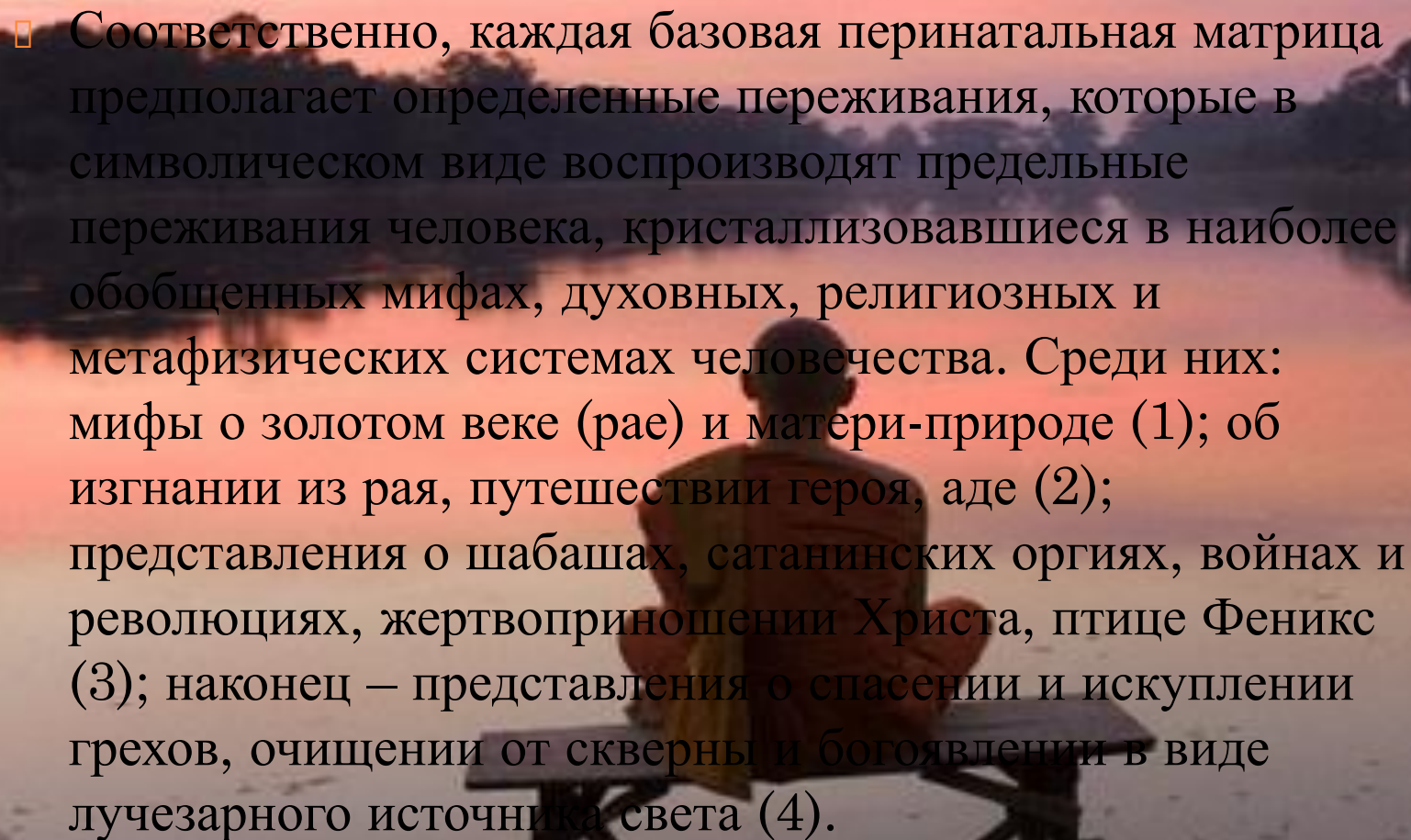


**ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ  
С. ГРОФА**

**Показания и техника применения**

- В представлениях трансперсональной психологии, как явствует из самого наименования, заложено принципиально иное, неперсоналистическое понимание психики. Основные составляющие этого понимания включают в себя: глобальную категорию «сознание», охватившую всю реальность Вселенной; системы конденсированного опыта (СКО), динамические смысловые сгущения, несущие в себе разнообразную информацию, относящуюся к жизни организма как такового, включая «память» о его рождении, гибели и возрождении, а также обширную область неосознаваемого, именующуюся у С. Грофа «трансперсональной областью», под которой имеется в виду реальный и виртуальный опыт переживания необычных состояний





