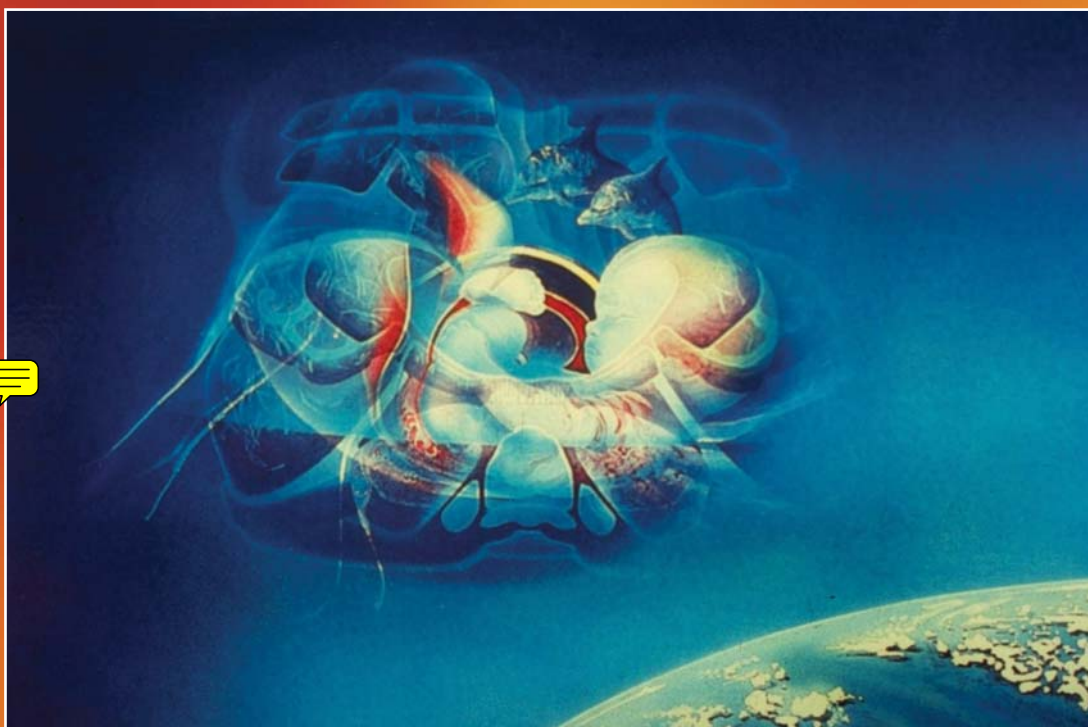


Катарзис

Списание за трансперсонална психология
и холотропна психотерапия

Цена 5.50 лв. • Юни 2009



брой първи, година първа



Издание на Българската Асоциация по
трансперсонална психология и психотерапия

В броя: к.ф.н. Владимир Майков: "Същност на холотропния подход", Ейбрахам Маслоу: "Смисловите съдържания на трансцендирането", Герман Карелски: "Възможните перинатални предпоставки на наркозависимостта", Разговор на Р.Форте и Н.Граб с Рам Дас за Тимъти Лиъри и ЛСД: Петър Кралев: "Холотропната психотерапия и лечението на алкохолизма", Гроф Трансперсонален Тренинг в България, Таб Спаркс разказва за себе си.



Тантра 

Петър Василев Кралев

anaharsis.eu

kralev@anaharsis.eu

**магистър по психология
неорайхианска психотерапия
консултант по зависимостите
специализанти по
холотропна психотерапия**

гр. Стара Загора, GSM 0887705582



МЕВЛАНА, ТАНЦУВАЩИТЕ ДЕРВИШИ И ТРАНСПЕРСОНАЛИЗМА



Подземния граф под Каймаклиа

ТЕМИ

- 2 Вмesto уводна статия
- 3 Същност на холотропния подход
- 6 Имах огромното щастие да започна работа със Стан...
- 8 Трансперсоналната психология
- 9 Трансперсоналната психология, холотропното дишане и гроф трансперсонал тренинг в България
- 12 Мевлана, танцуващите дервиши и трансперсонализма
- 16 Ейбрахам Маслоу
- 16 Смесовите съдържания на трансцендирането
- 20 Невежеството е най-тежката болест на съвременното човечество
- 22 Трансперсоналната
- 22 Психология
- 23 Гроф трансперсонал тренинг grof Transpersonal Training (gtt)
- 24 Трансперсоналната психология
- 25 Животът като като маскараден театър (дружески шарж)
- 28 Рам Дас си спомня за Tim и Isd
- 33 Холотропната психотерапия при алкохолици
- 36 Възможните перинатални предпоставки на наркозависимостта
- 39 Кома и пробуждания

Издание на Българската Асоциация по трансперсонална психология и психотерапия



ВМЕСТО УВОДНА СТАТИЯ

Традиция е, уважаеми читателю, в първия брой на подобен прощъпулник редакторът да изразява възторг, че най-после великият час е ударил, да обещава различен и новаторски подход (в сравнение с други подобни списания) или да говори за въпиющата необходимост от такова издание.

Е, аз ще си спестя и трите клишета. Ще спомена само, че пресичането най-накрая на финалната права с този първи брой на списание „Катарзис“ ни доставя огромно удоволствие. Като се има предвид, че то е плод единствено на ентузиазма на създателите му и на нищо друго, преживяваме момента наистина като катарзис и просто му се наслаждаваме. Искяхме БАТПП (българската асоциация по трансперсонална психология и психотерапия) да има свое списание, посветено на идеите на трансперсонализма, и го направихме. Това си е точно нашето списание. Дали се е получило добре или зле, ще кажат тия, които го разгръщат.

Но когато се зачитам вече не в разхвърляни от тук и от там материали, а в подвързаната смислова цялост, виждам, че го голяма степен все пак постигнахме желаното. Колкото и скромен да е резултатът, това си е списание, посветено на идеите на трансперсонализма. Предполагам, че работата ни ще заинтересува най-вече хората, които са близки до тях и имат зад гърба си вече по един или повече холотропни сеанси. Те вероятно са наясно защо избрахме за заглавие думата „катарзис“ (освобождаване). Самата идея за постигането на човешката цялост и индивидуация предполага като начало катарзисния момент. Всяко освобождаване е и откровение, и прозрение, и разтърсващо преживяване на съкровени ценности. Холотропната психотерапия е своеобразен път към цялостта – думата „холос“ означава цялост, а „мронос“ – път. Този път предполага поредица от катарзисни моменти. Свързаните с трансперсонализма са го изпитали и са изкушени от това...

Нека да споменем накрая и още нещо за БАТПП. Тази година българската асоциация по трансперсонална психология и психотерапия навършва три години. Най-големият плод на усилията и е системното двугодишно обучение в Гроф Трансперсонал Тренинг (Grof Transpersonal Training) на български психотерапевти, осъществен под личната егида на Станислав Гроф от сертифицирани от EUROTASS специалисти – Таб Спаркс, Владимир Майков и Кристина Майкова. Само по себе си подобно обучение е постижение за България. Сп. „Катарзис“ ще се опита да ви запознае и с работата на БАТПП, както и с нейните инициативи.

Не можем все още да определим каква ще е периодичността на нашата поява. Може би най-точно, изцяло в духа на трансперсонализма, ще бъде, да кажем: *тогава, когато трябва*.

А сега, както е редно, да си пожелаем успех!

*Петър Василев Кралев,
главен редактор на сп. „Катарзис“*





**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 философските 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".

СЪШНОСТ НА ХОЛОТРОПНИЯ ПОДХОД

К.ф.н. Владимир Майков

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, ритуална и предизвикваща транс музика, а също и някои форми на работа с тялото, породиха 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 за 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.

Холотропната терапия откри нови видове психотерапевтични механизми. За разлика от терапията, ориентирана към повторното преживяване на травмата, припомнянето и насочеността 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 теоретични представи, придобити от различни психотерапевтични и психологически школи. 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 на множеството традиционни подходи: психоанализата, бихейвиористичната терапия, на някои видове хуманистична терапия и показва определената им ограниченост. 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 неимоверно обширни области, които се наричат „трансперсонални преживявания“, сфери на действие на архетиповете¹, 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, в 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.

За разлика от терапиите, които са насочени към работа с припомняне на травмата, със свободно асоцииране около травмата, с преструктуриране 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 импринтинги („запечатвания“) и да се изцели. Те са не само житейски неприятности и усложнения, 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. Неспособността да се опознае целебният потенциал на такива екстремални състояния отразява тясната концептуална рамка на западната психиатрия, която е ограничена от постнаталната (следоорова) биография и от индивидуалната безсъзнателност. Преживяванията, на които тази рамка не

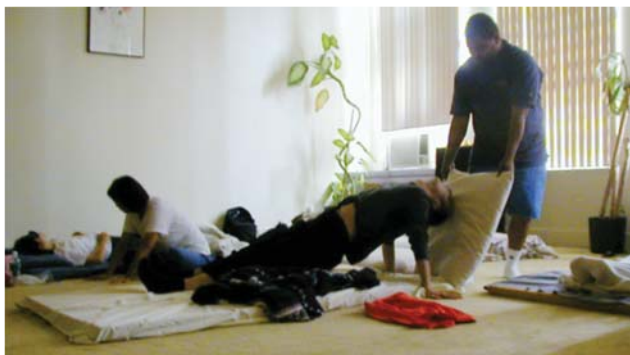


дава логични обяснения, се отнасят за патологичните процеси от неизвестен произход. Разширената картография на психиката, включваща перинаталната и трансперсоналната област, дава естествено обяснение за интензивността и съдържанието на такива екстремални състояния.

Друго важно предложение в холотропната терапия е, че средният човек от нашата култура рядко достига своя реален потенциал и способности. Тази бедност е обусловена 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.

Задачата на фасилитатора, или терапевта тук се състои в поддържането на емпиричния процес с пълна вяра в неговата целебна природа – без опити да го променяме или насочваме. За терапевта тук е много важно да се поддържа процеса 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 по-късно или 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.

Въпросът за това каква да бъде структурата на света и че в нея са били възможни такива неща като изцелението, като мигновеното взаимодействие ни отправя 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 изцелението и самопознанието са отделни граници, отделни имена на един и същи процес. И от нас се изисква да не се наемваме в него, а да чувстваме неговата тънка и фина въ-

трешна динамика, следейки по симптомите, по зоните на болка и дискомфорт онова, за което сме затворени, и там където сме заседнали, зацikliли. Самото тяло със своята болка, дискомфорт или втвърдяване ни подсказва какво трябва да разхлабим, да отпуснем и накъде да вървим. Това е удивителен пряк подход, който дава път за нов тип работа, ново изцеляване. За разлика от психоанализата и много други подходи, където най-дълго се работи в областта на вербалното общуване, холотропната терапия ни предоставя още една възможност – 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 личността, 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 променя и нашата вътрешна структура, мени се нашето аз, мени се и нашето съзнание. Ако ние бяхме даоистки практики, щяхме да кажем, че този поток не е нищо друго, освен Дао, което свободно струи през нас, когато следваме потока 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.





ИМАХ ОГРОМНОТО ЩАСТИЕ ДА ЗАПОЧНА РАБОТА СЪС СТАН...

**Доктор Мариян Господинов разговаря с Таб Спаркс,
директор на GTT (Grof Transpersonal Training)**



Москва, 31.03.2009

В края на март и началото на април, 2009 г., в Москва бяха проведени три обучителни модула от GTT (Гроф Трансперсонал Тренинг), в които взеха участие и 11 български специалисти. GTT е легитимна форма на обучение за сертифицирани холотропни водещи и психотерапевти, а различните части от обучението се провеждат в различни държави. **Президентът на БАТПП, г-р Мариян Господинов**, успя да разговаря с помощника на Станислав Гроф и директор на GTT, психотерапевта Таб Спаркс, под чието лично ръководство се проведе обучителните модули в Москва.



**М. Г. Господин Спаркс, бихте ли разка-
зали нещо за влиянието, което оказа
трансперсоналната психология и хо-
лотропната психотерапия лично върху
вас, върху вашия живот?**

Т.С. Оказа ми влияние по два важни начина. И първият от тях беше много личностен. И беше свързан със собствената ми трансформация. Първият ми опит с холотропно дишане беше през 1982 година, когато бях терапевт, работещ със зависимости. Дотогава имах и известно количество много важни психоделични опити, които пробудиха духовното в живота

ми. За мое щастие холотропният опит напълно съвпадна с предидущия психоделичен опит. Беше чудесно, че намерих толкова безопасен, нефармакологичен начин за навлизане в необичайни състояния на съзнанието. От този момент започнах да се занимавам с холотропно дишане като своего рода личностна йога, за мен това беше нещо като йогистка практика.

Оттогава започнах да се занимавам и с трансперсонална психология и първата ми радост беше, че тази работа се прехвърли и в областта на зависимостите. Защото онова, което виждах като липсващо звено в традиционните подходи спрямо зависимостите, беше психологически метод, който има свой език и структура на възприятието за търсещите духовния опит. Когато открих трансперсоналната психология за себе си, след първата сесия по холотропно дишане разбрах, че това е психология с духовни елементи. Която включва всички възможни аспекти на психиката. Скоро след това се запознах със Станислав Гроф и интересът ми нарасна както личностно, така и професионално. Имах огромното щастие да започна работа със Стан (Станислав Гроф б.р.) през втората половина на 80-те години (миналия век, б.р.). Много време му бях ученик. За да започна сертифицирана практика по холотропно дишане, дълъг период работих съвместно с него и по време на холотропни тренинги. И накрая той ми предаде воденето на тренинги – на мен и на жена ми Кира.





М.Г. Тук в Москва присъстват и 15 души от България, които се обучават по програма в Гроф Трансперсонал Тренинг. Това ли е типичната програма на Гроф Трансперсонал Тренинг, която използвате за обучение навсякъде?

Т.С. Да, това е твърда, изискваща интензивно обучение програма, по време на която за собствено личностно израстване всички освен всичко друго трябва да проведат много сесии по лично холотропно дишане. И тогава ще получат по-задълбочено познание относно най-важните неща, които са в основата на трансперсоналната психология. Ще опознаят изцелителния потенциал на необичайните състояния на съзнанието, ще разберат и усетят какво представлява интеграцията на митологичните традиции, съществуващи по целия свят. И в края на този двугодишен период има процес на сертифициране. Ако обучаващия се дотогава демонстрира способностите си по време на работа с други участници при холотропно дишане, може да започне своя практика.

М.Г. Как виждате бъдещето на трансперсоналната психология и холотропния подход? Не само в терапията и духовното развитие на участниците. Говорят като цяло, в обществото...

Т.С. Преди всичко, важен е опита на участника в процеса на холотропното дишане. Общата тенденция са емоционалните преживявания и изцелението при хората. Но друг потресаващ резултат е изменението в нашия мироглед, в нашето разбиране на човешката природа относно мястото, което заема човек в обкръжаващия го свят. За това, в каква взаимовръзка помежду ни се намираме ние, хората. И по-дълбокото възприемане за това как като

Тав Спаркс с българската група, участваща в московските обучителни модули на GTT

хора се отнасяме към екологията на планетата в цялост. В този смисъл много ми харесва един цитат от Станислав Гроф: „Холотропното дишане връща на говешката душа нейния космически статус“. Има голяма вероятност да започнете да се замисляте над огромната екологична и социална криза, които преживяваме в момента. За еволюцията на човешкото съзнание, тъй като настъпват радикални изменения в съзнанието – например, освобождаването от зависимостта ни спрямо жаждата за власт и богатство.

М.Г. Това изглежда вдъхновяващо. Вчера обсъждахме концепцията на проекта за духовни центрове за хора в състояние на криза. Можете ли да споделите нещо повече за това?

Т.С. Това, което открихме през последните десетилетия е, че човек преминава през процес на невероятна трансформационна криза и симптомите и напомнят за онова, което преживяват хората в традиционното психиатрично разбиране. Открихме обаче и огромните разлики между това, което в традиционната психология се нарича „психоза“ и онези опитности и преживявания, които наричаме „духовни кризи“. И ако накратко охарактеризираме тези кризи, те спомагат за оптималното изменение, съпътстващо постигането на психично здраве. Но за успешното преминаване през подобни кризи не ни помага традиционният психиатричен подход, който цели подтискането на появяващите се симптоми. Убедени сме, че в такива центрове, към които да се насочват хора в състояние на духовна криза, бихме могли да ги поддържаме така, че в цялост да преживеят своя вътрешен опит, който се появява от дълбинната психика. Тогава би сработила идеята, че в човешката психика се съдържат всички необходими елементи за самоизцеление, присъщи за нас. Ако тези вътрешно присъщи ни самоизцелителни способности се поддържат в едно безопасно пространство, то човекът преживяващ духовна криза би се изцелил. Дори повече от това – може да стигне до ниво на духовна цялост, каквото не е в състояние да постигне до появата на кризата. И се надяваме по целия свят да изградим подобни центрове за помощ при духовни кризи. Там ще





работят както професионално обучени хора, така и доброволци – миряни, преминали през подобен опит, постигнат по време на холотропно дишане. В такъв вид предлагаме алтернатива на психиатричния подход. Не го заменяме, защото в определен контекст той е много ценен. Предлагаме алтернатива за хора, които не се нуждаят от традиционна психиатрия, а от дълбинна и пълна поддръжка.

