В.В.Козлов, ЯрГУ, Гордеев М., Институт психотерапии

Дыхательные методы вошли в арсенал современной психотерапии в 70-х годах. В 1977 г. Леонардом Орром и Сандрой Рэй была опубликована книга “Возрождение в Новом веке”, где рассказывалось о применении в психотерапии и самопознании техники “Возрождения” (“rebuithing”), основанной на каталитическом действии интенсивного дыхания в процессе интеграции сознания. Метод оказался чрезвычайно эффективным и достаточно простым. За короткое время он завоевал большую популярность. Тысячи обученных профессионалов провели через психотерапевтические методы миллионы людей. На мировом интеллектуальном рынке появились десятки руководств, излагающих разнообразные версии “техники возрождения” и сопровождающиеся длинными списками избавлений от заболеваний (в том числе соматических и психосоматических), успешно полученных этой техникой.

Вторым, широко известным на Западе методом дыхательной терапии, является холотропное дыхание, развиваемый и практикуемый на протяжении последних десяти лет известным трансперсональным психологом и психотерапевтом Станиславом Грофом. В своих первоначальных экспериментах по использованию этого метода Гроф отталкивался от работ Орра и Рэй. В конце 70-х годов он использовал интенсивное дыхание (в варианте гипервентиляции, т.е. форсированного выдоха) для освобождения эмоциональных напряжений, вскрывшихся, но не нашедших разрешения в сеансе психоделической терапии. Вскоре после введения окончательного запрета на использование психоделиков в психотерапии, Гроф обнаружил, что интенсивное дыхание в сочетании со специально подобранной музыкой и особой предварительной подготовкой участников может вызвать переживания и эффекты, аналогичные тем, которые возникали в сеансах психоделической терапии.

В приватной практике каждый из авторов прошел свыше 200 сеансов психотерапии с использованием интенсивного дыхания. Весь этот опыт наряду с изучением использования дыхания в мировых духовных традициях, в холотропном дыхании и “возрождении” способствовал оформлению техник психотерапии и трансформации личности, которую авторы назвали интенсивными интегративными психотехнологиями. Эта система техник вбирает в себя лучшее из остального опыта психотехнического использования дыхания. По нашему мнению, она является одним из самых эффективных, глубоких и простых методов психотерапии, психокоррекции и самопознания, известных в настоящее время.

Любая система глубинной психологии и психотерапии исходит из необходимости исцеления, т. е. интеграции, воссоздания в гармоническом единстве всех осознанных и неосознанных сил и способностей. Однако каждая теория и технология по своему понимает, что такое здоровье, целостная личность, каковы главные принципы терапевтического процесса (роль и место слова, невербальных и телесных коммуникаций, структура и динамика сессии и т. д.); что такое диагноз, симптом, как и почему происходит исцеление; что такое человеческая природа, какова роль терапевта.

Интенсивные интегративные психотехнологии, как разновидность целостного (холотропического) подхода, дает на эти вопросы свои ответы, вытекающие из опыта и теоретических установок, во многом противоположных ортодоксальным направления прикладной психологии и психотерапии, использующей вербальные взаимодействия между терапевтом и клиентом.

Термин “холотропия” происходит от двух греческих корней и означает “движение по направлению к целостности”. Основная философская предпосылка голотропического подхода состоит в убеждении, что возможности обычного человека много больше тех, которые проявляются в его повседневной жизни, где он, пребывая в гилотропическом моде (греч., материя), отождествлен со своим телом и эго. Эта ложная идентификация является причиной неподлинного, нездорового и неудовлетворительного образа жизни и основным источником эмоциональных и психосоматических нарушений. Развитие дистрессовых симптомов, не имеющих органических причин, может рассматриваться как указание на то, что человек дошел до предела в ограничении и ущемлении своей природы. Однако кризисная ситуация несет одновременно возможность для исцеления: преодоления внутренней раздробленности и разделенности между человеком и миром.