Соответственно, каждая базовая перинатальная матрица предполагает определенные переживания, которые в символическом виде воспроизводят предельные переживания человека, кристаллизовавшиеся в наиболее обобщенных мифах, духовных, религиозных и метафизических системах человечества. Среди них: мифы о золотом веке (рае) и матери-природе (1); об изгнании из рая, путешествии героя, аде (2); представления о шабашах, сатанинских оргиях, войнах и революциях, жертвоприношении Христа, птице Феникс (3); наконец – представления о спасении и искуплении грехов, очищении от скверны и богоявлении в виде лучезарного источника света (4).

- Трансперсональные переживания. Понятие отражает переживания, выходящие далеко за пределы индивидуального существования: связь человека со Вселенной, (на макрои микроуровне); переживание различных уровней сознания (от внутриклеточного до сверхсознания); трансцендирование обычных временных и пространственных измерений; опыт встреч со сверхчеловеческими духовными сущностями и т.п. С. Грофом разработана детальная картография бессознательного, в которой нашли свое место как социокультурные, религиозные, так и мистические и паранормальные феномены, составляющие специфику такого многомерного, динамичного, голографического по природе образования, каким представляется этому ученому и его единомышленникам психея.



## ОПИСАНИЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА И ЕГО ЦЕЛЕЙ.

- В различных направлениях трансперсональной психологии с ее явно выраженной психотехнической направленностью (холотропное дыхание, ребефинг, вайвейшн) акцент делается на самоисследование и саморазвитие.



- Духовное развитие (под которым подразумевается обогащение новым сенсорным и визионерским опытом, трансформирующим личностные смыслы, и восприятие жизненных ситуаций в целом, и личностные трансформации, направленные на преодоление эгоцентрической отчужденности от мира), большая терпимость в духе «антипсихиатрического течения» Д. Купера и Р. Лэинга, отказ от медицинской модели отношений с клиентом, всемерная активизация последнего, в том числе и с помощью непосредственного физического контакта («работа с телом»), применение восточных психотехник – все это определяет особую стратегию подхода к психотерапевтической практике. Стратегию, которую можно было бы обобщить следующим образом: желанными являются такие пациенты (клиенты), которые: а) не страдали и не страдают психическими заболеваниями; б) обладают определенными личностными особенностями, позволяющими им заботиться о своем внутреннем мире; в) отличаются достаточным уровнем сохранности соматического здоровья.