М.Г. Значи можем да се надяваме, че след завършване на обучението ни ще създадем подобен център и в България?

Т.С. Би било много радостно. Действително вярвам, че групата ви е способна да го направи.

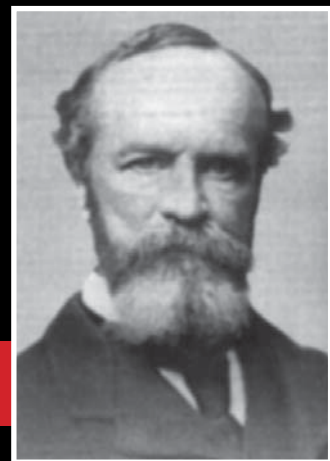
М.Г. Една молба. От три години насам в България съществува асоциация по трансперсонална психология и психотерапия. Бих ви помолил да се обърнете с послание към членовете и!...

Т.С. Искам да ви кажа, че вие, групата ви от 15-20 души водещи лидери в това движение, сте психодуховни първопроходци. Признателен съм ви, че откликвате на този зов за служене на човечеството. Че възприемате не просто теорията на трансперсоналната психология, но сте пълни и с решимост да преминете през вътрешната трансформация, която е необходима. Можете да станете пътеводно звезда за всички в родината ви.

М. Г. Последен въпрос. Бихте ли дошли в България и при какви условия?

Т.С. О-о-о! (смее се) За мен би било чест. Но трябва вътрешно в групата ви да решите, къде, кога и в какъв контекст да ме поканите. И тогава с Кира ще видим. Ако нещо може да се получи, то ще стане.

Трансперсоналната психология



Уйлям Джеймс

Като клон на психологията, трансперсоналната психология възниква в края на шестдесетте години на двадесети век, първоначално като надстройка на хуманистичната психология, а в последствие като самостоятелно направление. За пионери в областта на трансперсоналните изследвания могат да се смятат Уйлям Джеймс и К.Г.Юнг, които още в началото на века говорят за трансперсонални феномени. Юнг е първият психолог използвал термина трансперсонално безсъзнателно.

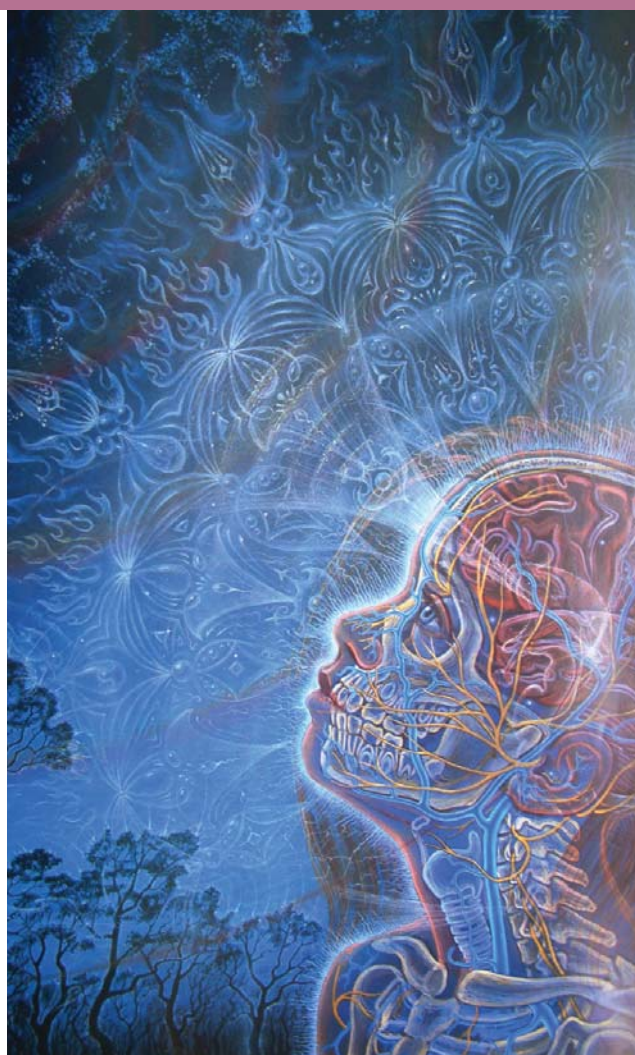
Моделът на човешката личност, използван в традиционната психиатрия, психология и психотерапия се свежда до биографията и личното несъзнавано. Този модел обаче не е адекватен за разбирането на динамиката на емоционалното и психосоматично лечение и личностната трансформация, които се наблюдават при някои по-нови методи на психотерапия, като холотропната, създадена от Станислав Гроф, първичната терапия на Артър Дженов и др. Такива методи активират и мобилизират дълбоки несъзнавани и свръхсъзнавани пластове в човешката психика и изискват значително по-широки концептуални рамки. Всеки, който иска да ги използва за самонаблюдение или в качеството си на терапевт, трябва да разполага със съответния модел или картография.



ТРАНСПЕРСОНАЛНАТА ПСИХОЛОГИЯ, ХОЛОТРОПНОТО ДИШАНЕ И ГРОФ ТРАНСПЕРСОНАЛ ТРЕНИНГ В БЪЛГАРИЯ

Интересът към холотропното дишане (*Holotropic Breathwork*) и трансперсоналната психология се зароди в България много отдавна – още в началото на деветдесетте година на миналия век. Под ръководството на руския психолог Виктор Абрамов в различни градове на страната започнаха да се организират семинари и сесии по холотропно дишане, после се преведоха някои от книгите на Кен Уилбър и на създателя на холотропната психотерапия Станислав Гроф. Както и на други психолози и учени от различни сфери, свързани по един или друг начин с идеите на трансперсонализма – Ейбрахам Маслоу, Тимъти Лиъри, Теренс Маккена, Алън Уотс, Робърт Антън Уилсън и др. И тъй като непрекъснато тук и там в големите градове в продължение на петнадесетина години се правеха групи – естествено, повече с един типично наш възрожденски ентузиазъм и по-малко с познания – накрая необходимостта тая сложна и нова за българските условия форма на психотерапия да се постави на научна-професионална основа, стана очевидна и актуална. Отнякъде по света непрекъснато се връщаха хора (повечето психолози), които бяха изкарвали по един няколкодневен курс на холотропно дишане, те считаха, че това е достатъчно, за да се обявят за професионални водещи. Явна беше нуждата от системно, целенасочено обучение. Както в областта на теоретичната база, каквато представлява трансперсоналната психология, така и чисто методологично – тъй като холотропното дишане е първо метод на трансперсоналната психология. Както терапевтичен, така и за личностно израстване.

Началото беше свързано с имената на двама ентузиаста от гр. Варна – д-р Мариан Господинов и логопеда Елена Евтимова, които в процеса на дългогодишната си работа с Виктор Абрамов вече бяха научили доста. И двамата имат основна заслуга за създаването на БАТ-ПП (*българска асоциация по трансперсонална психология*



 и психотерапия) и за организирането, вече на по-късен етап, на системно обучение в така наречения Гроф Трансперсонал Тренинг (*Grof Transpersonal Training*). Той се провежда под формата на модули по света лично под егидата на Станислав Гроф и европейската асоциация по трансперсонална психология и психотерапия (*EUROTASS*). И това е легитимната форма за обучение на холотропни психотерапевти в Европа.





И тъй, през 2006 г. в гр. Варна беше учредена от група ентузиастични българската асоциация по трансперсонална психология и психотерапия (БАТПП), и първата мисъл, плод на този ентузиазъм, беше как да се организира обучение за холотропни терапевти и в България. След дълга и сложна кореспонденция с офиса на Станислав Гроф, с Тав Спаркс, изпълнителния директор на Гроф Трансперсонал Тренинг, с Владимир Майков, президент на руската асоциация по трансперсонална психология и психотерапия, сертифициран водещ на EUROTASS, бяха постигнати договореностите за провеждане на системно обучение и в България.



Магара, юни, 2007 г., след втори обучителен модул. С Владимир и Кристина Майкови

Първият курс на обучение в GTF (Гроф Трансперсонален Тренинг) в България започна през юни, 2007 г. в гр. Варна. В първите му два задължителни модула участваха над 25 души, повечето от които бяха българи – изобщо, типичния за GTF международен състав. Цялата организация на този, все още продължаващ GTF, е под егидата на EUROTASS, руската асоциация по трансперсонална психология и психотерапия и БАТПП. (Какво изобщо представлява обучението в GTF и какви са общите условия за участие ще разкажем в този брой на сп. „Катарзис“, но в друг материал).

Нещата започнаха трудно. Участниците бяха специалисти от различни сфери на хуманитаристиката – лекари, психолози, социални работници, учители, психотерапевти. На всички се наложи да разчупват изградените вече шаблони и представи за същността на трансперсонализма и холотропното дишане, за начина, по който се организират и провеждат хо-

лотропните сесии, за формите на взаимоотношения между водещите и участниците. Изобщо, специалистът по холотропна психотерапия е много далече от типичната представа за психотерапевт, изградена от други, по-вербални и теоретично по-тясно ориентирани форми на психотерапия. Дори самите теми на модулите изглеждаха нови и необичайни: „Вътрешна сила: практиката холотропно дишане“ или „Изнагнална психотерапия: деветте лика на вътрешния летиел“. Новият формат предполагаше огромна подготовка, свързана с различни културни сфери – от психопатологията до световната митология и шаманизма. И всичко това, пречупено през реалността на тялото и емоциите.



Момент от обучението

За разчупването на мисленето у участниците огромна роля изиграха първите двама специалисти на EUROTASS, които се заеха с обучението в България – к.ф.н. Владимир Майков и к.п.н. Кристина Майкова от Москва. Може да се каже, че в течение на четирите модула, проведени в България през 2007 и 2008 г., те се раздадоха до край и освен всичко друго показаха колко дълбоки са традициите на холотропното дишане в Москва и колко огромен е опита, натрупан в Русия. Било то приложно - в различни сфери, включително и в терапията на зависимостите - било като обучаващи специалисти, гостуващи от EUROTASS или обучителни модули, проведени лично от Станислав Гроф в Русия, количество преведена литература и пр.

По-късно, в края на март и началото на април, 2009 г., нещата вече бяха поети и от Тав Спаркс, под чието ръководство през тази година в Москва се проведе още три обучителни модула, в които участ-





Момент от обучението



**Москва, 2008. Със Станислав
Гроф в Москва, преди пети
обучителен модул**



ваха и единадесет българи. Наблегнато беше много на работата с тяло и музиката. Общо участваха 80 души от различни държави. През юни, тази година, във Варна ще се проведат два допълнителни модула, а през септември, пак във Варна, ще се организират и първите финални, практически изпити за български сертифицирани водещи. Те ще бъдат проведени от други специалисти в обучителния екип на GTT и Стан Гроф. Полученият сертификат ще дава право на българските специалисти да работят като водещи по холотропно дишане в Европа.

Може би трябва да кажем и няколко думи и за другите дейности на БАТПП. През трите години от съществуването си тя организира и много други прояви, свързани с идеите на трансперсонализма. На първо място трябва да споменем за първата научна конференция по трансперсонална психология и холотропна психотерапия проведена през пролетта на 2008 г. в гр. Варна, в нея взеха участие хора с интерес към тая така наречена „четвърта сила“ в психологията от цялата страна. Поредица от концерти в страната, пак по покана и с организация, осъществена изцяло от БАТПП, изнесе потомствения пеещ шаман от Тува, Николай Оржак. Оржак ни показва нещо невероятно като изкуство – двугласовото гърлено пеење „хоомей“,

използвано в някои региони на света и с терапевтични цели. В България Николай Оржак проведе и поредица обучителни семинари за гърлено пеење в различни градове. И не на последно място, плод на БАТПП е и сп. „Катарзис“. А ни предстоят и други начинания – може би издателска дейност, може би още един цикъл на GTT обучение, може би изграждане и на духовни центрове за хора, преживяващи спешни кризи от духовно естество - нещо, за което спомена в интервюто си по-горе и Тав Спаркс.

Манол Смуков



**бакалавър и магистър
по приложна психология
психотерапевт**

**трансперсонална психология
екзистенциална психотерапия
семинари за личен опит и себепознание**

**гр. Варна
GSM 0896 675216; emanoili@abv.bg**





МЕВЛАНА, ТАНЦУВАЩИТЕ ДЕРВИШИ И ТРАНСПЕРСОНАЛИЗМА

Петър Кралев



Трансперсоналната психология е неординерен тип психология. Почти всеки навлязъл в материята и отбелязва нейната емпиричност. За осъществяване на целите си тя използва тисто практически методи, сходни на натуна, по който са постигали прозрения, самопознание и цялостност езотеричните школи. В този и следващите броеве на сп. „Катарзис“ ще разкажем и за някои от мистичните общности, които са обект на изучаване от трансперсонализма. Тук ще се спрем на суфистия орден „Мевлеви“, при който в голяма степен интелектуалните пътища на самопознание се преплитат и допълват с тисто практически. По различни начини се използва реалността на тялото, на собствените преживявания,

преминава се с познавателна цел отвъд границите на общоприетото, разрушават се норми. Чрез всичко това суфи дервишите са се стремили да достигнат хармония и цялостност (индивидуация), както и трансцендиране на самите себе си, по думите на Маслоу. Целта им била да достигнат ниво на самоактуализация, позволяваща им да съобразят съществуването си с универсалните закони на битието.

Има нещо много енигматично и привлекателно в чисто източната протяжност, образната символика, музиката и танците, свързани с пътя на суфи дервишите от братството на Мевлана. Дори и сега то се долавя в древната красота на иначе модерно композираната музика на Меркан Деде или Баба Зулу. Християнската църква се е разправила жестоко с богомилството, павликяните и другите ереси. Това, че ислямът не съумява да създаде подобна на католическата църква централизирана религиозна институция, позволява на древните дервишки ордени - Бестами, Тарика Казнадзаниях, Мевлеви и пр. – да се запазят и просъществуват до наши дни. Последователите на Кемал Атютрк в Турция се задоволяват само със забрана на ритуалите им, в следствие на което те продължават до преди няколко години дейността си в нелегалност, пренасяйки на

места буквално под земята общностите и ритуалите си. Плод на това са подземните им градове на по 20 етажа като тоя край Йозконак, Анадола, който след отменянето на забраните е превърнат в туристическа атракция.

За духовен баща на братството на танцуващите суфи дервиши се счита поета-философ Джелаледин Руми Мевлана (последното означавало „моят господар“). Макар че е една от най-значимите фигури в ислямската мистика и източната литература, за Руми не се знае много. Бил роден в знатно семейство в Бактрия, днешен Афганистан, през 1207 г. Баща му бил известен мистик-теолог и религиозен учител. За да се спаси от ордите на Чингиз Хан семейството на Джелаледин след няколко поклонения в Мека и дълги пътувания се установило в Икониум, Византия - днешния град Коня, провинция Рум. От там и по-късното име





Руми. Цялото население на Бактрия било изклано от монголите скоро след заминаването им.

Провинцията и Икониум тогава се радвали на спокойствие и просперитет, което позволило на младия Джелалядин да се образова добре. Икониум (Коня) бил голямо културно средище, кръстовище на различни религии и нардности. Легедната разказва, че като млад Руми се срещнал с големия персийски поет и мистик Фарид Ал-Дин Аттар, който бил толкова впечатлен от младежа, че го благословил и му

подарил своята „Книга на тайните“, драматична поема, цитати от която той по-късно често използвал. След смъртта на баща си Руми заема мястото му на преподавател в една от религиозните школи. Нарастващата слава умножила броя на учениците му.

През 1244 г. Руми срещнал странстващия дервиш Шамс от Табриз – събитие, което се превърнало в повратен момент от пътя му. Шамс не бил пряко свързан с никой от обичайните ордени и всичко около личността му и до днес е обвито в тайна. Никой не знаел откъде идва, бил дрипав и опърпан, маниерите му били резки и груби. Дервиш или скитащ мистик – Шамс бил духовно развит, напреднал суфи. Вече на 36 години, високо развит в духовно отношение бил и Руми. Двамата се припознали един друг. Учителя Шамс припознал ученика си, а довереникът Руми разбрал, че е срещнал Учителя.

Взаимоотношенията между двамата се развили драматично. Те прекарвали дълги дни, откъснати от другите, уединени в разговори, в медитация, в молитви и танци. Шамс поощрил Руми да се откаже от преподаването, от любимите книги, дори в известна степен от учениците си. Вместо това той му предложил света на виденията, на музиката и танца „сема“, на прозренията и поезията. И Джелалядин Руми

потънал за дълго в този свят. Както сам казва, това го отвело до любовта към Бога. Но завистта и ревността на учениците сложила край на всичко. Изпаднали в недоумение те виждали в Шамс само дрипавия скитник, незаслужаващ с нищо компанията на техния учител, виновник за появилата се дистанция между тях и Руми. С дребнавото си поведение принудили Шамс да се оттегли, без да остави след себе си никакъв знак или следа – нещо впрочем типично за него.