Возникающие симптомы отражают попытки организма освободиться от прошлых стрессов и травматических ситуаций, и тем самым через интеграцию достичь целостного состояния. Они расшифровываются как интерфейсная амальгама между хилотропической и холотропической модусами реальности, как гибрид, состоящий из их элементов. В “пространстве симптоматики” происходит специфическое столкновение и борьба этих элементов за “поле переживания”. Это случается либо при ослаблении защитных механизмов, либо при усилении холотропических гештальтов. В этой двойственной ситуации человек не способен ни подавить неосознанный материал, ни привести его к прояснению.

Понимание патологии, как интерфейса двух модусов сознания предполагает использование необычной психотерапевтической стратегии. Ее основная цель состоит в том, чтобы активизировать бессознательный материал, освободить энергию, заключенную в эмоциональных и психосоматических симптомах, и трансформировать стационарное равновесие двух модусов в поток переживания, столь мощного, что он ведет к необычайным состояниям сознания. В этих состояниях происходит спонтанное исцеление тела и психики, как будто бы они знают, как исцеляться, если им позволим сделать это. Можем вообще не понимать, как происходит исцеление. Оно может быть очень драматичным, болезненным, напоминать патологический процесс. Но при действительно глубоком изучении этого процесса становится ясно, что не имеет значения, насколько драматичным, пугающим или дезорганизующим он кажется, поскольку все это - проявление внутренней человеческой природы в процессе исцеления.

Холотропический подход в терапии является одновременно очень молодым и очень старым. Это чрезвычайно новый подход в истории западной психологии и чрезвычайно старый - в истории человечества вообще. Мы находим его истоки в шаманском и духовном целительстве, психотехнике транса, используемых в различных культурах, в

разнообразных духовных практиках, которые были особенно развиты в восточных странах, но также и в западных. Холотропическим принципом охватывается и описывается ряд экстремальных ситуаций, например, околосмертный опыт. Люди, которые изучали ситуации угрозы жизни, клинической смерти, обнаружили их мощное трансформирующее влияние на последующую жизненную стратегию, постижение бытия, иерархию ценностей и т. д.

Примеры холотропических ситуаций можно было бы множить и дальше, однако ограничимся констатацией факта их извечной взаимосвязи с духовными исканиями. Стремление человека к духовному мощно и неодолимо. В этом оно напоминает сексуально-эротическое, но гораздо более фундаментально. Отрицание или подавление духовной тяги к трансценденции приводит к серьезным проблемам в жизни личности и общества.

В рамках традиционных психотерапий, основанных на психоанализе, серьезная коррекция психодинамических структур, лежащих в основе психопатологических симптомов, требует многих лет систематической работы. Представителям этих школ трудно поверить, что глубокие изменения личности могут происходить за считанные дни или даже часы, так как ортодоксальные теории не в состоянии объяснить эти результаты. Им также трудно принять тот факт, что процесс исцеления может идти независимо от используемой техники и теоретических воззрений и что наилучшей теоретической стратегией может быть принятие и поддержка с полным доверием всего, что спонтанно происходит в терапевтической сессии. Однако с точки зрения холотропического подхода эти удивительные вещи не только возможны, но и реальны, ибо психотерапевтический процесс по самой своей сути является не лечением болезни в соответствии с неким рецептом или сценарием, а попыткой самопознания и самооткрытия.

Холотропический подход (и интенсивные интегративные психотехнологии, в частности) прямо использует потенциал психики к самоисцелению, лежащий в сердце самой психотерапии. Лишь в нем создаются оптимальные условия для появления этого потенциала, и за 2-3 часа происходит разрешение глубоких конфликтов, симптомов, психосоматических травм. Участник сессии получает о себе обширные новые знания, а главное - развивает у себя чувство уверенности и контроля. Он начинает понимать, что единственный человек, который может ему действительно помочь - это он сам.