



Станислав Гроф, Кристина Майкова,
Владимир Майков

Владимир Майков е роден на 3 август 1956 г. в град Ярославл. Завършва биофизика в Московския институт по физика и аспирантура в Академията на науките в Русия. Кандидат на филозофските науки. Президент е на руската Асоциация по трансперсонална психология и психотерапия. Водещ е по холотропно дишане със сертификат от основателя на метода Станислав Гроф, при който преминава обучение по холотропна психотерапия. Дипломиран терапевт и сертифициран водещ по холотропна психотерапия е на Европейската асоциация по психотерапия, член е на президиума на асоциацията. Изнася лекции в Европа, САЩ, Канада, Азия, Русия. Автор е на научни трудове, тренинг програми, учебни курсове. Провел е над 200 семинара по трансперсонална психология и психотерапия. Последният е във Варна, където за първи път у нас се проведе курс за лекари и психолози по холотропна терапия. Съавтор е на двутомно изследване "Холотропната психотерапия в Русия".

К.ф.н. Владимир Майков

СЪЩНОСТ НА ХОЛОТРОПНИЯ ПОДХОД

В средата на 70 години известния специалист по трансперсонална психология Станислав Гроф и съпругата му Кристина разработиха метод за дълбинно емпирично самоизследване и терапия, който получи названието холотропно дишане. Този метод, съчетаващ в себе си такива прости елементи като ускореното дишане, етническата, ритуалната и предизвикващата трансмузика, а също и някои форми на работа с тялото, породил цял спектър от преживявания, които се наблюдаваха по време на други видове дълбинно самоизследване.

Преживяванията предизвикани при холотропното дишане имаха мощен целебен и трансформативен ефект. Много холотропни сеанси извадиха на повърхността тежки емоции и неприятни физически усещания от най-различен тип. Пълната проява на тези емоции и усещания дава възможност човек да се освободи от тяхното обезпокояващо влияние. От опита на холотропната терапия беше установено, че преживяванията, които преди бяха приоритет на ясновидци, мистици, светии, просветлени са в същност преживявания достъпни на всеки човек при определени контролируеми ситуации. Най-важното откритие на трансперсоналната психология стана фактът, че такива преживявания възникват у всеки човек по пътя към целостта и хармонията и в този смисъл, макар и необичайни са нормални. Така, от гледна точка на трансперсоналния подход, не малко от тези които наричаме психично болни са всъщност хора, заседнали в своите проблеми по пътя към целостта.

Холотропната терапия откри нови видове психотерапевтични механизми. За разлика от терапията ориентирана към повторното преживяване на травмата припомнянето и насочеността ѝ към вербална работа с нея, холотропната терапия започна да работи с травмата като процес, който трябва да се поддържа и който в никакъв случай не бива да се програмира.

Холотропната терапия показва, че процесът на изцеляване често е непостижим на нивото на нашия здрав разум и теоритични представи добити от различни психотерапевтични и психологически школи. Нещо повече, при дълбинна работа процесът на изцеляване често напомня безумие и е свършено неразбираем. Затова главната стратегия на холотропната терапия се състои не в опита предварително да

определиш в какво е проблемът, с какво ще работим, а в това да поддържаш всеки един от процесите, които възникват при работа над проблемите.

И накрая, холотропната терапия хвърли ръкавица, един вид предизвикателство, на множеството традиционни подходи: психоанализата, бихевиористичната терапия, на някои видове хуманистична терапия и показа определената ограниченост на тези подходи. Нещо повече – фактите, открити в холотропната терапия и в трансперсоналната психология, поставиха пред нас нови въпроси за природата на реалността: какъв наистина трябва да е светът, за да бъдат възможни такива преживявания, с каквито се срещаме по време на сеансите по холотропно дишане? Може ли наистина пак да преживееш опита на своето собствено раждане, нали, съгласно традиционния медицински модел е невъзможно да помниш тези събития, защото при новороденото не е завършен процеса на покриване на нервните влакна с миелин и съществува феноменът на така наречената „детска амнезия“, но все пак опитът на холотропната терапия показва, че е възможно не само да преживееш отново опита на детските травми – биографичния опит, но да преживееш и перинаталния опит т.е. отнасящ се за раждането. Нещо повече, могат да се открият неимуверно обширни области, които се наричат трансперсонални преживявания, сфери на действие на архетиповете, митовете, онези пространства в които можем да преживеем най-невероятните, най-необичайните състояния и да изпитаме целият спектър от свръх психически явления, да бъдем сами със света, с вселената, да преживеем екстазни състояния.