Подземният траг под Каймаклиа

Руми се оттеглил в дълбоко уединение и мъка, като отказал да се вижда с когото и да било. Болката от раздялата сублимирал за първи път в рими. Последователите му накрая вдигнали ръце и признали, че е по-добре Шамс да се върне, отколкото никога повече да не видят Руми. Започнали месеци на търсене, накрая Мевлана Руми получил писмо от Шамс, който се намирал тогава в Дамаск, и изпратил най-големия си син Султан Валад да го убеди да се върне в Коня. В момента, в който повторно зърнал лицето на Шамс, Руми сякаш се преродил и възвърнал предишното си вдъхновение. Двамата отново се потопили в своя свят на музика и въртящите се танци „сема“. За известно време останали недосегаеми от ревнивите очи на околните, дори Руми убедил Шамс да се ожени за някакво момиче на име Кимиа, в което уж бил влюбен. Но тя починала след тежко заболяване и обхванат от мъка, притиснат от все повече растящото озлобление на кръга около Руми, Шамс отново изчезнал, този път завинаги. Говорело се, че последователите на Руми начело с малкия му син Ала Ед-Дин го убили и хвърлили тялото му в изоставен кладенец. Други твърдят, че Шамс осъзнал, че Руми достатъчно е напреднал в духовното си израстване и че след две години обучение, както подобава на истинския учител, му е време да се оттегли.

Някои по-късно виждали в тази история хомосексуален подтекст. Факт е обаче, че Шамс се появил в живота на Руми в точния момент, за да превърне един образован и надарен религиозен теолог в просветлено същество. От тази среща започнал пътя на великия мистичен поет Руми, чието късно творение „Маснави“ („Духовни куплети“) се поставя в ислямския свят на второ място след Корана. Поемата се чете и изучава в безбройните текета на дервишкия суфи орден „Мевлеви“, основан от Султан Валад, най-големия син на Джелаледин Руми, след неговия смърт.

В обучението на учениците си Руми не разчитал само на интелектуалното познание, той бил наясно, че сетивата лъжат, подсказва ни го притчата за слепците и слона в „Маснави“ – за един, докоснал се до крака на слона, той е огромна колона, за друг, докоснал хобота, той е дълга тръба, за трети, опипал корема, е просто закръглено туловище. Сетивата дават представа за частите, но не и за цялото. Човек трябва да надскочи познанието, което те предлагат, както и логиката, за да се докосне до смисловата същност, до целостта и Бог.

Всичко това поразително напомня процеса при холотропната психотерапия. Задължително е участникът да се изолира от възприятията на очите - много от учас-





тниците поставят на очите си превръзки - да се откаже от мисленето и по време на сесия да свикне да се доверява на интуицията и вътрешните видения, които постепенно след това се екстериоризират. И в райхианския, и в холотропния подход е важна работата с тялото – дишане, движения в ритъм, дори танц в определени ситуации. Руми също въвежда в обучението на учениците си танца „сема“, познат ни от спектаклите на въртящите се в кръг дервиши. Той използва кръговите танци и кръговите движения, за да пречупи инертността на местното население. Като най-бърз начин за хармонизиране между психика и тяло. Танцът „сема“ в музикален съпровод е откровение, ритмичното движение е път, те мобилизират духовната активност на търсещия, достигането до връзка с мистичната реалност.

От тук една здрава нишка ни отвежда чак до паневритмията и евритмията, танците в кръг с музикален съпровод при последователите на Петър Дънов и Рудолф Щайнер. Както и при тях, така и при „сема“ на Руми всяко завъртане в кръг, всяко движение има своя дълбока символика – вдигнатата нагоре дясна ръка олицетворява приемането на божията благодат, тя е проводник на енергия, която чрез другата наклонена надолу лява ръка се предава на присъстващите. Белите дрехи на танцуващите дервиши (както и при бялото братство) олицетворяват вътрешната същност и издигането над земното по време на танца. Смъкването на върхната дреха в началото е отърсване от оковите на земното. Шапката е надгробен камък. Кръгът при въртенето е връзката между началото и края. Според Руми Бог е не само начало и причина, той е и цел на съществуването. Завършеността в човешкото развитие напомня на кръг, в който начало и край се сливат. Тук няма начин да не се сетим за мандалите на Карл Густав Юнг, чрез които той се опитва да изрази процеса на индивидуация.

За да постигне целите си, ученикът трябва да се откаже от идеята, че разбира нещо. Да изостави вкопчването в логичното мислене и в капаните на интелекта. Единствената възможност за познание и прозрение са собствения опит и личните преживявания. „Завесата от светлина е по-опасна от завесата от мрак.“, предупреждавал Руми. И тук нещата много напомнят за модерната психотерапия – неорайхианска и холотропна, където се осъзнава, че мисленето и интелекта са само стражи на ежедневната реалност. За да надникне по-надълбоко, човек трябва да се откаже от пазителите. Средство за това са медитацията, молитвата, която също има физическа реалност, танцът „сема“.

Руми подчертавал, че пътят на институционализираната религия е неверен, човек може да е силно възраващ и пак да е незрял за пътя на мистицизма и дълбокото самопознание. Вярата е само един от аспектите на пътя. Светските постижения също нямат нищо общо. Напълно безполезно е да се изучават догмите. В този свят няма такива неща като „божи престол“, „ангели“ или „ден на възкресението“. Тези образи дават само груба представа за коренно различни неща. Търсещият суфи трябва да разбере, че всичко в него до този момент е било плод на чужди влияния – чужди идеи, чужди представи. Всеки смята, че притежава свобода, но в действителност е лишен от нея. Още един аналог с неорайхианската концепция за свободата.

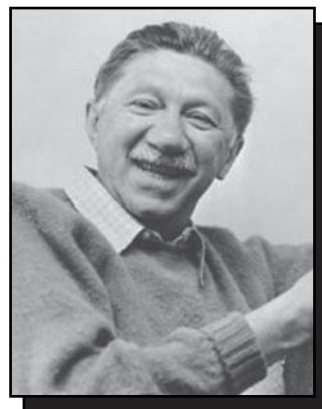
Последният стадий на обучение е, когато суфи престане да говори „Кланям се на Бог“ или „Не се кланям на Бог“. Ако изберем материализма, а не вярата, нещата не са много различни. Материалистът работи само на едно ниво, докато истинският суфи работи на няколко различни нива. Една от причините, поради които суфиите не проповядват учението си публично е, че зависимите религиозни хора и материалистите няма да го разберат. В нас живеят и Исус, и Мохамед, твърдял Руми. Пътят на Исус е път на преодоляване на самотата и възжеланията. А пътят на Мохамед изисква да живеем сред обикновените хора.

Каква е всъщност печалбата от това да се превърнеш в търсещ, да подчиниш живота си на строга самодисциплина и да мобилизираш до откат духовните си възможности? И Руми, както по-късно и Кен Уилбър отговарят почти еднакво. Това е единственият начин, ако човек иска да постигне истинските взаимовръзки на случващото се в живота му, както и да прозре истинския смисъл на необясними събития. И да почерпи необходимата за това енергия директно от източника - път, който не е безопасен. Руми предупреждава за това с една великолепа притча. Лъвът влязъл през нощта в един обор и излял заспалото там теле, след което полегнал да си почине. Малко след това влязъл стопанинът и в тъмнината започнал пипнешком да търси телето. Ръцете му намерили тялото на лъва и го погалили: Лъвът си помислил: „Ако беше светло и знаеше до какво се докосва, щеше да умре от страх“. Налага се да сме сигурни, че онова, до което се докосваме, се поддава на опитомяване в някаква степен. Навлизането в дълбинната психика крие подобен подтекст.





Ейбрахам Маслоу



Ейбрахам Маслоу не се нуждае от представяне пред специалистите по психология. Това, което можем да допълним тук, е, че той е един от важните основатели и на трансперсоналната психология. През 60-те години на 20-ти век, докато завежда катедрата по психология към университета Брандейс в САЩ, около него се обединява група психолози, споделящи общи идеи за човешкото развитие, което създава ново научно движение, наречено „хуманистично направление“ в психологията. Или „третата сила“ (първите две са психоанализата и бихейвиоризма). Точно „третата сила“ се превръща в една от основите на трансперсоналната психология, която Маслоу нарича „гетвърта сила“. В писмо до свой приятел той описва с възторг срещата си със Станислав Гроф и беседата им върху необходимостта от тип холистична психология, която няма да разделя, а ще свързва човек с вселената и космоса. Идеите му за човешките метапотребности, за пиковите преживявания, самоактуализацията, мотивацията и трансцендирането на човешката същност са важни за научната база на трансперсонализма. Тук предлагаме със съкращения статията на Ейбрахам Маслоу „Смисловите съдържания на трансцендирането“, посветена на трансцендирането като необходим момент по пътя на самоактуализацията се човек.

СМИСЛОВИТЕ СЪДЪРЖАНИЯ НА ТРАНСЦЕНДИРАНЕТО

Превод: Донка Богданова

1. Трансцендирането като смисъл на загуба на самосъзнание – както при юношеската деперсонализация. Това е същата самозабрава, която идва при погълнатостта от нещо, при очарованост и съсредоточеност. Медитацията или съсредоточаването върху нещо, извън собствената психика, може да поражда самозабрава и следователно, загуба на самосъзнание, и в този конкретен смисъл – трансцендиране, излаз зад пределите на съзнателното Аз.

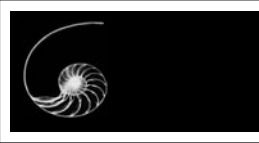
2. Трансцендирането в метапсихологическия смисъл на преодоляване на своята телесност, в частност, при отъждествяване с битийните ценности, така че те да станат вътрешни по отношение на Аза.

3. Трансцендиране на времето. Например – доскучава ми академичната церемония, в която участвам и се чувствам малко смешен с шапка и тога. Но изведнъж започвам да се усещам не уморен и раздразнен човек, намиращ се в дадения момент на определено място, а като някой символ, действащ под знака на вечността. В моето въображение възниква академичната процесия разпростираща се от миналото далече в бъдещето, много по-далече, отколкото мога да видя. Начело стои Сократ

и много хора от предшестващите поколения участват в нея, а аз съм последовател и продължител на всичките велики академици, професори и интелектуалци. И аз усещам приятна тръпка, изпитвам истинска гордост, че участвам в тази процесия, гордея се и с университетската тога и със себе си като човек, съпричастен към великото дело. Тоест, аз станах символ; аз съм нещо извън своята телесност. Аз станах не просто индивид, а „роля“, роля на вечния учител, на платоновата идея за учителя.

4. Трансцендиране на културата. В известен смисъл самоактуализиращият се човек, още повече трансцендиращият себе си самоактуализиращ се човек – това е универсалният човек. Той е представител на човешкия род. Неговите корени са в определена култура, но той се издига над нея; за него може да се каже, че в различни отношения е независим от културата и гледа на нея от високо, може би подобно на дърво, чийто корени са в почвата, а клоните му се простират високо и не могат да погледнат в земята, където то е пуснало жили. Аз писах за съпротивата на самоактуализиращата се личност от поглъщащата я култура. Такава личност може да изследва своята култура, там където са корените ѝ, по отстранен и обективен начин. Това е аналогично на про-





цеса, имащ място в психотерапията, когато човек едновременно преживява нещо и наблюдава собственото си преживяване със своего рода критически, или редакторски, или отстранен, или страничен и отдалечен поглед; при това той може да критикува подобно преживяване, да го одобрява или не одобрява, да установява контрол над него, и следователно, да запази възможността за неговата промяна. Съзнателно приетата установка по отношение на своята култура и нейните части рязко се отличава от безсмисленото и съпото, безсъзнателното и неразделното отъждествяване с нея.

5. Трансцендиране на своето минало. Това означава пълно приемане. Това означава прощаване на своето Аз, постигнато благодарение на неговото разбиране. Това значи преодоляване на разкаянието, съжалението, вината, срама, смущението и т.н.

Такава установка се различава от възгледа за миналото като към нещо случило се с човека, пред което той е бил безсилен; като към набор от ситуации, в които човек е бил само пасивен и изцяло зависим от външните фактори.

6. Трансцендиране на своето Аз, на егизма, егизмизма и т.н., когато отговаряме на изискванията на задачите отвън, на причините, задълженията, проявите на отговорност пред другите и пред реалния свят. Ако някой изпълнява своя дълг, това също може да бъде видяно от позицията на вечността и да твърдим, че тук има място преодоляването на своето Аз, на собствените низши потребности. В крайна сметка това е форма на метамотивация и отъждествяване с онова, което „зове“ към действие. Това е чувствителността към извънпсихичните изисквания. А последното, на свой ред, означава разновидност на даоската установка; фразата „да бъдеш в хармония с природата“ предполага способността да се поддаваш на извънпсихичната реалност, да бъдеш възприемчив към нея, да реагираш, да живееш с нея така, сякаш ти ѝ принадлежиш, а значи – да бъдеш в хармония с нея.

7. Трансцендирането като мистичен опит. Мистичното сливане - било то с друга личност, с целия космос, или с нещо междинно. Тук аз имам предвид мистичния опит, както той е описан, класически от религиозните мистици в разнообразната религиозна литература.

8. Трансцендиране на смъртта, болката, болестта, злото и т.н., когато човек се намира на достатъчно високо ниво, за да се примири с тях. От божествена олимпийска гледна точка, всичко това е необходимо и може да бъде разбрано като необходимост. Ако се постигне такава установка, като например при битийното познание, тогава горчивината, мъката, гневът, обидата могат да изчезнат или поне значително да намалеят.

9. Трансцендирането означава да се приеме естественият свят, да му се позволи, в даоски дух, той да бъде самият себе си, да се преодолеят собствените низши егизтични потребности, своите егизтристични съждения, когато извънпсихичните неща се разглеждат като опасни или безопасни, годни или негодни, полезни или безполезни и т.н. В това е крайният смисъл на фразата „да възприемаш света обективно“.

10. Трансцендиране на противоположностите „Ние – Те“. Трансцендиране на подхода към междуличностните отношения като към игра с нулев резултат. Това значи издигане на ниво синергия (както между личностна, така и синергия на социалните институти или култури).

11. Любовта – отъждествяване като вид трансцендиране. Има се предвид алтруистичната любов (например към своето дете, към приятеля), преодоляваща егизтичното Аз. Тук е възможно и по-широко отъждествяване с все повече хора – чак до отъждествяването с цялото човечество. Същото може да се опише като по-голямо разширяване границите на Аза, чак до човешкия род в цялост. Това може да се изрази и интрапсихически, феноменологически, като преживяването, че и ти си един от братята, че и ти принадлежиш към човешкия род.

14. Да слезеш от въртележката, на която всички се въртят. Да минеш през кланицата без да се изцапаш с кръв. Да бъдеш чист дори наоколо да е мръсотия. Да трансцендираш рекламата, тоест да бъдеш над нея, да не изпитваш въздействието ѝ, да не позволяваш дори да те докосне. В този смисъл човек може да преодолее всички видове зависимости, робства и прочие, така както В.Франкъл, Б.Бетелхайм и др. са успели да преодолеят даже ситуацията на концлагера. Още един пример. На първата страница в един от броевете на „Ню Йорк таймс“ през 1933г. беше поместена снимка на брадат еврейски старец, когото караха в количка за смет пред гаврещата се с него берлинска тълпа. Имах усещането, че старецът изпитваше към тълпата състрадание, гледаше хората със съжаление и вероятно им прощаваше, мислейки ги за нещастни, болни и недостижливи човешко ниво: да бъдеш независим от човешката злоба, невежество, глупост и незрялост, даже когато са насочени срещу самия теб, е възможно макар и много трудно. Човек обаче е способен на подобна ситуация да погледне в цялост (в това число и на себе си вътре в нея), както ако би я видял обективно, отстрани от безличностна или надличностна височина.

15. Трансцендиране на въздействащите върху личността чужди мнения, тоест – отразени оценки. Това означава самодетерминация на Аза. Това значи способност да бъдеш непопулярен, когато именно така, по оп-





ределен начин трябва да постъпиш; значи способност сам да решаваш за себе си, да държиш на избрания път, да бъдеш самостоятелен човек, а не обект на манипулация или съблазн. В типа експерименти, проведени от С.Аш, такива хора оказват съпротива на социалният натиск, а не се държат конформно. Те се съпротивяват, щом другите искат да ги пъхнат в калъп – но те са способни да бъдат свободни от роля, т.е. да преодолеят своята роля и да бъдат личности, а не роли.

16. Трансцендиране на фройдиското суперего и преминаване на ниво вътрешна съвест, вътрешна вина, заслужено и уместно разкаяние, съжаление, срам.

17. Трансцендиране на собствената слабост и зависимост. Да трансцендираш роля на дете, да станеш като собствени майка и баща, да се държиш родителски, а не само по детски, да си способен да проявяваш сила и отговорност, а не само зависимост, да преодоляваш слабостта си и да се извисиш до силата. Тъй като ние винаги имаме вътре в себе си едновременно и сила, и слабост, важно е в основни линии, тяхното съотношение. Но в крайна сметка някои хора с право могат да бъдат наречени предимно слаби, щом се отнасят към други хора от позицията на слаби към силни и щом твърдят, че използваните от тях механизми на адаптация, овладяване, защита – всичко това е за защита на слабостта от силата. Същото се отнася и за зависимостта и независимостта.

18. Трансцендиране на наличната ситуация. Както казва, К.Голдщайн в своята книга „Организмът“ (Goldstein, 1939): „да се отнасяш към съществуването от гледна точка на възможното, а не само на действителното“. Има се предвид – да се издигнеш над приспособяването към стимула и съществуващата „тук-и-сега“ ситуация.