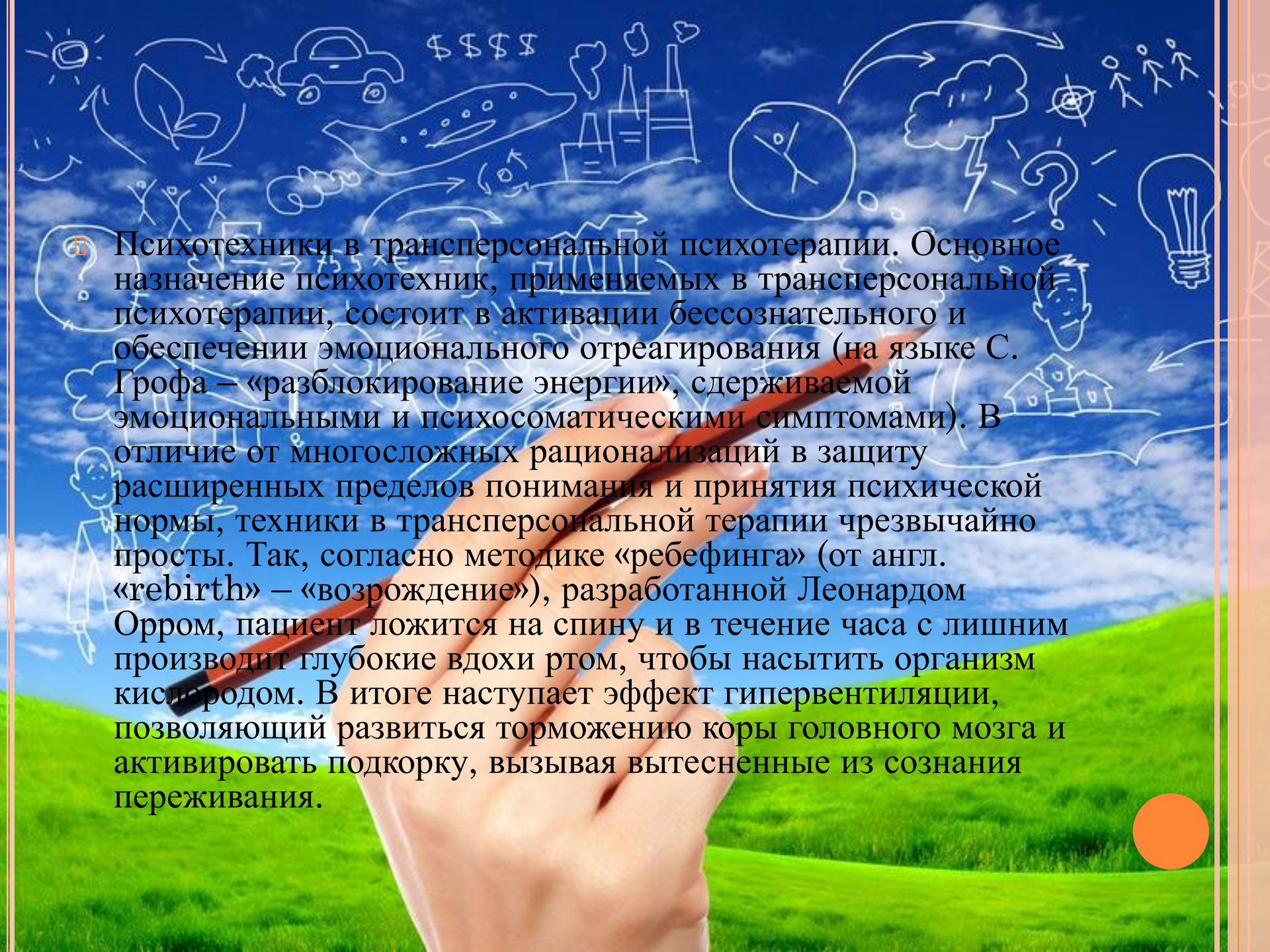
- 
- A person is shown in silhouette, sitting in a meditative lotus position on a beach. The background is a sunset or sunrise over the ocean, with a bright sun low on the horizon creating a lens flare effect. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of orange, yellow, and blue. The person's hands are resting on their knees in a mudra. The overall mood is peaceful and contemplative.
- Одной из главных особенностей терапевтического процесса является, таким образом, акцент не на изменении, а на самоисследовании, на «опыте», на действовании, в котором могут произойти волнующие открытия и спонтанное самоисцеление. Поэтому трансперсональные сеансы объединяют в себе и групповую работу, и работу с телом, и предоставление информации, и экспериментирование с техниками изменения сознания. Принципиально неприемлемы при этом интерпретации; всякая позиция ведущего «над» отбрасывается с самого начала. Партнерство и самостоятельность участников подобной работы усиливаются постоянной сменой ими ролей: испытателя и ассистента в ходе переживания терапевтических сеансов. Таким образом, не столько терапевтическая направленность, сколько иное, «инновационное образование», глубоко персонализированное обучение трансперсональному опыту – такова общая концепция психологической помощи, реализующаяся в трансперсональной парадигме.