Холотропната терапия откри, че корените на проблемите съвсем не са единствено в събитията на биографичната травма, а това е само едно от нивата на фиксиране на проблема. На по-дълбоко ниво травмите се коренят в опита на раждането, в „травмата раждане“, както казваше психологът Ото Ранг, внесъл тази тема в европейската психология, а на по-дълбоко ниво събитията от травмата могат да се основават на трансперсоналния опит.

За разлика от терапиите, които са насочени към работа с припомняне на травмата, със свободно асоцииране около травмата, с реструктуриране контекста на травматичната ситуация чрез използване на различни методики, то холотропната терапия е ориентирана преди всичко към интегриране на травмата, и по-широко към всички гласове на преживяването.

Съгласно холотропната терапия симптомите на психосоматичните и емоционалните разстройства представляват опит на организма да се освободи от старите травматични импринти („запечатвания“), да се изцели и намали сложността на своето функциониране. Те са не само житейски неприятности и услужения, но и носят в себе си една по-голяма възможност за промяна на живота.

Това разбиране е валидно не само за неврозите и психосоматичните разстройства, но също и за много ситуации, които класическите психиатри диагностицират като психотически и ги разглеждат като проява на сериозни психически заболявания. Неспособността да се опознае целебният потенциал на такива екстремални състояния отразява тясната концептуална рамка на западаната психиатрия, която е ограничена от постнаталната (следродова) биография и от индивидуалната безсъзнателност. Преживяванията, на които тази рамка не дава логични обяснения, се отнасят за патологичните процеси от неизвестен произход. Разширената картография на психиката, включваща перинаталната и

трансперсоналната област, дава естествено обяснение за интензивността и съдържанието на такива екстремални състояния.

Друго важно предложение в холотропната терапия е, че средният човек от нашата култура рядко достига своя реален потенциал и способности. Тази бедност е обословена от факта, че хората от нашата култура се идентифицират само с един аспект от своето съществуване – физическо тяло и личност. Лъжливата идентификация води до неавтентичен и нездрав живот и дава своя принос в развитието на емоционалните и психосоматичните разстройства от психологически произход. Възникването на депресивни симптоми, които нямат органичен произход може да се разглежда като указание, че животът е стигнал оная точка където става ясно, че старите начини на живот повече не работят и е време да бъдат променени. Резултиращата ситуация (ситуацията обобщаваща резултатите) представлява криза или даже катастрофа, но също така е и велика възможност.

Главната цел в холотропната психотерапия е в активиране на безсъзнателното, в освобождаването на енергия, свързана с емоционалните и психосоматичните симптоми и превръщането им в поток на преживяване. Задачата на фасилитатора, или терапевта в холотропната терапия, се състои в поддържането на емпиричния процес с пълна вяра в неговата целебна природа – без опити да го променяме или насочваме. Този процес се ръководи от вътрешния изцеляващ разум на клиента. За терапевта тук е много важно да се поддържа процесът на емпиричното разкритие, дори ако той рационално не го разбира. Някои мощни целебни трансформиращи преживявания могат и да нямат определено специфично съдържание. Те се състоят от последователността на интензивното нарастване на емоциите и физическите напрежения и постепенно задълбочаващите се релаксации. Често прозрението и специфичното съдържание възниква в процеса по-късно или даже в следващите сеанси. В някои случаи разрешаването възниква на биографично ниво, а в други във връзка с перинаталния материал или с различни трансперсонални теми. Драматичното изцеляване и личностната трансформация с продължителни ефекти често възниква от преживявания които се изплъзват от рационалното разбиране.