19. Трансцендирането на дихотомии (полярностите, противоположностите на черното и бялото, или-или и т.н.). Да се издигнеш от дихотомии до обхващащото ги цяло. Да преодолееш атомизма, предпочитайки йерархическата интеграция, да свържеш и интегрираш онова, което е съществувало отделно. Крайният предел е холистическото възприятие на космоса като единство. Това е пределното или окончателното трансцендиране, но по пътя към него всяка крачка като такава също представлява сама по себе си трансцендиране. Пример за това тук може да послужи всяка дихотомия, например егоизмът и алтруизмът, мъжкото и женското начало, родителят и детето, учителят и ученикът и т.н. Всички тези дихотомии могат да бъдат трансцендирани така, че да се преодолее взаимноизключването и противоположността на техните съставни части (като игра с нулев резултат) и да се издигне до по-висока гледна точка, от където се

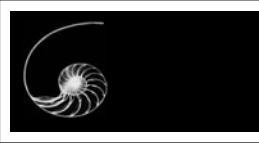
вижда, че тези привидно взаимноизключващи се противоположности могат да бъдат сведени в единство – по-реалистично, по-истинско и намиращо се в по-голямо съгласие с действителността.

21. Трансцендиране на своята воля (в духа на максимата „Да бъде не моята воля, а Твоята Господи!“). Да отстъпиш пред своята съдба и да се слееш с нея, да я обичаш в духа на Спиноза или в даоски дух. Сякаш да прегърнеш своята съдба, обичайки я. Да се извисиш над своята лична воля, над стремежа да командваш и контролираш, над потребността от такъв контрол и т.н.

22. Да трансцендираш означава също да „надминеши“ в обикновения смисъл, да направиш повече, отколкото мислиш че можеш, отколкото си правил в миналото, например: да пробягаш разстоянието по бързо от обикновено, или да станеш по-добър танцьор, пианист, по-добър дърводелец или друг.

23. Трансцендиране означава също да станеш Божествен или богоподобен, да излезеш зад пределите на чисто човешкото. Но тук трябва да бъдем внимателни в смисъл, че не трябва да влягаме в това твърдение някакво свръхчовешко или свръхестествено съдържание. Аз се замислям за използването на думите „мета-човешки“ или „битийно-човешки“, за да подчертая, че постижението е от много високо ниво – Божествено или богоподобно – това е част от човешката природа, макар и рядко виждана в действие. Да си спомним описаното от Ж. Пиаже малко женевско момче, което не може да си въобрази, че е едновременно и женевец, и швейцарец. То може да си представи, че е или само едното или само другото. Изисква се по-високо ниво на развитие за овладяване способността за включване и подчинение на понятията, на тяхното интегриране. Моето отъждествяване с национализма, патриотизма или с моята култура не е задължително да отслаби по-широкия и висок патриотизъм, отъждествяването с целия човешки род или с Обединените нации. По същество такъв висш патриотизъм е не само по-широк, но и по-здрав, по-човечен от строгия локализиран впрегнат с антагонизма или с изключването на чужденците. При това аз мога да бъда добър американец и разбира се трябва да бъда (аз израснах в тази култура и никога няма да я отхвърля, не желая да го правя само за да стана гражданин на света). Ще подчертая, че гражданин на света който няма корени и не принадлежи към някое място, бидейки само космополит не е толкова добър гражданин на света, както онзи който е израснал в семейство на определено място, в дом с определен език и съответна култура и заради това той има чувство за принадлежност върху което може да се надстроят по-високите нива на потребности и метапотребности. Да бъдеш в най-голяма степен представител на човешкия род не значи да се отречеш от по-ниските нива; това означава по-скоро да ги включиш





в йерархическата интеграция, което предполага например културен плуларизъм, удоволствие от възприетите различия, от различните ресторанти където сервират различни храни, от пътешествията в други страни, от етнологичното изучаване на други култури и т.н.

24. Трансцендирането може да означава живот в реалността на Битието, беседа на езика на Битието, битийно познание. Такова познание може да бъде както спокойно, така и остро, стръмно – от типа на върхово, пиково преживяване. След инсайта, или голямото разтърсване, или мащабния мистичен опит, или озарението, или пълното пробуждане, когато изчезва ефектът на новото – човек може да се успокои, свиквайки с хубавите или даже великите неща и да живее сякаш на небето, „да бъде на ти“ с вечното и безконечното. Без да се учудва и плаши, а спокойно да живее сред същностите на Платон или битийните ценности. По контраст с емоционално изострения инсайт и същото такова битийно познание, тук можем да говорим за „плато-познание“. Пиковите (върховите) преживявания трябва да отминат и, както виждам, те наистина отминават. Обаче озарението или инсайтът остава с човека. Той не може пак да стане наивен и нищо неразбиращ, какъвто е бил преди. Той не може да „не вижда“ и отново да ослепее.

27. Трансцендиране на отрицателните страни на действителността (в това число на злото, болката, смъртта и мн. други) се намира в отчетите за пиковите преживявания, когато светът се възприема като благо и човек се примирява с възприетото от него зло. Това включва в себе си трансцендиране на задържането, на преградите, отрицанията и отказите.

28. Трансцендиране на пространството. Това може да бъде просто такава погълнатост (обсебеност) от нещо, че човек забравя къде се намира. Но може да бъде и извисяване, водещо до отъждествяване с целия човешки род, например ако твоите братя са на другия край на Земята – това е като част от самия тебе и в известен смисъл ти също се намиращ там, също толкова, колкото и на истинското си място. Същото се отнася и за приобщаването към битийните ценности: нали те присъстват навсякъде, тъй че ако те са определящи характеристики на нечие Аз, то това Аз също се намира навсякъде.

30. Особено внимание от гледна точка на изследователските цели (както и терапевтичните) заслужават отделните видове трансцендиране, когато страхът се трансцендира в състояние на липса на страх или мъжество (това не е съвсем едно и също).

31. Би било полезно също така да се използват идеите на Р. Бюк, изложени в неговата книга „Космическото съзнание“ (Bucke, 1923). Става дума за особено феноменологично състояние, когато човек по някакъв начин

възприема целия космос, или най-малко неговото единство и интеграция и всичко в него, включвайки собственото Аз. При това той чувства, че по право принадлежи на космоса. Той става член на космическото семейство, а не сирак. Той влиза вътре, а не наблюдава отвън. Той едновременно чувства своята незначителност пред лицето на обширната Вселена и своята важност – благодарение на абсолютното право да е вътре в състава ѝ. Той е част от Вселената, а не някой непознат или пришелец. Чувството за принадлежност тук се отразява много силно – в противовес на чувството на остракизъм, изолация, самота, отхвърленост, отсъствие на корени и свое място. Този който е преживявал всичко това явно може постоянно да изпитва чувство на принадлежност и наличие на свое място и пребиваване там по право и т.н.

35. Трансцендиране на своето собствено кредо, своята ценностна система или вяравания. Това би си струвало да се обсъди отделно, във връзка с особената ситуация в психологията, където „първата сила“, „втората сила“ и „третата сила“ се разглеждат от мнозинството като взаимоищлючващи се. Разбира се такъв възглед е погрешен. Хуманистичната психология по-скоро ги включва в себе си, а не ги отхвърля. Това е епифройдиска и епипозитивистка наука. Две са изходните гледни точки – не толкова лъжливи или неправилни, колкото ограничени и частични. Тяхната същност много добре се вместила в по-обширната структура. Разбира се включването им в такава структура ги променя донякъде, корегира ги, посочва някои грешки, но в същото време запазва техните най-съществени, макар и частични характеристики. Сред интелектуалците може да съществува комплексът вражда – дружба, когато лоялността към Зигмунд Фройд, или към Кларк Хал, или да кажем към Галилей, Айнщайн или Дарвин участва като разновидност на локалното, изключващо патриотизма на пришелците, като към своего рода братство, където едни се допускат, а други – не. Това за което става дума – е особен случай на включеност или йерархическа интеграция, или холизъм, но тук е полезно да отделим онзи аспект, отнасящ се до психолозите, а и до философите, естествоизпитателите и въобще до тези интелектуални области, в които съществува тенденцията за разделение на тъй наречените научни школи. Във връзка с това трябва да кажа, че към научните школи е възможен както дихотомичен, така и интегративен подход.

Кратък извод. Трансцендирането се отнася към висшите и в максимална степен включващи, или холистически нива на човешкото съзнание, поведение и отношение – като към цел, а не като към средство – към себе си, към другите значими за нас, към хората въобще, към другите видове, към природата и космоса. (Тук се има предвид холизмът в смисъл на йерархична интеграция. Предполага се също така изоморфизъм на познавателното и ценностното).



НЕВЕЖЕСТВОТО Е НАЙ-ТЕЖКАТА БОЛЕСТ НА СЪВРЕМЕННОТО ЧОВЕЧЕСТВО

На 05. 07. 2007 г. в гр. Варна непосредствено след приключването на първите два модула от обучението на български и руски специалисти в „Гроф Трансперсонал Тренинг“ към БАТПП и EUROTASS (Европейска Асоциация по Трансперсонална Психология) се проведе пресконференция с водещия тренинга, к.ф.н Владимир Майков, сертифициран преподавател към EUROTASS. Предлагаме ви фрагменти от пресконференцията. Въпросите са задавани от представители на различни медии.

Господин Майков, има ли трансперсоналната психология нещо общо с различни религиозни учения или е свързана с медицината?

- Трансперсоналната психология е предимно научна психология. Тя не е религия, нито медицина, а нещо повече. Не е замяна на духовни учения и традиции – нито на будизма, нито софизма или богомилството. Но тя е наука, която изучава тези традиции, и използва знанията им за научно познание и развитие на човека.

Кой е основал тази наука и кога се появява тя?

- Цяла група световно известни психолози са отговорни за създаването и. Тези хора са създатели и на хуманистичната психология. Ейбрахам Маслоу, Стенли Крамър, Сутич, Гроф. На руски език аз издадох дванадесет негови книги.

А къде сте се обучавали?

- В Калифорния, при Станислав Гроф.

Какво представлява холотропното съзнание?

- Онова съзнание, което се е устремило по пътя на цялостта и изцелението. „Холотропно“ произхожда от две гръцки думи – „холос“ (цялост) и „тропос“ (движение). Гроф показва, че всеки човек има вътрешен вектор за развитие – стремеж към по-голяма цялост и самоусъвършенстване.

Означава ли това, че всеки човек е болен и има необходимост от холотропно лечение?

- Не, разбира се. Всяко общество си има норми за здраве, те отразяват някаква средна представа и среден идеал. Здравият в една общност би могъл да се окаже

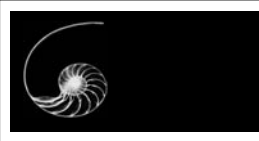
психически ненормален в друга. Скандинавците, които са спокойни, биха взели за луди непрекъснато жестикулиращите емоционални италианци. Но съществува общо движение към цялост във всеки от нас и холотропният подход на Гроф, включващ холотропна терапия, използва основните целителни сили на организма и само ги подпомага за по-бързо изцеление.

Оставаме с впечатление от книгите и разговорите, че тази методика е много достъпна. Може ли човек сам да провежда занимания по нея?

- През 1985 година прочетох една книга на Гроф и започнах да практикувам холотропно дишане. Имах много интересни резултати – и аз, и приятелите ми. И три години след перестройката през 1989 година, когато Гроф за първи път посети Русия, аз за първи път отидох на семинар по холотропно дишане и разбрах колко съм се заблуждавал и колко грешки съм правил. Това е сложен професионален свят. Не можем да утвърждаваме, че студент по медицина, присъствал на операция на апандесит, сам може да прави операция. Има много важни аспекти, на които трябва да се обърне внимание и процесът на професионално обучение по психотерапия отнема няколко години. Методът за професионално приложение на холотропно дишане се усвоява за две години.

Този метод не се преподава в медицинските университети в България. Как стоят нещата в Русия и по света?

- В Русия методът на холотропното дишане е официално признат за терапевтичен от министерството



на здравеопазването преди десет години. Активно се преподава в руската психотерапевтична лига. Това е признат терапевтичен метод и в европейската психотерапевтична асоциация. Прилага се в десетки клинични центрове в Русия. Особено успешен е при лечението на зависимости – алкохолизъм, наркомании, за работа с неврологични състояния, при решаване на проблеми във взаимоотношенията... Това е, което могат професионалистите да правят. Но холотропното дишане може да се използва и от здрави хора за възстановяване и профилактика на организма, защото, както знаем, че ако не се грижим за дома си, там настъпва безпорядък. И ни става трудно да намерим книги и предмети. Идва време на генерално почистване. Холотропното дишане е такова генерално почистване. Всеки от нас трупа в себе си недовършени работи, нереализирани мисли. И всичко това в бъдеще черпи от психичната ни енергия. Поставяйки ни в разширено състояние на съзнанието холотропното дишане активизира важни ресурси и ни помага да възстановим порядъка. Затова в Русия го използват и бизнесмени, и творчески работници, тъй като подпомага творческото решаване на проблемите. Доколкото интензивното дишане влияе на обмяната на веществата, в няколко десетки фитнес центрове се използва и за смъкване на тегло.

Бихте ли разказали в какво точно се състои холотропното дишане?

- Важна част е специалната музика - целителна, ритуална и трансова, от различни региони в света. Лягаме на матраци и дишаме по-интензивно и дълбоко на фона на музиката. До всеки един от участниците има асистент или помощник. След 10-15 минути такова дишане започват да се случват необикновени неща, свързани с освобождаването на вътрешните ресурси и процесите на самоизцеление. Активизират се дълбинните механизми на самоизцеление, присъщи на всеки човек. И благодарение на тези механизми е възможно всякакво изцеление. Наричаме ги „вътрешен целител“. Вторият семинар в България беше посветен на изучаване на деветте lika на вътрешния целител. Понякога преминаваме през предишни травми и си спомняме за дълбокото минало.

Значи човек изпада в друго състояние на съзнанието, когато започне да практикува?

- Да. Могат да бъдат необичайни състояния на съзнанието. В ежедневието те се проявяват като симптоми или болка, неудобства, като спящи форми. В специфична, безопасна обстановка тези симптоми могат да се разгърнат и човек да се освободи от тях.

Можете ли да кажете нещо повече за този семинар? Кога се провежда?

- Досега организирахме два семинара, по две теми. Те са част от обучение, което ще продължи две години. Нарича се „Гроф Трансперсонал Тренинг“. След завършването му и съответните супервизии, хората, издържали изпитите, ще се сдобият с дипломи за практикуване на холотропно дишане, със сертификат от Станислав Гроф, валиден за Европа и САЩ. Надявам се до две години в България да има 15-20 души владеещи холотропното дишане, сертифицирани. А българската асоциация по трансперсонална психология ще бъде приета в ЕВРОТАСС (европейската асоциация по трансперсонална психология и психотерапия).

От какво боледува съвременният човек и душата му?

- Една от основните болести е невежеството. Невежество спрямо това какво правим и какви са резултатите. На изток се нарича „отсъствие на съзнанието“. Има и други обръквания, причини за глобалните проблеми. Нашата алчност или ненаситност, гнева и агресията ни. Неконтролираната ни гордост спрямо хората с по-нисък статус и завистта към тези от по-високите йерархии. Понякога казват, че главният проблем са недостатъчните ресурси и гладът, недостатъчното образование в третия свят, замърсяването на околната среда. Но източникът на всичко това е ниското ниво на съзнание. Ето защо, в наше време е извънредно важно на едно ново научно ниво и с ново социално-обществено разбиране да се захванем с онова, на което отдаде живота си великият учител Петър Дънов – самопознанието и саморазвитието.

А с какво смятате, че Петър Дънов е допринесъл за самопознанието и самоусъвършенстването?

- Петър Дънов дава на българите път за развитие, базирано на дълбоки знания за древните световни традиции и школи, тракийските мистерии, мистичното християнство, богомилството. Той получава колосални познания от своята вътрешна работа с библията и евангелията. В школата му се практикуват широко психо-духовни упражнения, известни като паневритмия. Без духовни знания не е възможно дори физическото здраве. Един от учениците ми, професор Александър Кравис от Санкт Петербург, на 75 години, доста по-стар от мене, е специалист по аутоимунни заболявания. И според него, без да вземем предвид духовните фактори, там не е възможно изцеление.



Трансперсоналната психология



Кен Уилбър

Голям брой трансперсонални психолози представят дълъг списък от общоприети убеждения на западната наука, които трябва да се преразгледат, ако искаме да имаме пълна психология на човешкия опит и поведение. Позицията на трансперсоналната психология е, че има голям брой състояния на съзнанието, които са от особена важност за психологията въобще и за психичното здраве в частност, но те не са застъпени в темите, които са актуални за ортодоксалната психология. Трансперсоналният модел не е насочен към отхвърлянето на предишните модели като невалидни, а по-скоро към поставянето им в разширения контекст на човешката природа.

Много изтъкнати представители на трансперсоналната школа, като Ч. Тарт, Ст. Гроф, Е. Маслоу, С. Крипнер, Р. Уолш, Ф. Вон и др., преоткриват значението на някои феномени, приемани до скоро, като първобитни суеверия и отстояват значението на изучаването им.

