, че е фасулска работа, но не е. Повече информация има в книгите на д-р Станислав Гроф “Психология на бъдещето” и “Приключението да откриеш себе си”.

Пневмокатарзисът е пребиваване отвъд консенусната реалност – едно пътуване към вътрешни територии, за които човек често и не подозира. По време

на сеансите се обработва огромно количество психичен материал - да ме извини читателят за жаргона! - разтоварват се негативни емоции, свалят се хронично активизиращи се напрежения и тревожност. Често се преживява и така наречения "инсайт" – внезапен проблясък или внезапно откровение относно решението на трудни задачи или объркани взаимоотношения, в които човек винаги се заплита уж случайно, но пък като по часовник, дори се свалят наднормени килограми. Изобщо, тези часове в една свръхнатоварена психотерапевтична реалност са чудесна възможност да се надникне през заешката дупка и да се опознае част от страната на чудесата.



атмосферата преди холотропен сеанс

Споменах, че процесите, които започват, са с огромна провокативност, но без магия – те отдавна са изследвани научно. Ще се спра накратко само на два от ефектите на дълбокото и учестено дишане: хипервентиляционния синдром и увеличената алкалност на кръвта.

Организмът реагира по три начина на променената биохимия – с освобождаване на огромно мускулно напрежение често с психични причини, с бурно разтоварване на емоции и с дълбока, подобна на оргазъм релаксация. Стесняването на кръвоносните съдове на мозъка при елиминирането на въглеродния двуокис, обилният приток на кислород и музиката допринасят за промяната на невронната активност в някои участъци на мозъчната кора, при което се блокират много психични защити, т.е. условно-рефлекторни образувания. В резултат свободно излиза наяве дълго време подтискан и изтласкван в подсъзнанието материал. Ефектът частично напомня на този, при ходенето по много високи планински участъци, когато цялостното светоусещане се променя. Практикуващите медитация и търсещите духовно самоусъвършенстване го използват за цели, свързани със самопознанието. Процесът не е опасен, когато се контролира.

Разбира се, пневмокатарзисът не е панацея – като всяка технология и той си има ограничения. Но може да подпомогне страхотно терапията на ред заболявания. А за така наречените „здрави“ хора може да изиграе роля на мощно преве-



По време на холотропен сеанс

нция, позволяваща бързо възстановяване на психиката и отърсване от емоционална затормозеност. Антропологията познава сакрализираните му форми в много шамански култури.