- Общей целью трансперсональной психотерапии провозглашается интеграция хилотропического и холотропического модусов бытия — гармония соматического, духовного и душевного здоровья. Частной целью может выступать психологическая помощь людям, переживающим острые кризисные состояния. Общая же стратегия психологической помощи состоит в том, чтобы «полностью эмпирически погрузиться в вышедшую на поверхность тему и по ее завершении вернуться к распутанному и полному переживанию настоящего» (Гроф, с. 285). Иными словами, речь идет о как можно более полном эмоциональном отреагировании болезненных переживаний, об их изживании и разрешении во внутреннем, а не во внешнем событийном и ситуативном плане.








Психотехники в трансперсональной психотерапии. Основное назначение психотехник, применяемых в трансперсональной психотерапии, состоит в активации бессознательного и обеспечении эмоционального отреагирования (на языке С. Грофа – «разблокирование энергии», сдерживаемой эмоциональными и психосоматическими симптомами). В отличие от многосложных рационализаций в защиту расширенных пределов понимания и принятия психической нормы, техники в трансперсональной терапии чрезвычайно просты. Так, согласно методике «ребефинга» (от англ. «rebirth» – «возрождение»), разработанной Леонардом Орром, пациент ложится на спину и в течение часа с лишним производит глубокие вдохи ртом, чтобы насытить организм кислородом. В итоге наступает эффект гипервентиляции, позволяющий развиваться торможению коры головного мозга и активировать подкорку, вызывая вытесненные из сознания переживания.




- Техника «свободного дыхания» (разработанная отечественными последователями «ребефинга») также предписывает особый способ непрерывного (без пауз) чередования вдоха и выдоха в определенных ритмах, назначение которого — достижение гипервентиляции. Когда человек глубоко дышит, в его крови значительно повышается концентрация углекислого газа, что приводит к сужению сосудов. Кислород прочнее связывается с гемоглобином, и красные кровяные тельца хуже отдают его тканям. Возникает парадоксальное кислородное голодание от избытка воздуха.



- 
- A person is seen from behind, sitting on a rock and looking out at a sunset over a mountain range. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person is wearing a light blue t-shirt and green pants. The background is a soft-focus landscape of mountains and trees.
- Примерно то же происходит у астматиков, при стенокардии и гипертонии, когда кровь в результате частого дыхания насыщена кислородом, а организм, его ткани задыхаются от недостатка кислорода. В этом-то состоянии у «испытателей» и возникает частичная потеря сознания, когда активируются переживания, не контролируемые корой головного мозга.

- Если добавить к этому специально подобранную музыку, как при методе холотропного дыхания С. Грофа, у человека в сумеречном состоянии сознания, лишенном коркового контроля, возникающие переживания обретают как бы гида, в роли которого выступают музыкальные фрагменты, содержанием своим отвечающие принципиальной последовательности прохождения базовых перинатальных матриц. По словам С. Грофа: «Сосредоточенности на эмоциях и ощущениях, несколько глубоких дыханий и побуждающей музыки бывает обычно достаточно для глубокого терапевтического опыта»



- 
- Как и в других практиках психологической помощи, здесь необходимо соблюдать правило конфиденциальности, правило «стоп», а также создание атмосферы доверительности и внимания друг к другу.
  - В качестве дополнительной техники используются проективные рисунки «мандал», при которых круг «мандалы» заполняется изображениями сенсорного и визионерского опыта, ведение дневников и свободное обсуждение опыта в группе наряду с телесными упражнениями в стиле райхианских и лоуэновских подходов.



- Трансперсональная психология ставит не столько задачу развития личности или самоорганизации, сколько задачу на осознание и самопереживание себя в тотальной целостности с миром, в единении с пространством-временем, микрои макрокосмосом, в изживании тех узких, механистических и условных границ, которые налагает на человека архаичное, ограниченное определенной картиной мира представление.
- Трансперсональная психология — это попытка современного мыслящего человечества продвинуться в своих отношениях с миром на качественно новую ступень, на ступень, с которой открывается уже не только принцип эволюции, но и принцип инволюции, принцип порождения низшего из высшего. В этой парадигме довольно отчетливо высвечивается понимание того, что мир зависим от наших устремлений и представлений.



□ Выполнила Тугушева Алена гр. 10 НПП 1