Може би холотропното дишане е друго наименование на медитацията или дишането на йогите...

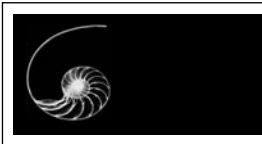
- Интензивното дишане, което е в основата на холотропното дишане, в продължение на хиляди години се е използвало в духовните традиции на целителните практики. В суфизма, в зикра, в бастрика, в кундалини йога, в практиката на повтарянето на мантри при будизма. Това е важно, защото дишането е функция на организма, много съкровено свързана със съзнанието. Нашето дишане е нашата реч, наше проявено съзнание. Това, което чуваме, е нашето дишане, което вибрира през тялото ни, затова психичните проблеми се проявяват и като блокиране на дишането и на тялото ни, а после се соматизират под формата на вътрешни заболявания. Деведесет процента от проблемите, заради които човек се обръща към лекар, са свързани с дишането. В началните стадии се лекуват най-добре с дишане. Дихателните упражнения, в каквато и да е форма, са полезни - пранаяма, метода на ребърдинга, метода на Бутейко...

Има ли противопоказания?

- Да, както показания, така и противопоказания. Когато сме били грипави, не ни препоръчват да се занимаваме със спорт поне две седмици. А холотропното дишане е натоварване като бягането няколко километра. Не се използва за лечение на психози в голямата психиатрия. Но при по-малки психични проблеми – примерно страховите състояния, депресиите – влияе добре. Използва се у нас при наркоманиите. Съществува статистика. В Русия има защитени повече от четиридесет научни дисертации – осем доктората, останалите са на кандидати на науките - за възможностите на холотропното дишане. В целия свят има научна литература. Естествено, както при всяка психотерапия, до известна степен съществува и плацебо ефект.

Ако се прилага при болни, трябва ли да се изключва медикаментозното лечение?

- При клинични условия много мои колеги го използват в Русия в клиники. За да има ефект, е важно, частичното или пълното спиране на медикаментите. Основно транквилизаторите, те са с противоположен ефект на холотропното дишане. Те подтискат симптома, а холотропното дишане го активизира. За ефикасна работа терапевтът трябва добре да познава психопатологията и да бъде експерт по разширената картография на психиката. Едно от откритията на Гроф беше новото разбиране на сложните състояния на психиката, които по-рано са се наричали „нефункционални психози“. Лечението им е било основно медикаментозно. За съществуването на нефункционалните психози няма органични или соматични причини. Това доказва, че в голямо количество от случаите това не са болести, а психо-духовни кризи, които могат да бъдат преодолени с метода на холотропното дишане. Това е с огромна важност за съвременното общество. Колкото повече и по-бързо се променя животът ни, ще има повече риск. И хора, които няма да са в състояние да се адаптират, ще стават жертви на психо-духовни кризи, рискувайки да попаднат в психиатриите.



ГРОФ ТРАНСПЕРСОНАЛ ТРЕНИНГ

Grof Transpersonal Training (GTT)

Какво представлява Grof Transpersonal Training (GTT)?

GTT е програма за преживяване и изучаване практиките на холотропното дишане (Holotropic Breathwork) и трансперсоналните перспективи. Това е двупосочна програма, която може да се използва от участниците или да израснат те като сертифицирани практикуващи, или просто да преживеят тази практика в един вътрешно по-дълбинен формат. GTT е най-добрият начин те да се срещнат във времето със Станислав Гроф - човека, спомогнал за развитието на холотропното дишане, един от създателите на трансперсоналната психология. Макар и възрастен, Стан Гроф все още преподава в някои от модулите на обучение¹. Останалите обучителни модули на програмата се провеждат от директора на GTT Тав Спаркс (Tav Sparks) и щателно подбрани за обучението специалисти. По време на модулите се случва да гостуват и други сертифицирани специалисти, водещи имена в полето на трансперсонализма. Такива учители-гости са били Джек Корнфийлд, Анджелис Ариен, Андрю Харви, Ричард Тарнас и др.

Освен всичко друго теорията и практиката на холотропното дишане включват в модулното обучение темите „Шаманизъм“, „Книга на мъртвите“, „Астрология“, „Духовност и зависимости“, „Смърт и умирање“, „Пол и род“, „Съвременна масова култура“ и др. Специално годишно събитие е „Възторжено възпоминание“, модул по пеене (Kirtan), воден от Jai Uttal (отличен през 2002 г. с наградата „Grammy“ за албума си Mondo Rama).

Можете да участвате в GTT, когато вие изберете, в лично ваша житейска обстановка (където е възможно), в тренингова група с умерен брой участници. Можете да участвате в един или в два модула на обучение наведнъж. Ще бъдете с хора от целия свят, които се вълнуват от практиката и възможностите на холотропното дишане. Бихте могли да се присъедините към тях за по-дълбинна работа и за ваше личностно пътуване, доколкото имате възможност да се включвате в по-кратки семинари (workshops). Така ще се свържете



с голямото общество на практикуващите холотропно дишане (Holotropic Breathwork, HB).

Какъв е форматът на програмата?

В съответствие с принципите на холотропното дишане, според които нашата вътрешна мъдрост е най-добрият ни водач, GTT е разработен гъвкаво. Когато сте приети и се включите в работата по програмата, можете да участвате във всеки от шестдневните модули, които обикновено се предлагат по двойки. По този начин можете да завършите или само един, или два наведнъж. Двойките модули се провеждат в течение на цялата година, можете да посетите толкова, колкото пожелаете във всяко време. Така всеки човек би могъл да участва в един или два модула, съобразно своя собствен ритъм, в зависимост от протичането на собствения вътрешен процес, достъпното за участие време и съобразно финансовите си възможности (за да се използват намалените такси).

За тези, които желаят да получат сертификат, има две нива: образователно и практическо. И за двете изискванията включват посещение и участие в седем модула (четири задължителни и три допълнителни). Както и в двуседмично интензивно закриване. Освен това обучението включва 10 часа консултации със сертифицирани водещи и 150 пълни часа (включващи и извършеното преди включването в тренинга) участия в GTT семинари, водени или от Стан Гроф, или от сертифицирани водещи. Освен това тези, които желаят да станат независими водещи на семинари (практикуващи водещи), са задължени да работят под супервизия накрая четири пъти в workshops с по-рано сертифицирани специалисти, преди да придобият право да водят свои собствени групи. Сертификатът не гарантира практикуване, но се изисква по лична преценка на Станислав Гроф и обучителния състав.

1. През зимата на 2008 г. в Москва гост от българската група, обучаваща се в GTT, наистина имаше възможност да се срещне по време на третия модул със Станислав Гроф.



За кого е ГТТ?

Дизайнът на програмата е разработен за работа с хора с различни интереси и потребности. Ако сте опитали порано холотропно дишане няколко пъти и искате да узнаете повече, може би накрая ще пожелаете да посетите и участвате в един цялостен модул.

Макар и много участници в програмата да работят подкрепящи и подпомагащи професии, това не е непременно необходимо условие за участие или практикуване. Хора от всякакви среди и с всякакъв произход са преминавали обучението – делови хора, художници, академици, министри, медицински сестри, кино-продуценти, учители, терапевти, автори, лекари, музиканти, ветеринари и пр.

Тренинговата група е съставена от участници с различни националности, различна възраст и различно ниво на доходи. Имало е ограничаване на расовото разнообразие, но се надяваме, че това ще се промени. Хората участват, водени от различни интереси и причини. Съществуват много духовни пътища, които се предоставят като възможност пред хора на различни етапи в съществуването си. Весели и честни хора понякога се занимават по двойки, понякога родни братя и сестри с пораснали деца започват занимания заедно. Те имат обща страст към холотропната работа и конкретни причини да предприемат вътрешното пътуване заедно. Групата обикновено свързва участниците бързо и дълбоко.

Къде се провежда Троф Трансперсонал Тренинг?

Програмата и модулите се провеждат в САЩ, в единени центрове близо до Таос, Ню Мексико, Калифорния. Международни учебни групи в настоящия момент се реализират в Австралия, Ирландия и Испания. Други започнаха работа в Мексико. Предишни групи завършиха в Аржентина, Бразилия, Германия, Австрия, Италия, Испания, скандинавските страни.

Как някой би могъл да се включи в тренинга?

Някои от учебните модули не изискват предишен опит с холотропно дишане или молба за участие в обучение. За включване в тях бихте могли да се свържете с нас само за регистрационна информация. Ако искате да посещавате модули с „мандатни“ теми (mandatory topics) – например „Практика на холотропното дишане“, „Спешни случаи от духовно естество“ или „Психопатология“ – се попълва молба за участие в обучението, дори да не планирате да станете сертифициран водещ. След подаването на молбата и приемането и от наша страна, вие периодично ще бъдете уведомявани за предстоящите учебни събития.

Трансперсоналната психология



**Станислав
Гроф**

„Трансперсонално“ буквално означава през или отвъд индивидуалната човешка психика, и се отнася за области на съзнанието, които са трансбиографични и такива, надхвърлящи обичайните его граници.

Някои определят трансперсоналната психология, като четвъртата основна школа в психологията заедно с бихейвиоризма, психоанализата и хуманистичната психология. Други, като Ейбрахам Маслоу, който е един от създателите на трансперсоналната психология, пише в началото на седемдесетте години на двадесети век - „..... това не е четвъртата сила, а е бъдещето на психологията“.

Като интердисциплинарно движение, трансперсоналната ориентация представя много предизвикателства към конвенционалната психология. Със силната подкрепа на съвременните открития на квантовата физика и благодарение на вдъхновяващите резултати от изследванията и експериментите на учени, като тези на неврофизиолога Карл Прибрам, които представят светоглед така радикално различен и с такива дълбоки последствия, трансперсоналната идея отправя предизвикателства към досегашните постулати на академичната наука и поставя въпроса за формирането на нова парадигма. Много учени разглеждат съвременните преформулировки във физиката, психологията, невропсихологията и философията като пряко предизвикателство към това, което обикновено се нарича обективна реалност.



Животът както както маскараден театър (дружески шарж)

Нормално е да човек да поглежда от време на време към живота по шекспировски – както място, където се налага да обличаме комични костюми и да разиграваме от време на време нелепи роли. В ГТТ обучението беше застъпен и такъв момент. Всеки се справи с избраната роля, в избрания комедичен сюжет  своему, със собствени средства. Един терапевт трябва да има изработен усет за ефимерното и абсурдното в живота. И да може да се надсмива над себе си. Дали ще изиграеш човека наопаки, тибетския летец (който се чува къде ли би могъл да кацне точно в Тибет) или жертвения бик от коридата?... Е, от значение е да си наясно, че играеш.









РАМ ДАС СИ СПОМНЯ ЗА ТИМ И LSD

Превод: **Петър Кралев**

Интервю с Рам Дас за Тимъти Лиъри на Робърт Форте и Нина Граб (преведено със съкращения от "Тимъти Лиъри: Изкушенията на бъдещето", сборник със спомени за Тимъти Лиъри.)

Р. Ф. Когато се обърнахме към тебе с молба да участваш в книгата със спомени за Тимъти, ти каза: „Това ще е трудно.“ Какво имаше предвид?

Р. Д. Проблемът е в това, че Тимъти беше един от най-сложните хора, които съм срещал в живота си, и съответно моето отношение към него беше също много сложно. Така че да го изразя в обикновен и разбираем маниер не е толкова просто. Понякога отношенията между хората могат да бъдат толкова тънки и неконцептуални, именно такива бяха отношенията ни с Тим. Не е просто да ги опиша, защото в тях има и любов, и уважение, и разочарование, но и огромна признателност, изобщо цял спектър от всевъзможни отношения.

Р. Ф. Тимъти достатъчно дълбоко повлия на много хора, но навярно с никого не е бил в такива близки отношения, както с тебе в харвардския период. Можем ли да кажем, че вашите отношения, така да се каже, оформиха образец за колективно подражание?

Р. Д. Много се съмнявам. Отношенията ни с него - това беше продукт на колективна невроза. Моите неврози през онова време са напълно очевидни за мен. Едва ли ми подхожда ролята на типичен гражданин, в смисъл - типична реакция на обкръжаващото ни. По онова време бяхме задействани в невероятно интензивна психодинамика, протичаща в пропорцията на митове и архетипове. И аз не знаех, че съм по отношение на Тим „най-близък“. Разбира се, прекарахме много време заедно и бяхме много близки, но Тим в някакъв смисъл беше близък с когото си иска. Тим можеше да прекара с някой човек повече време отколкото с друг, но мисля, че хората, които бяха по-истински близки с него, сами никога не се чувстваха такива. Мисля, че ние обикновено очакваме хората да ни бъдат близки в психодинамичен смисъл, но Тим никога не се интересуваше от този план на съзнанието.



“Тимъти Лиъри и Ричард Олпърт (Рам Дас) като преподаватели в Харвард преди уволнението им през 1962 г.”



Тимъти Лиъри



Рам Дас

Тимъти Лиъри е легенда не само в психологията, но и в историята на САЩ. Рядко някой утен е предизвиквал около себе си такива вълни от нажежени страсти. И нито един утен не е обявяван публично от държавния глава за враг № 1 на страната си. Нито пък толкова зле разбран. Най-известен професор в Харвард, най-известен затворник в САЩ, направил за смях с бягствата си администрацията на Никсън, най-дръзкият защитник на разширените състояния на съзнанието и LSD, изтъкнат бунтар и гуру на хипи поколението от 60-те години на миналия век, автор на книги с милионен тираж.

И другият му не по-малко известен колега, изгонен също като него от Харвард - психолога бунтар, д-р Ричард Олпърт. Добил по-късно световна популярност с хуманитарните си каузи, но вече като Рам Дас. Който зарадва наугната си кариера заради угенията и мистицизма на Индия.

Едва ли има друго време, в което когато психолози да са играли толкова знатна роля в преобразованията на обществото си.



Н. Г. А от какъв план на съзнанието се интересуваше?

Р.Д. Тимъти винаги почиташе Истината, същността – имам предвид метафизичната истина, впрочем също и психологичната, и социалната истина. И се стремеше да бъде учен в истинския смисъл на думата. Той искаше да опознае вселената в систематичен план. Беше истински педант. Много знаеше, много четеше и после сякаш пропускаше всичко през вълшебния филтър на съзнанието си и когато говореше за това, изглеждаше, че мисълта му идва от самите дълбини. Той имаше мощно съзнание, през цялото време съм чувствал тази мощ, когато бяхме заедно.

Н.Г. Беше ли неговата роля на духовен революционер автентична или това беше игра на неговия „аз“?

Р.Д. Не мога тук да говоря за неговия „аз“. Бих казал, че той беше по-скоро социоцентричен отколкото егоцентричен. Играеше социална роля. Не мисля, че в случая с Тим можем да говорим за самовлюбен егоцентрик. Просто играеше различни роли, изпълвайки ги с обаятелно съдържание... Извън всякакво съмнение е, че мозайката на неговата личност включваше и ролите, които играеше в обществото. Всичко това беше необходимо. Именно затова антиавторитарната част от неговата личност постави под голям въпрос това, което психиатрите говореха за ЛСД, в същото време когато на мен – произлязъл от благополучно еврейско семейство – и през ума ми не минаваше да поставя мнението на психиатрите под съмнение. Тимъти ми отвори очите за това, че мнението на официозите не е задължително да бъде истинно.

Р.Ф. Това е още една от неговите мистични роли.

Р.Д. Да, роля. Но от друга страна, каква власт само притежаваше той! Беше единствен в ония времена, който си позволяваше да вкара себе си в подобен образ. Тимъти се бореше за свобода на съвестта, а това беше преди всичко обществено-политическа позиция.

Р.Ф. Свобода на съвестта? Какво точно разбраш под това?

Р.Д. Свобода от външен контрол над теб от страна на социалната система. С други думи, ние имаме право сами свободно да се разпореждаме със своето съзнание. И той чувстваше, че това е една от нашите главни свободи.

Р.Ф. Имаш пред вид, че това някак излизаше отвъд пределите на простото законодателство за наркотиците? Съществува несъзнателна

манипулация на нашето съзнание от страна на истъблишмана, и ние имаме право да са борим за освобождаване от нея.

Р.Д. Точно така. Не е задължително съзнанието да бъде част от истъблишмана. Макар че истъблишманът може да бъде част от съзнанието. Има нещо от рода на заговорите, чиято цел е определянето на реалността само с един допустим ключ, и ние сме длъжни да се освободим от него. Именно за това говори будизмът, за необходимостта от освобождаване от тези капани на съзнанието. И така, ние говорим за нещо много дълбоко, говорим за свобода на човешкото съзнание. Тим виждаше отношенията, съществуващи между духовното или изменено състояние на съзнанието и обществено-политическата ситуация, той търсеше свобода за изменение на съзнанието, а не просто свобода за съзнанието. А това неизбежно води до поставяне на въпроса за това, кой контролира метода?

Р.Ф. Как мислиш, това, че Тимъти отъждествяваше наркотиците с контракултурата ли го доведе до идеята, че мистичните цели от научна гледна точка стават по-трудно достижими? Професионалните изследователи на психеделиките сега считат, че поведението му е създавало много проблеми, защото той създаде антагонизъм в обществото и го поляризира, като в резултат наркотиците бяха забранени.

