

**Трансперсональная
психотерапия С.Грофа.
Показания . Техника
проведения**



Станислав Гроф — американский психолог и психиатр чешского происхождения, доктор философии по медицине, один из основателей трансперсональной психологии и пионеров в изучении изменённых состояний сознания.

Картография сознания

Биографический уровень — уровень биографических воспоминаний.

Перинатальный уровень — уровень, относящийся к переживанию рождения и смерти. С.Гроф поделил этот уровень на так называемые четыре «базовых перинатальных матрицы».

Трансперсональный уровень — уровень, относящийся к переживанию измененных состояний сознания, таких как видений, экстазов, галлюцинаций, отождествления личности с другими людьми, животными, растениями, Богом и так далее. С. Гроф утверждает что опыт, полученный во время галлюцинаций от ЛСД или холотропного дыхания, является реальным и человек действительно получит информацию о реальном мире.

Холотро́пное дыха́ние —
метод трансперсональной психотерапии
закрывающийся
в гипервентиляции лёгких за счет
учащённого дыхания. В результате
вымывается CO_2 из крови, сосуды мозга
сужаются, начинается торможение коры
головного мозга, и активируется
подкорка, что вызывает вытесненные из
сознания переживания.

Показания:

- Панические атаки;
- Неврозы;
- Нейродермиты;
- Страх, тревога;
- Депрессия;
- Бессоница;
- Травматические события в прошлом утрата и потеря близких;
- Экзистенциальные и духовные кризисы;
- Поиск смысла жизни.

Противопоказания к применению:

- Тяжелые хронические заболевания, в первую очередь сердечно-сосудистые, в фазе декомпенсации;
- Психотические состояния;
- Эпилепсия;
- Глаукома;
- Беременность;
- Остеопороз;
- Недавние операции и переломы;
- Острые инфекционные заболевания;

Феноменология переживаний:

- 1) Сенсорный барьер (эстетический уровень). Различные зрительные, слуховые образы, не имеющие конкретного содержания (звездочки, огоньки). Телесные ощущения (холод-тепло, напряжение-расслабление).
- 2) Уровень индивидуального бессознательного (воспоминания из своего биографического прошлого).
- 3) Перинатальный уровень. Состоит из 4-х базовых перинатальных матриц (БПМ), в соответствии с периодом родов, который они описывают. БПМ-1 до начала родов. Абсолютно комфортное существование. Описания Рая. БПМ-2 Начало родов, пока матка ещё не открыта. Сильное сдавливание, безвыходность. БПМ-3 Продолжение сдавливания, но матка уже открыта, поэтому появляется цель, при достижении которой все становится благополучным. Борьба Смерти-Возрождения. БПМ-4 рождение в новом качестве.
- 4) Трансперсональный уровень (надличностный).

Техника:

- Холотропное дыхание является более частым и глубоким, чем обычное;
- Музыка является целостной частью холотропного процесса. Выбор музыки поддерживает характерные этапы, отражающие наиболее общие черты разворачивания холотропного опыта;
- Процесс проходит в парах «ситтер –холонавт »;
- Длительность процесса зависит от квалификации ведущего, разогрева, качественного и количественного состава группы;
- В среднем процесс заканчивается естественным образом в течение полутора-двух часов;
- Завершается сессия рисованием мандал и групповым проговором (шеринг).