Проверената и предложена от Станислав Гроф картография на съзнанието се оказва по-универсална карта за развитие на човека, отколкото се предполагаше отначало. Ако ние се развиваме, ако сме устремени към нещо по-голямо, то в крайна сметка трябва да преминем през цялата картография на Гроф, за да можем да управляваме енергиите, съответстващи на перинаталното ниво. Пътят на холотропното дишане е достатъчно универсален, защото независимо по кой път вървим ние неизбежно трябва да минем едни и същи фази на вътрешно развитие. Холотропната терапия ни дава възможност да извървим този път в контролируеми, безопасни условия.

Холотропната терапия по нов начин постави въпроса за природата на реалността, доколкото това, което по-рано се считаше за фантазия, патология, се оказва по съкровен начин свързано с нашата човешка природа. Така много функционални психози се оказаха стадии по пътя към по-голяма цялостност. А това, което се считаше мечта, която няма отношение към действителността се оказва съобразяване с космогенната психология или с архетипичните структури на личностната митология.

Въпросът за това каква да бъде структурата на света и че в нея са били възможни такива неща като изцелението, като мигновенното взаимодействие ни

отпраща назад към древните текстове на мистичните традиции, говори за нещо като обединяващо поле. По всяка вероятност има някакви механизми позволяващи моменталната връзка между преживявания, хора, събития, които са разделени в пространството и времето и в определен смисъл случващото се по време на сеансите на холотропно дишане, напомня пътешествие с машината на времето. В разширени състояния на съзнанието ние започваме активно да взаимодействаме със своето минало и бъдеще. Влияйки непосредствено върху миналото си, осъзнавайки го, променяйки го, едновременно възстановяваме своята цялостност в настоящето. И тогава цялата верижност на живота се развива по друг начин, сякаш сме изживявали друг живот.

По същество във всичките подходи работи един и същ принцип, състоящ се в това, че в изцелението, самопознанието са отделни граници, отделни имена на един и същи процес. И от нас се изисква да не се намесваме в него, а да чувстваме неговата тънка и фина вътрешна динамика, следейки по симптомите, по зоните на болка и дискомфорт, онова за което сме затворени, и там където сме заседнали, зациклили. Самото тяло със своята болка, дискомфорт, жестокост ни подсказва какво трябва да разслабим, да отпуснем и накъде да вървим. Това е удивителен пряк подход, който дава път за нов тип работа, за нова психотерапия, ново изцеляване. За разлика от психоанализата и много други подходи, които апелират към психоанализата и където най-дълго се работи в областа на вербалното общуване, холотропната терапия ни предоставя още една възможност – възможността да общуваме невербално, да погледнем на всичко от птичи полет. Тук ние сякаш изтръскваме от себе си всичко полепнало по нас и имаме възможност да се освободим от своята личност с която сме свикнали и от клетката в която сме били и можем да оформим още по време на сеанса нова личност – по- разкрепостена, по-цялостна, по-здрава и да открием новото си аз.

Съзнанието е открита комуникативна система. Променяйки функциите на потоците на общуване, се промена и нашата вътрешна структура, мени се нашето аз, мени се и нашето съзнание. Ако ние бяхме даоски практики щяхме да кажем, че този поток не е нищо друго, освен Дао, което свободно струи чрез нас, когато следваме този поток във всеки момент на живота ни. Ако ние не сме чувствителни към собствения си живот и към потока струящ чрез нас, то си навличаме проблеми, тревожни сигнали, симптоми, които после се разгръщат като болести. В нас възникват зони на мълчание: ние се страхуваме от нещо и не можем да говорим за това.

По принцип всичко което се развива в сеанса по холотропно дишане е стремеж на нашия организъм да се включи в потока на живота, в холотропното състояние в естественото състояние на максимална енергия и благополучие. Това е удивителен дар, даден на човека от неговата собствена природа.