Р.Д. Е, във всеки случай друг път нямаше. В онова време ние зряво работехме тук-там. Кен Киси участва в експерименти с лизергинова киселина в Сен-Хосе, Лос Анджелис и други места. Вестник San Jose News напечата на първа страница статия под заглавие „Наркотични оргии в Сен-Хосе“. Беше очевидно, че това ще стане тема за разгорещена политическа дискусия за много кратко време. Всичко се развиваше стремително. Ако имахме само половин година или година, за да подготвим обществото за по-лоялно възприемане на нашите изследвания... Несъмнено ние трябваше да бъдем политически коректни и уравновесени. Олдъс¹ досаждаше на Тим за това, много други също. Но на мен ми се струва, че Тим беше прекалено далече от приетите експериментални модели. Беше увлечен в събиране на данни от експерименти с музиканти, художници, писатели, имаше си теория за естествените медиуми. Не беше толкова просто да се провеждат истински изследвания в едно бихейвиористично общество. Мисля, че можехме да продължим играта с университета още дълго, тъй като в университетските кръгове имаше силна тенденция да бъде дадена пълна академична свобода на учените. Но ние натегнахме прекалено тетивата и ги изплашихме.

1. Рат Дас има предвид Олдъс Хъксли, автора на „Двери към възприятието“.





Р.Ф. Виждам една книга, която е своеобразен отговор на друга, излязла неотдавна в Англия. Това са протоколите на симпозиума, посветен на 50 годишнината от откриването на ЛСД, проведен от компанията Sandoz и швейцарската медицинска академия. Президентът на швейцарската академия открива конференцията в реч, в която отбелязва научните възможности на ЛСД, но в края казва: „За съжаление ЛСД не остана само на научната сцена. То попадна в ръцете на езотерици и хипита и се използваше без контрол.“

Р.Д. Мисля, че случилото се с психеделиците в началото на 60-те години (на двадесети век, б.п.), в такива основи промени това общество, че и до този момент то се опитва да осъзнае какво се е случило. Гъбите и техните изследвания, всичко това се разпространяваше чрез хипита и рокенрол, втурвайки се в колективното съзнание, докато накрая не започна да го направлява в посока към осветяване на относителната природа на реалността. И това е огромната, дълбока промяна, която настъпи в обществото ни.

Р.Ф. Това е потресаващо, но и до този момент обществото не е разбрало, не е оценило, какво на практика представляват тези вещества.

Р.Д. Не, не ги оцени. И мисля, че това е удивително и хубаво. Защото те представляват опасност за хора, заинтересувани от това, реалността да бъде абсолютна.

Р.В. Как се отнесохте към това, че ви прогонват от Харвард?

Р.Д. Сега разбирам, че това беше за мен неоценим подарък. Най-главното, което се случи с мен в оня момент, когато се занимавах с гъбите, беше това, че навярно за първи път от две години слушах само себе си – така, отвътре. Използвах повече мои вътрешни критерии за оценка на съществуването ми отколкото външни.

Р.В. Това време е било ренесанс за много хора.

Р.Д. Разбира се... Веднъж преодолял страха от загуба на контрол, за първи път можах да видя нещата такива, каквито са на практика, и да изпитам възторг от самия край на хаоса, а такъв процес на трансформация настъпи и в самото общество. Беше истински страшно, защото понякога изглеждаше, че ситуацията излиза извън контрол.

Р.Ф. Индуистката космология представя развитието на света под формата на големи цикли, стана почти клише това, че сега се намираме в тъмния период на Кали-Юга. Как се отнасяш към това?

Р.Д. Аз не заключавам съзнанието си в рамките на митологични структури. Имам предвид, че аз мога да си представя Армагедон, века на воделя, Кали-Юга, която преминава даже в Сам-Юга или в Праляя, когато всичко се разтваря и става нищо. Всичко това ми се струва напълно реалистично. И ми е все едно, как се нарича, какво име ще се даде на този сценарий,

Литература в България, посветена на проблемите на трансперсоналната психология и холотропното дишане





ако главното, което съм длъжен да сторя, е да успокоя своя ум, да отворя сърцето си и да се опитам да помогна на страдащото човечество. И това ми дава чувство на радост. Когато ме питате какво значи всичко това, вие искате да получите концептуална структура, искате да заключите в затвор това, което не може да се побере там.

Р.Ф. Отношенията между мистицизма и политиката винаги са били проблем.

Р.Д. Тимъти винаги казваше, че мистикът и визионерът винаги са на крачка от затвора, докато класата на свещениците създава света. Той имаше чувство за история, чувство за това, че макар и сам да би се струвал неуместен сега, след двеста години ще изглежда иначе. Идеята „да не остава следи“ беше прекалено дзеновска за Тим. Той имаше усещане за поколенията в историята.

Р.Ф. В последните години, особено след неговото освобождаване от затвора като че ли той живееше повече във физическо, отколкото в духовно измерение. Изглеждаше все едно е загубил духовността си. Ти как мислиш?

Р.Д. Това съвсем не е така. Той живееше духовен живот, но просто не се интересувахе от каквито и да било планове на съзнанието. Беше увлечен по възможностите на интелекта, неговите предели и от това колко далече могат да бъдат разгърнати. Обичаше концептуалните игри, и въпросът е в това, докато играеше в тях, използваше ли истински неконцептуалните пространства на духа. Той можеше да изглежда не на пътя на духа, в смисъл, че нямаше отношение към никакви митове или модели. Възниква въпросът, къде тогава можем да го уловим?... Сега аз работя в тибетския Джог Чен, в пространството на чистото съзнание, където няма никакво астрално съдържание, няма дуализъм, няма богове и богини, което през цялото време превръща формите в безформеност, наслаждавайки се на тази игра на феномените. И точно това много отива на Тимъти. Никога не съм го приемал като учител по Джог Чен, но той винаги е вървял по този път. Това беше част от него, и означава, че той не беше напълно празен. Притежаваше духовност точно от този тип.

Р.Ф. Той беше като дете. Никога не мислеше за миналото или бъдещето, като че ли изцяло беше погълнат от настоящето.

Р.Д. И това винаги вбесяваше хората, те бяха загрижени за утрешния ден. Ганди казваше: „Главната ми заповед е да бъдете правдиви, а не да бъдете логични.“

Р.Ф. Повлия ли с нещо Тим на решението ти да отпътуваш на изток?

Р.Д. Е, преди мен там вече бяха Алън Гинзбърг, и самият Тим, и Ралф², и беше безкрайно ясно, че да се отиде там е необходимо, защото ръководството за разбиране на всичко, което ние правехме, можеше да дойде само от Изток. Тим предвиждаше събитията. Нещо особено потресаващо беше, че по обратния път от Алмор към Делхи автобусът направи почивка в Канча, където се намира моят храм – мънищък храм на мънищък път. Човека, на който предстоеше по-късно да стане мой учител по йога, влезе в автобуса и седна до Тим. Той направи голямо впечатление на Тимъти, и когато те пристигнаха в Нанитал, спътникът ни слезе от автобуса и започна бързо да се отдалечава по пътя. Тим импулсивно излезе и тръгна след него. Беше вече на средата на площада, когато шофьорът натисна клаксона. Автобусът пристигна в Делхи, а Тимъти реши при все това да се върне. Но ако беше продължил пътя си, щеше да се запознае с моя гуру, с който се срещнах две години по-късно на съвсем друг път. Усещах някаква потресаваща игра във всичко това....

Р.Ф. Тим казваше, че едно от нещата, за които съжалява, е че е разчистил пътя за проникването на различни гурута от Изток.

Р.Д. Е, това е отделна история. Мисля, че източните хора не бяха готови за изкушенията, които срещнаха на Запад. Много от тях, считащи себе си за уж свободни, взимаха желаното за действително. Мисля, че Тим имаше това пред вид. Те носеха със себе си много дълбока истина, но съвсем не беше задължително, сами да се явяват като нейни представители, и проблемът бе в това, че обучението не беше просто работа. С други думи не беше просто предаване. Те можаха да донесат информация, но не бяха в състояние да осъществят пълно предаване. А сред тях имаше действително някои забележителни хора. Например, Трунгпа Рингпоче беше доста добър, Калу Рингпоче също. Имаше доста интересни хора, но много от тях се отклониха встрани. За тях това беше процес на съзряване.

Усещах нещо от това, което аз самият постигам и което бях длъжен да предам, с такава увереност, с каквата милиони хора със своя личен опит нещо са опитали и оценили. Това чувство беше вярата във възможността за освобождение на човека. И беше много дълбоко в мен. От гъбите, през очарованието на Тимъти, към мъдростта на Ним Кароли Баба³.

2. Ралф Метцнер, американски психолог, роден в Германия, който през 60-те години на миналия век също прави проутвания на психеделациите в Харвард.

3. Шри Ним Кароли Баба или Махараджи. Известен е като учител, практикуващ бхакти-йога и лиген гуру на Рам Дас, който му посвещава книгата си „Чудото на любовта“.





Р.Ф. Това е истинска позиция – да заявиш, че ние не сме свободни. Това е ренесанс на духовността. Осъзнаването на себе си като затворници.

Р.Д. Добре казано. Това е гурджиевска тема: „Главното е – даже ако си избягал от затвора, си длъжен да осъзнаваш себе си в затвор. Ако се чувстваш свободен, бяството е невъзможно.”

Р.Ф. Възприемаш ли Тимъти като гуру?

Р.Д. Знаеш ли, в Индия има разлика между Упагуру и Самгуру. Упагуру - това е гуру на твоя път, който отваря пред тебе вратите, но сам той не е гуру, достигнал освобождение. Разликата между Тимъти и Ним Кароли Баба беше в това, че докато не се опитах да постигна Ним Кароли Баба, аз не можех да го намеря. Нямах нищо, на което той да стоеше, и при това нямаше нещо, на което той да не стоеше. И когато общувах с Ним Кароли Баба, задължително трябваше да имам работа с тая реалност, а когато общувах с Тимъти – не, в това беше разликата. Но Тим ме освободи от много капани. Работата е там, че до основни се бях замотал в някаква мрежа. А той определено играеше на много по-високо ниво, отколкото аз.

Р.Ф. Каза, че когато си се запознал с него, ти се е сторил най-творческият от всички хора, които си срещал в живота.

Р.Д. Да, такъв, който можеше да организира същността. Така бих определил креативността.

Р.Ф. Нека погледнем към неговата харизма. Имаше ли в нея нещо негативно?

Р.Д. Не мисля. Това беше неповторимо, като астрална сила. Беше действително свят, но разнообразност на астралния свят. Не беше духовно свободен свят; неговата същност – това е, нали знаеш, когато говориш за някого като за „блестящ човек”. Ти като че му заемаш част от този блясък. Но в случая с духовното озарение не е така. Това по-скоро е като при звезда, не като при слънце. Тим беше като комета, която премина през небето. Много от нас са му твърде задължени.

Р.Ф. И при все това има някакъв елемент на триковост в играта на Тимъти...

Р.Д. В духовните традиции има много мошеници - много такива, които използват различни трикове за освобождаване на хората.

Н.Г. Мисля, че в него имаше нещо повече от харизма. През 60-те години хората говореха, че чувстват аура на му на разстояние много мили. Помня една негова снимка с цветове зад ухото.

Р.Д. Да, знам я, тя е от един хепънинг. Да, имаше

аурата на младостта, като че ли излъчваше светлина и енергия, имаше я аура на сексуалността и аура на „царя на планините” в играта му. Животът го беше надарил с всичко това. Въпросът се състои в това, дали човек създава ситуацията или ситуацията – човека? Тимъти не играеше ролята си във вакуум. Той беше в един отбор с Алън Уотс, с Олгъс Хъкли, Франк Байрън и с много други неординарни хора. Хюстън Смит, Уолтър Кларк. Това беше велика сцена: беше цяла мрежа, която поддържаше процеса. Гледам към века на културното изобилие, към века на информацията, социалната мобилност, психеделите, пробуждането на етническото и политическото съзнание. Имаше момент, когато много неща се случваха едновременно. И просто да се каже, че причина за всичко бяха психеделите или века на информацията, или постиндустриалното съзнание, това би означавало да опростим всичко. Просто виждам, че много различни фактори като че ли нарочно са се събрали заедно, за да се появят на сцената, когато назрее моментът. Шейсетте години диво, замайващо подплашиха културата, защото показаха други възможности за съществуване. Това стопроцентово отклони махалото към двадесет години републиканство. Всичко това е люлееене на гигантско махало. Тим на едната страна, Нанси Рейгън - на другата.

Р.Ф. И на практика сега те са съседни. Съществува ли нещо, сравнимо с ЛСД? Нещо, което да стимулира обществото отново по такъв начин или да доведе предишната стимулация до плодотворен резултат?

Р.Д. Не знам. Синтезът може да реши тези проблеми. Дължни сме да се обърнем към сливането, а не към разделянето. Обединението ще измени икономиката на света. То ще произведе неограничена енергия и ще измени всичко...

Р.Ф. Искате ли да прочетете цялата тая история след сто години. Или да съм в стая, където си спомнят Тимъти. Нима обществото няма да оцени по достойнство неговите постижения?

Р.Д. Не мога да кажа, че ме вълнуват особено историческите възпоминания. Просто изиграхме определена роля и това промени нещо, а изменението ще доведе до още трансформации. Това беше просто малък проблясък на сцената. Но съм убеден, че семенцето ще роди плодове. Сега вече имаме много по-малко еднородно общество, отколкото преди. И в него има огромни възможности за израстване и промени. Всичко ще бъде прекрасно.





ХОЛОТРОПНАТА ПСИХОТЕРАПИЯ ПРИ АЛКОХОЛИЦИ

Петър Василев Кралев

Доклад на първата конференция по трансперсонална психология и холотропна психотерапия, организирана от БАТПП във Варна на 07.05. 2008

една чисто прагматична, образователна тенденция, чиято цел е да подготви алкохолика да не пие. Или пък групите за самопомощ от рода на една толкова архаична и догматична организация като Анонимни Алкохолици, която се опитва да обгради пиещия нещастник със система от правила, норми, религиозни догми и псевдодуховност, като счита, че с това ще отдалечи чашката от устата му с години и ще проведе успешно лечение. Успеваемостта на подобен тип програми е не повече от 5 %.

Изобщо въпросите относно причините, довели алкохолика до пиенето му, остават встрани дори при относително модерни модели като „Минесота“, а проблемът с абстиненцията – физическа и психическа, както и с депресията, е оставен изцяло на психиатрията, която при зависимостите има ограничени възможности.

Схващанията на трансперсоналната психология за алкохолизма остават малко встрани от общоприетите определения. Те засягат както екзистенциалността на проблема, така и духовните му аспекти. Алкохолизмът, както и другите форми на зависимости, често пъти е търсене на цялостност, стремеж към индивидуация, но по лесния начин, с патологични средства.

Регресивните психични състояния са свързани с копнеж за единство със света, за „завърщане в утробата“, опит за постигане на трансцендентност и мистични състояния, но вече чрез една динамика, в основата на която лежи трагична грешка. Като че ли крайната цел е да се остане вечен юноша, по думите на Станислав Гроф, *puer aeternus* - с неговите разновидности на Икар и Дионисий. Гроф го нарича заедно с другите форми на наркомания „спешен случай от духовно естество“, психо-духовна криза. Близки до подобна концепция, по-скоро културологична, отколкото психологична, са схващанията и на Карл Густав Юнг. Юнг пише, че често пъти алкохолиците са хора с по-силен стремеж към духовни ценности, и прави паралел между думите *spiritus* и *spirt*, които имат обща етимология. Твърди се, че самият Юнг е имал алкохолен проблем след тежкия период, последвал скъсването му с Фройд.

Изкушавам се да спомена, че тези възгледи се доближават много до възгледите на неорайхианската психологична школа, според която зависимостите като цяло са форма на регрес, опит за за връщане към безметежността на утробата, но вече като отличителна черта на така наречения „орален характер“. Например, дори когато извършват откровено суицидни опити, хората с тежки зависимости търсят това усещане за потъване в утробата и безметежността. Почти всички описани случаи на суицид при тях са или чрез таблетки транквилизатори, или с прерязване на вените във ваната, т.е. търси се заспиването...

Не мога да твърдя, че имам кой знае колко голям опит от използването на холотропния подход, предимно холотропното дишане, при алкохолици и зависими.

Алкохолизмът е сложна, многопластова форма на зависимост с био-психо-социални характеристики и последици. На особеното съчетание на социални деформации в поведението и взаимоотношенията на личността, на психичната компенсаторна роля на алкохола и проблемното поведение при алкохолиците, както и на биологичните увреждания и промени се основават диагностичните критерии и в класификациите на DSM 4, и в тези на ICD - 10. Няма смисъл да се спирам на това или на медицинската симптоматика на алкохолизма, те са проучени и описани достатъчно добре.

Основната слабост на всички подходи, опитващи се да създават терапевтични модели за работа с алкохолици, е тяхната бихейвиористична (поведенческа) основа. Или пък когнитивно-бихейвиористична, както е при рационално-емотивната психотерапия на Албърт Елис.

В общи линии през последните десетилетия в по-новия тип групи се следва



Това, което ще изложа тук, е свързано с няколко изолирани случая, но при всички тях се проявиха закономерности, които позволяват да се направи изводи, че холотропната психотерапия може успешно да се използва в рамките на един по-комплексен подход, какъвто би следвало да бъде всеки сериозен и модерен подход при зависимостите.

