

**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  
заключающийся  
в гипервентиляции лёгких за счет  
учащённого дыхания. В результате  
вымывается  $\text{CO}_2$  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).