Случаите са в Стара Загора, където от 7 години се занимавам с група алкохолици, разбира се, не в едни и същи състав. Опитвал съм се да работя с тях и по програмата на Анонимни Алкохолици, и когнитивно-поведенческа терапия, при което забелязвах навсякъде нещо, което се повтаряше системно. (Става дума за 6 души алкохолици и двама души хероиново зависими, които след напускането на комуна „Феникс“ продължиха да идват при мен на поддържаща терапия). Това, което забелязвах:

1. Тежката психична абстиненция, която трае понякога повече от година. Не толкова физическата, която се преодолява след детокса за две или три седмици, Всъщност заг тоя жаргонен термин „психическа абстиненция“ се крие една много мъчителна депресия или дълбока меланхолия с хипобулия, които се проявяват периодично в живота на зависимия през първата, че и през втората година.

2. Периодично екзистенциално усещане за безсмислие на живота, което е основен проблем при алкохолиците. Както казва Фройд, бутилката не е само веществото етанол, в психологически смисъл тя съдържа цяла вселена. Отнемайки на един човек бутилката, ние му отнемаме целия свят и го отчуждаваме от Аз-а му (или self – а). Същото е и при един зависим от транквилизаторите човек.

Проблемът е откъде да започне психичното изграждане. Защото освен всичко друго, фактът, че живее в една културна среда, чиято тъкан е пропита от алкохол, когато спре да пие, го изолира допълнително и буквално му дава усещането, че е останал сам и няма за какво повече да живее. Тук раз-

бира се, се намесват групите за самопомощ, ако ги има - АА ще предложат принадлежност сред себеподобни, ще предложат бог и вяра, но това ще бъдат придобити по един интелектуален път познания, прочетени познания. Недостатъкът им е в липсата на преживяване на духовното. А алкохоликът, дори да не е много интелигентен, обикновено много добре знае какво означава да преживееш Бог – примерно с бутилка в джоба, съзерцавайки сред скалите слънчевия залез, за риба край реката с шишенце коняк за сгряване или в прегръдките на жена след две-три чаши вино. Това усещане не може да бъде излъгано. Ето, тук започват ограниченията на всички традиционни терапевтични подходи, които разчитат на вербалното въздействие, предлагайки като компенсация за отказа от алкохола една прочетена вселена, заключена в страници и преприателни знаци.

Случаите, за които говоря, са между 2003 и 2008 г. Дотогава многократно бях изпитал въздействието на холотропното дишане върху себе си, познавах картографията на психиката и теорията на Гроф, както и уловките, които поставя лечението на алкохолизма. През този период в групата, с която се занимавах в студиото си и в едно помещение на община „Стара Загора“ се появиха в различни периоди хора, които бяха още в период на абстиненция и се плашеха много от нея, тъй като я бяха преживявали неколкократно след запой. Схващането на цялото тяло, топлиите и студенияте вълни, сърцебиенето и изпотяването със студена пот, безсънието и раздразнителността са част от целия първоначален ад. Бях убеден, че холотропното дишане може да облекчи първите една-две седмици, когато един алкохолик преминава през всичко това. Първо, мощното насищане с кислород и алкализизирането на кръвта, изхвърлянето на огромно количество въглероден диоксид, заедно с промяната на метаболизма обикновено ускоряват детокса. От друга страна хипервентилацията, стесняването на кръвоносните съдове в мозъка, енергичното зареждане, активизирането на емоциите чрез музиката разреждат вътрешното напрежение и за финал разхлабват мускулните блокажи, които най-често са от психично естество. Това пък от своя страна дава възможност и за по-лесно заспиване, както и за придобиване на повече вътрешно спокойствие и стабилност, които са в основата на преодоляването стремежа към пиенето. Защото една от целите на запоя е точно тая. На такова спокойствие и на повече сън залагат транквилизираните, към които обикновено се пристрастяват алкохолиците най-често по време на абстиненция - резултатът е така наречената cross-addiction. Бях убеден, че това може да се постигне ако не изцяло без лекарства, то поне при свеждане на употребата им до минимум.

Спомням си, че в продължение на две години успях да убедя четирима души с алкохолен проблем, дошли при мен в период на абстиненция – те обикновено тогава търсят помощ! - да участват в малки групи за холотропно дишане. Бяха измъчени хора, единият откровено плачеше, обезверен, че не съществува никакъв изход, другият беше изпълнен с гняв и озлобление и обвиняваше за всичко всички около себе си. Третата беше жена, преживяваща вече втора година никакъв тежък развод с помощта на чашката. Значи трима от тях, в това число и жената участваха в три първоначални сеанса през два дни, четвъртият се отказа след първия сеанс, мисля, че изобщо не разбра за какво става дума, липсата на интелигентност си каза думата.

Единият участник, при който първият сеанс беше на третия ден след отказа на алкохола, се скъса да повръща по време на сесията, гадеше му се, на моменти





си почиваше, после пак продължаваше да диша. Въпреки трудностите сподели, че като цяло усещането за вътрешност изцяло изчезнало заедно с тремора, притъпило се и желанието му да пие, усетил в себе си повече увереност, че ще се справи. Това въщност го накара да дойде и на втори сеанс. Вторият човек, който страдаше с месеци от силно безсъние, което преодолявал с помощта на около триста грама водка, изпивано на два пъти през нощта, заспа по време на сеанса и спа в продължение на три часа, групата вече беше изрисувала и изкоментирала мандалите си, когато го събудихме. Той сподели, че отдавна не се е усещал така релаксиран. Силно смекчаване на абстинентните прояви имаше и при жената. При нея тези неприятни блокации, студеният и топли вълни, гаденето изчезнаха изцяло след втория сеанс. Може да се каже, че и при тримата за около пет дни (три сеанса) физическата абстиненция изчезна изцяло, нещо което обикновено в клинични условия става за около три седмици. И тримата се чувстваха по-спокойни и с повече енергия да продължат борбата. След това имах още два случая, когато работих с алкохолици в абстиненция, и в двата симптомите на участниците изчезнаха, ако не изцяло, то в по-голямата си част до такава степен, че не се наложи да търсят лекарска помощ.

Разбира се, не става дума за случаи на хроничен алкохолизъм след едномесечно хранене само с алкохол, когато обикновено ги приемат отслабнали с по 20 килограма в болницата.

По-нататък, през тази година, една млада жена се включи за 4-5 сеанса на по-късен етап в рамките на два-три месеца. Успоредно посещаваше и група на „Алкохолно зависими“. Какво я накара да го направи?

- Чувствам, че се движа сякаш през тунел, от месец съм така, мислех си, че като спра да пия, ще се оправя, но стана още по-зле.

Тя се беше сблъскала точно това усещане за безсмислие, със самотата

и нуждата от прозрение какво да направи със себе си, за които споменах по-горе. Както и с необходимостта да си плаща за всичко през месеците безпаметно пиене. Спомняте си как завършва филмът „Трейнспотинг“. Знаех, че така ще стане, че винаги става така. Трудното е след третия месец, когато първоначалната еуфория, че си успял, отшуми и се появи сивотата на ежедневието. А алкохоликът е свикнал почти всеки ден да има часове и по няколко часа за своя празник. Та И. реши да участва в няколко сеанса. По време на единия тя плака много, накрая достигнахме до извода, че това усещане за безизходност, за тунел е свързано с огромното чувство за вина, което я измъчваше, макар и неосъзнато. Сцени от случаите, когато беше краля пари от майка си, когато не беше ходила на лекции в университета с месеци, друг път беше счупила телевизора и пр. Тези вече осъзнати причини, когато ги асимилира достатъчно, я накараха да търси начин да компенсира нещата. Няма да се задълбочавам повече, ще спомена, че в момента тя работи като директор на някакъв видео център в Пловдив, не пие от 10 месеца.

Интересен беше и случаят на един зависим от хероин, който до голяма степен се припокриваше със случаите на още двама алкохолици. Значи това, което го доведе до Гроф-сеансите беше нуждата от тази дълбока и безметежна релаксация, до която достигал преди с помощта на хероина. За него тя олицетворяваше щастие, без нея чувстваше живота си изпразнен от съдържание. Преди два месеца участва в последния сеанс, може би за десети или дванадесети път.

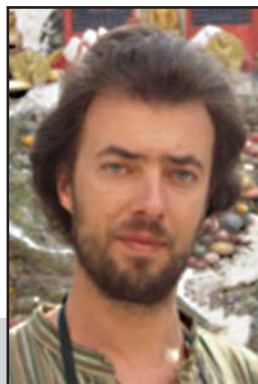
Всеки човек има нужда от щастие – от преживяването на щастие. Светоусещането на един човек с алкохолен проблем или с хероинов проблем е много по-болезнено от това на човека, който не злоупотребява или не се груса. Той често задълбочава връзката си с бутилката просто защото не знае или не може по друг начин да се чувства щастлив. Или да направи живота си интересен. Или да изпита внезапен инсайт. Или да установи връзка със същности, с които е установявал връзка само дълбоко интоксигиран. Холотропната психотерапия дава възможност за това. Момчето с хероина сподели, че до голяма степен преживяванията по време на сеанс се доближават до онези по време на хероиновото пушене. Разликата е, че са много по-здравословни, че никога не го гони заради тях и че няма опасност за живота и здравето му.

При всички случаи усещането ми след разговори и с алкохолици беше, че сеансите им помагат да се чувстват по-спокойни и да понасят по-леко този период на нова адаптация и проявяваща се от време на време психична абстиненция през първата година.

От един алкохолик човек не може да спечели. Ако не му предложите безплатно или почти безплатно включване в сеанс, той няма да участва, тъй като алкохолът го е довел до ръба на мизерията. Така че мотивацията тук да се работи е друга. По-скоро като трупане на опит, който съм убеден, че може да се употреби в скоро време. В момента съществува глад за методология и за подходи спрямо зависимостите. Заради високите такси комуните работят с малко хора. Не е нереалистично да се мисли, че в рамките на един по-комплексен метод холотропната психотерапия може да навлезе в лечението, както става на редица места в Русия. Като форма на улеснение и на облекчаване по време на лечението.

Днес много се спори за ибозаина. В Европа е забранено да са работи с него при зависими, но например в Африка и Латинска Америка се използва. Аз редовно си кореспондирам с няколко души, включително и една българка, които следят дискусията около използването му. Така, както се описват ефектите му, те почти напълно се припокриват с онова, което човек преживява по време на холотропен сеанс. Защо да не се предпочете холотропното дишане като по-нетоксичен вариант? Това съвсем не е толкова нереалистично, колкото изглежда.





Герман Карелски

Герман Карелски е психолог, кандидат на философските науки, съосновател на асоциацията по трансперсонална психология в Русия. Автор и ръководител на програмата „Интензивните и интегративни психотехнологии и трансперсоналната психология“ в международния институт по интегрална психология. От 1997 г. ръководи проекта „Сталкер“, в рамките на който се провеждат обучаващи тренинзи и рехабилитационни програми за наркозависими. Създадената от специалисти, работещи по проекта „Сталкер“ програма „Чиста земя“ за рехабилитация на наркозависими през 2001 г. става победител в конкурс, организиран от Правителство Москва и получава грант за внедряване в северозападен окръг на столицата.

ВЪЗМОЖНИТЕ ПЕРИНАТАЛНИ ПРЕДПОСТАВКИ НА НАРКОЗАВИСИМОСТТА

Превод: Донка Богданова

Наркоманията и алкохолизъмът в много случаи могат да бъдат форми на духовна криза (Кристина Гроф) – форми за търсене на отговор на въпроси чрез прехода в друга реалност, на бягство от действителността, на търсене свобода в измененото състояние на съзнанието. Зависимостта се отличава от други форми на духовната криза по това, че духовното измерение тук често е скрито зад разрушителната природа на това разстройство. В драмата на духовната криза хората се сблъскват с проблеми, предизвикани от духовни или мистични състояния на ума. В случай на зависимост възникват много трудности заради търсенето на по-дълбоки измерения вътре в себе си. Изследването на темата „саморазрушаване чрез наркомания“ ни води към перинаталния¹ период (периода от зачатие до раждането).

Работите на пионера на трансперсоналната психология Станислав Гроф много добре показват, че перинаталната динамика в последствие ляга в основата на определени структури на динамиката в нашия живот, т.е. перинаталната динамика залага определени еволюционни програми, които човек реализира в различни области на своя живот.

Перинаталните преживявания представляват своеобразна кръстоска между индивидуалната и трансперсоналната психология, или между психологията и психопатологията – от една страна, и с религията – от друга.

Ако ги отнесем към индивидуалното раждане, те би трябвало вероятно да принадлежат към структурите на индивидуалната психология. Някои други аспекти им придават трансперсонален оттенък. Интензивността на тези преживявания надхвърля всичко, което обикновено се разглежда като предел за издържливостта, поносимостта на индивида. Често те се съпровождат от идентификацията с други личности или с борещото се и страдащо човечество. Нещо повече – други видове явно трансперсонални преживявания – такива като еволюционната памет, елементите на колективното безсъзнателно и някои архетипове на Юнг, не рядко съставляват неразривна част от перинаталните матрици.

Елементите на обширното и сложното съдържание, възникващи по време на сеансите в така наречените „изменени състояния на съзнанието“ (ИСС), отразяващи това ниво на безсъзнателното, могат да бъдат представени в четири групи матрици от преживявания. Може да се въведе връзка между четирите категории явления с последователните стадии на биологичното раждане и с преживяванията на детето в перинаталния период. Четирите основни матрици, преживявания на ранкианско ниво, се наричат Базови Перинатални Матрици. Следва да подчертаем, че това трябва да се разглежда като модел, не задължително включващ в себе си причинно-следствена връзка.

1. Перинатален: преди раждането. Това е един от трансперсоналните аспекти на пред биографичното съществуване, описани в картографията на говешката психика от Станислав Гроф.





Базовите перинатални матрици са хипотетични динамични управляващи системи, функциониращи на ранкианско ниво на безсъзнателното, подобно на това като СКО (система на кондензирания опит) действат на фройдистко психодинамично ниво. Те имат свое собствено специфично съдържание, а именно - перинаталните явления. Последните имат две важни граници, два компонента: биологичен и духовен.

Перинаталният период се описва с езика на матриците, примерно така: първа матрица – това е периодът от зачеването до началото на родилните напъни; втора матрица – от началото на напъните до разкритието на родовия канал и започване движението по канала; третата матрица – самото движение по родовия канал до момента на излизането; и четвъртата матрица – започва от раждането и включва в себе си всичко, свързано с това. Образно казано именно тази перинатална динамика е отразена в библейската история за изгонването от Едемската градина, грехопадението, хвърлянето в ада и преоткриването на рая. Тоест подреждането е такова: първата матрица – Едемската градина, първичният рай без познание на добро и зло, безопасност и изобилие – всичко, което си поискаш. Втората матрица – това е появата на дуализма, разделението на света, грехопадението. Третата матрица е адът, и, най-накрая, четвъртата – е връщането в рай.

Отначало ще поговорим за идеалното раждане, а после ще видим как се променя ситуацията и как започват да се проявяват деструктивните предпоставки за наркозависимост като форма на бавно саморазрушение, когато по време на раждането съществуват определени нарушения. Ако гледаме на подреждането по ония основни понятия, върху които е построен този материал – любов, болка, агресия, сила – то те могат да се свържат в такъв ред.

Първата матрица – това е способността, комфорта, хармонията със света и любовта като неразчленимо състояние, доколкото в първата матрица съществува не много смело, неразчленимо състояние. В първата матрица плодът се движи, но движението и покоят още не са разделени: вечното движение и вечният покой съществуват едновременно, там няма отправна точка, няма пункт А и Б.

Във втората матрица, когато започват напъните, се срещаме с онова, което после може да се нарече болка, т.е. рязко повишаване на физическата и емоционалната интензивност. Детето още не познава думата “болка”, то не знае какво е болката, но майката да предположим, че знае – и в този миг детето възприема определен набор от сигнали, които майката и околните ясно преценяват и определят като болка. Тоест във втората матрица ние се срещаме с болката и страданието. Но не само с болката. Ние се срещаме със силата, но още не с пълната сила, а с един от нейните аспекти. За втората матрица е характерно възникване в пространството, което детето още продължава да счита, че е самото то – някаква сила, въздействаща на онова, което то още мисли за свое продължение. От една страна в тази фаза има все още неразчлененост на съзнанието, т.е. детето не разделя себе си от майката, то приема нея и себе си като единно същество, но някакви “пукнати” в това състояние вече се появяват и силата, проявяваща се в пространството, се възприема повече като външна. Тоест във втората матрица позицията на силата е активна, а собствената позиция е пасивна. Родовият канал е затворен и детето се намира в безизходно състояние. Съществува сензорно пренатоварване и голямо количество физически и емоционални сигнали. Силата сякаш я има сама по себе си, нейното съществуване е несъмнено, това много се различава от всичко станало по-рано, но

нищо не може да се направи, освен да се възприеме и търпи това въздействие. Тоест позицията във втората матрица дава възможност на детето да се запознае с пасивните аспекти на силата, с онзи аспект който ни дава впоследствие издръжливост, търпеливост, умение да общуваме с превъзхождащата сила, без да бягаме безотговорно. Във втората матрица у детето се залага програмата: “Може би животът е безизходно страдание”.

В третата матрица запознанството с болката се задълбочава. Детето се среща с нови аспекти на болката. За първи път се появява някакво “тук” и някакво “там”, движение между точка А, където вече е зле и точка Б, където вече е трудно, некомфортно за съществуване – има напъни, изтичане на водите, болка. Очевидно е, че трябва да се движи напред, трябва да се ражда, изпитвайки болка и проявявайки първата агресия в борбата за оживяване. Тоест в идеалното раждане изборът между А и Б е очевиден – трябва да се раждаш не защото искаш да излезеш навън, а защото да останеш вътре – означава смърт. За пръв път детето се запознава с понятието за движение, от А до Б, към някаква цел, към някаква посока, т.е. то се запознава с раждането като независимо, автономно същество. По този начин у детето се залага програма, която по-нататък в живота се реализира така: “За да постигнеш нещо важно в живота си, трябва да изпитваш болка”.

Движението по родовия канал причинява болка и на детето, и на майката и, възможно е детето да чувства че е дискомфортно и на някои други хора. Възниква втората програма: “За да постигнеш особено важни цели в живота, трябва да причиниш болка на други хора, особено на най-близките.

Детето минава през родовия канал и пълната връв вече може



Холоotropно дишане и зависимости

да осигури изобилието от първата матрица. Възниква връзката – майката я боли, детето го боли и то е гладно. Оформя се третата програма: “За да постигнеш важните цели в своя живот, трябва да се лишаваши от нещо”.

Тези идеи съществуват на ниво неосъзнати програми-постулати, т.е. много хора живеят, реализирайки тези програми в живота си, без да ги подхвърлят на съмнение. Абсолютно без да си задават въпроса: а може ли да бъде и по друг начин. В третата матрица детето за пръв път попада в активна позиция, но в нея основна роля играят напъните и преминаването през родовия канал – т.е. животът, природата, силата, които ни водят. Освен това в третата матрица детето се запознава със собствената си сила, в по-нататъшния живот, трансформираща вътрешното състояние и състоянието на обкръжаващия свят.

Ако в раждането няма патология, детето се ражда с водите и го поемат топлиите ръце на бащата, ако не му прережат пъпната връв, а и да дадат да завърши пулсацията и да изсъхне, веднага го слагат на майчината гърд – и ако всички членове на семейството са го чакали, то в четвъртата матрица, действително се реализира метафората за връщането в рая.

В неиделните раждания в родилен дом и в съвременната култура на зачеване и бременност, първата матрица присъства в свършено друг вид. Бременността върви по ръба на болестта, т.е. целият социум е проникнат от идеята, че бременността е не съвсем нормално, често нежелателно състояние, което създава много неудобства. Но, от друга страна, първата матрица все още си остава донякъде Едемската градина, но пък четвъртата матрица се изкривява изцяло. Там където би трябвало да запишем “Спомен за връщането в рая”, се оказва записано “Студеният ад”.

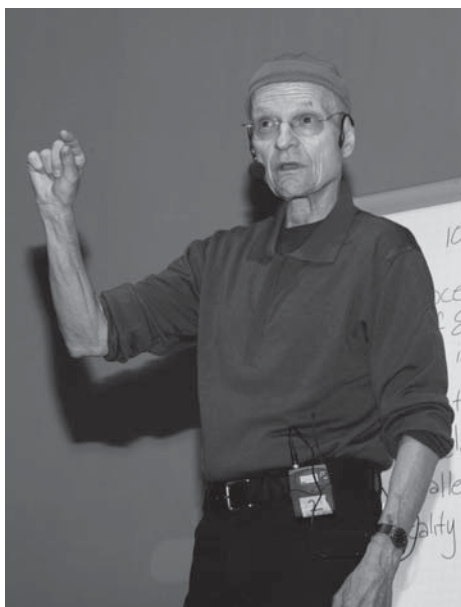
Третата матрица – това е адът в действие, горещият ад; в него има взаимодействие и активност, усещане за близост, макар там да има и болка и страх и много други. След раждане и прерязване на пъпната връв, ние попадаме в състояние на невъзможност да направим първото вдишване, а после за няколко часа или няколко дни ни отнасят в пълна самота, в студения ад.

Нормално роденият човек има достатъчно ясна и точна насоченост, той знае: “Нищо, че е страшно, нищо че боли, затова пък има връщане в рая”. За човека роден в родилен дом, единствената еволюционна посока, която чувства неговото тяло е: “Мамо, роди ме обратно!”. На всяка цена искаш да се върнеш в първата матрица, защото това е единственото място, където макар и за малко си усещал любов, единство, комфорт. В резултат на това в различни ситуации и особено във важните жизнени ситуации, тялото подсказва направо противоположния изход. Тоест у човека е събран естествения интуитивен подход към посоката в живота. Онова място, което по-рано за хората е било обозначено с интуитивното усещане за цел, – за съвременния човек е обозначено от страха и съпротивата. И по такъв начин се появява известна рекушираща стена, т.е. – да достигаш, тъй и никога не достигайки. Защото процесът е всичко, а да достигнеш – е смъртно опасно, резултатът от процеса е студеният ад. За наркомана цел на всяка негова дейност е нематериалният резултат, а някакъв постоянен процес и случващото се състояние.

Естественото за наркомана желание да си върне загубения рай на практика се реализира посредством програмата – “мамо, роди ме обратно”. Това е безволев опит да избягаш от света на наркомана с неговата безизходност, болка, агресия и ограничения. Това е равносилно на самоубийство, тъй като обратното раждане съответства на смъртта.

Говорейки с метафоричен език, на личностно и социално ниво умира възрастният, автономният човек и се ражда зависимото дете, което на свой ред се движи в посока към смъртта на личността и тялото. Наистина, наркотичният суицид е безсъзнателен опит да се унищожи старото его и да се възроди то в ново и съзидателно качество, но въобще не трябва заради това да се убива тялото. Този опит е обусловен от естествената тяга на човека към трансцендентното, надличностното, към областите, достъпът до които позволява да се трансформира всяка негативна програма до нейното еволюционно позитивно намерение.

Следва да се отчете и фактът, че в редица случаи отключващ начален момент за наркозависимостта е обезболяването при раждане. Обезболяващият препарат не се филтрира напълно от плацентата и попада в организма на детето. Така при попадане на обезболяващото средство в организма, на фона на интензивните сензорни натоварвания, се формира подсъзнателната програма “Когато ми е зле, трябва да прибегна към помощ от антидепресанти или наркотици”. На междуличностно и социално ниво тази програма се изразява чрез решаване на собствените проблеми за сметка на другите хора и преди всичко за сметка на родителите. Ако разглеждаме наркозависимостта като духовна криза, то изходът от нея става път за самоизлекуване и трансформация. Практически всяка една религиозна философска традиция съдържа примери за духовно развитие на своите адепти. Перинаталната динамика на трансформацията на личността се проявява във всяка религиозна-философска традиция. Например: в библейския сюжет и в жезнеописанията на Буда е намерило място отразяването на перинаталната динамика, следователно структурата на програмата за реабилитация може да бъде представена във вид на четирите фази, отразяващи перинаталната динамика.



Арнолд Миндел

Арнолд Миндел е американски психотерапевт, роден през 1940 г. Автор е на 19 книги, магистър на науките (по физика) и доктор по психология. Като млад, воден от интереса си към психологията на Карл Густав Юнг, заминава за Швейцария, където се запознава с Юнг и работи доста време с него. Завършва в Цюрих института на Карл Густав Юнг и се дипломира като юнгиански аналитик. Един от основните проблеми, които го интересуват, е връзката между телесните преживявания и физическите симптоми от една страна, и нагина, по който се отразяват в съновиденията. Във връзка с това съсредоточава вниманието си на сигналите от съновиденията, от състоянията близки до смъртта и процеса, свързан с осъзнаването им. Така се ражда направиенето, известно днес като „процесуално ориентирана психология“, тийто създател е Миндел. Тук ви предлагаме откъс от книгата му „Кома. Ключът към пробуждането“, в превод на Николай Димитров.

Кома и пробуждания

превод Николай Димитров

Като изключим пациентите със сериозни структурни поражения върху мозъка, всички хора намиращи се в състояние на кома, които ми се е налагало да наблюдавам са се събуждали и разказваха за своите мощни преживявания. Дори пациенти с общи травматологични поражения на мозъка реагираха положително на процесуалната работа с невербални сигнали, докато хора без сериозни поражения на мозъка се събуждаха и завършваха своето незавършено обучение и любов. Някои умираха, други на прага на смъртта ставаха от леглата, изписваха се от болницата и се връщаха към живот. Повечето от тях напълно преосмисляха представите си за живота и смъртта, а един замина на пътешествие на Бахамите. Позволете ми да ви разкажа неговата история.

Джон, мъж на осемдесет години, изглежда беше се запънал в края на живота неспособен да умре. В продължение на шест месеца той ту се потапяше в полукоматозно състояние, ту излизаше от него, а в промеждутъците стенеше и виеше. Когато го видях той лежеше на болничното легло, стенеше и викаше нещо напълно неразбираемо. Той безпокоеше другите пациенти и медицински сестри. Въпреки, че работех с пациент в друга стая, сестрите ме помолиха да дойда и да го прегледам, като се надяваха, че ще успея да го успокоя.

Когато влязох в стаята, аз видях стар негър, лежащ в локва от пот и шумно стенещ. Аз се пошегувах: „Ей! Никой наоколо не може да затвори очи! Много си умен“. Джон, изглежда не ме слушаше и продължаваше да стене.

Аз реших да следвам неговите звуци. „Ох-ох, У-ух! Ой-ой-ой!“ – стенех заедно с него като подражавах звука на неговото дишане. Аз леко стисках ръката му, следвайки ритъма на дишането му и ударите на сърцето.

След около 20 минути примерно приглушените му викове се превърнаха в различни думи. Джон, който дни наред не беше проговарял никому нито дума, който за шест месеца не бе произнесъл нито една завършена фраза, сека каза: „Да-а. Ех-ти! Не... ох...“

(Последващия диалог бе записан на магнетофон)

- Арни (добавяйки фраза към неговите думи): Ех ти! Да, невероятно!
- Джон (бавно, разсеяно): Да, ти... ти... знаеш ли...
- Арни: Аз... да.
- Джон: Ш-ш-ш... Да-а. Г... го... гогоголя-а-ам, го-о-оля-а-ам к-к-орр-rrrrраб.
- Арни: Кор-р-р-а-а-аб... Да-а. Той е по-голям отколкото си мислех този кораб.
- Джон: Да-а, го-о-о-лям кораб... върви... зад Джон!!!
- Арни: Ех ти, ех ти... И ти ще се качиш ли на него?
- Джон (викаш с цяло гърло): Не, момче – само аз не съм!!! Аз няма да се кача на този кораб.





- Арни: А защо не се качиш?

- Джон (*дълга пауза; кашля и хрипти*): Този кораб отива... във... ваканция! Аз не отивам. Аз утре в осем сутринта трябва да стана и да отида на работа!

- Арни: Аз също. Аз също... Обаче направи ми услуга, голяма услуга (*следвайки посоката на движение на отите на Джон*), вдигни очи нагоре в себе си, в главата си и добре погледни кораба.

Джон започна да се вглежда и вдигна очи нагоре.

- Арни: Вгледай се, а после ми кажи, кой води този кораб.

- Джон: Хмммм, кой... хмммм. (*гледайки нагоре; показва се бялото на отите му*) Ох! Ех ти!! Ех ти... Там са ангели на този кораб, те го водят.

- Арни: Ангели?

Аз бях развълнуван и помислих за себе си, че това преживяване трябва да бъде завършено, т.е. той трябва да влезе в него още по-надълбоко, за да може да му послужи.

- Арни: Погледни в котелното. Кой са там?

- Джон (*гледа надолу, спуска глава надолу*): Хмммм. Ох, Ех ти! Хммм... Там долу... също... ангели. Не... Да. (*Въпреки че Джон е ограничен в своето физическо състояние, той запотва възбудено да крещи*) Ей!... Е-е-е-й!... Е-е-е-й!... Ангели управляват този кораб!!

- Арни: Ангели! Е-е-х-ти! Моля те, направи ми услуга, ще ми направиш ли? Прибледи се по-близо и разбери просто, колко струва да попаднеш на този кораб.

- Джон: Хммм... (*оглеждайки се наоколо*), хммм, да, да. Това... не... да-а... това... ами... това не струва нищо. Ну...ла.

- Арни: Ами какво мислиш за това? Това е безплатно пътуване.

- Джон: Интересно. Ами да!

- Арни: А ти някога поне бил ли си във ваканция?

- Джон: Не-а. Само аз не съм бил.

- Арни: Слушай, човече, ти никога не си бил във ваканция. Ти си работещ човек. Трябва да помислиш за малко пътуване. Ако не ти хареса ще се върнеш обратно. Ако ти хареса, помисли пак. Ако искаш, заминавай. Ако решиш, връщаш се, ако ли не – тогава продължи да плуваш. Ти сега можеш да вземаш всички решения сам. Ако заминеш във ваканция и останеш там – добре! Ако останеш тук – чудесно! Ако заминеш, би ми се искало някак да се срещнем там с теб.

- Джон: Да. Да. Ваканция, на Бахамите, Ба... ха... ми... Да. Хмммм.... никаква работа.

Джон притихна, затвори очи и започна да заспива. Той престана да подвиква. Аз се върнах към своя пациент и примерно след половин час отново навестих Джон, за да се справя с неговото състояние. Около леглото му стоеше болногледачка. Тя каза, че Джон току що е починал. Аз бях огорчен и щастлив едновременно. Старе-

цът реши да замине в отпуск. И въпреки, че ми се искаше да го разбера по-добре, в крайна сметка аз се опитах да му помогна да се освободи от изискванията на работническата етика и да замине на пътешествие на Бахамите. На него му беше необходимо прекъсване на работата. В края на живота си той беше заседнал заради мъчещия го въпрос: дали може да излезе в отпуск или не? Той беше заседнал още и защото намиращите се наоколо изпитваха трудности да общуват с воя и виковете на неговото коматозно състояние.

За самия Джон коматозното състояние може би е било предизвикано от следното твърдение: „Имам противоречие. Тук няма никой, който би могъл да реши противоречието ми, защото постъпвам по най-добрия възможен начин като избягам в себе си и наблюдавам този кораб. Понеже не съм свикнал да работя с видения мога единствено да викам за онова което виждам.“

Днес, както никога до сега нуждите на умиращите се задоволяват в хосписи, болници и частни домове с любов и грижи, психологическо разбиране, мълчалива медитация и молитви. И все пак най-дълбоките чувства на умиращите – например конфликта на Джон, свързан с отпуската, - се оказва извън нашето внимание. Всички ние, свързани с умиращите, правим всичко по силите ни, обаче засега се намираме в началния етап от работата си. Трябва още много да узнаем за умирането, за което можем да съдим по онова разочарование, което изпитваме осъзнавайки своята неспособност да установим връзка с умиращите. Ние вероятно предполагаме, че те са недосегаеми за нас, че те напускат телата си и че съчувствието, медитацията и любовта са всичко, което можем да им предложим. Всичко това е необходимо, но не е достатъчно.

Повечето умиращи се нуждаят от помощ, за да могат в пълна степен да преживеят най-важните събития, които се опитват да се случат с тях. Без такава поддръжка изменените състояния ще ни доведат до намесване и ще ни озадачават. Ние неправилно интерпретираме сигналите от измененото състояние на съзнанието приемайки ги за знаци за болка, въздействия от лекарства, или болести. В същото време умиращите, безмълвни и самотни, търсят отговор на най-важните си жизнени въпроси, ние не ги разбираме и си въобразяваме, че те кротко пребивават в другия свят.



Арнолд Миниед и д-р Мариян Господинов, Москва, 2008 г.



Музиката

в холотропното дишане: структура и протичане

ПЪРВИ ЧАС

Силни ритми и пеене
за въвеждане и под-
държане на дишането

Откриване

ВТОРИ ЧАС

Епичното: Великите пъ-
тешествия;
Ритъм и Мелодия

Музика с емоции:
Хорове, музика от филми и т.н.
Великите теми на човечество-
то, епичната поезия

ТРЕТИ ЧАС

Свещенна музика, коя-
то медитативно раз-
ширява и задълбочава

Сладостна и свещенна
музика за “завръщане” и
“качане”: звуци от природа-
та, отделни инструменти,
гласове, хорове и т.н.

Преход

ПРОБИВ

1 ИЛИ 2
КОМПОЗИЦИИ
СЪС СЪРДЕЧНА
МУЗИКА
С РИТЪМ,
ЕМОЦИИ И
ЕНТУЗИАЗЪМ ЗА
ЗАПОЧВАНЕ НА
ПЪТЕШЕСТВИЕТО

10'
Интен-
зивна

10'
Празни-
чна

10'
Откри-
ваща
сърцето

ОТКРИВАНЕ НА
ЕМОЦИОНАЛНИЯ
СВЯТ

ДОБАВЕТЕ
КЪМ РИТЪМА
МЕЛОДИЯ

Сърдечна музика

1 h.45'

2h.15'

(повече
никакви
тежки
ритми или
емоции)



Издание на Българската Асоциация по
трансперсонална психология и психотерапия

