Исцеление наших самых глубоких ран. Холотропный сдвиг парадигмы

Автор:
Станислав Гроф

Исцеление наших самых глубоких ран. Холотропный сдвиг парадигмы

Станислав Гроф

Трансперсональная психология

Станислав Гроф получил широкое признание как основатель и теоретик трансперсональной психологии, а его новаторские исследования необычных состояний сознания являются важным вкладом в понимание природы сознания и исцеления. В этой итоговой книге Гроф предложил читателям невиданный объем данных, переживаний и фактов о необычных состояниях сознания, собранных им в ходе более чем полувековых исследований.

Станислав Гроф

Исцеление наших самых глубоких ран. Холотропный сдвиг парадигмы

HEALING OUR DEEPEST WOUNDS

The Holotropic Paradigm Shift

Stanislav Grof, M.D.

By arrangement with Newcastle Publications, Inc.,

Washington, 2012

© Stanislav Grof, 2012

Перевод с английского

Станислава Офертаса и Александра Киселева

Под редакцией к. филос. н. Владимира Майкова

Предисловие

В 1962 г. Томас Кун, один из самых влиятельных философов XX столетия, опубликовал свою выдающуюся книгу «Структура научных революций». На основании 15 лет глубокого изучения истории науки он смог показать, что развитие знаний о Вселенной в различных научных дисциплинах вовсе не представляет собой постепенный процесс накопления данных и формулирования все более точных теорий, как обычно считалось. Вместо этого оно носит явно циклический характер с определенными стадиями и характерной динамикой, которые возможно понимать и даже предсказывать. Центральной идеей теории Куна, которая дает такую возможность, стало понятие парадигмы.

Парадигму можно определить как собрание убеждений, ценностей и методов, разделяемых членами сообщества в тот или иной исторический период. Парадигма направляет мышление и исследовательскую деятельность ученых до тех пор, пока новые наблюдения не подвергают серьезному сомнению ее основные допущения. Это ведет к кризису и появлению предложений радикально новых способов рассмотрения и интерпретации феноменов, которые не способна объяснять старая парадигма. В конце концов одна из этих альтернатив удовлетворяет необходимым требованиям, чтобы стать новой парадигмой, которая затем господствует в научном мышлении в следующий

период истории науки.

Самыми знаменитыми примерами смены парадигм были замена геоцентрической системы Птолемея гелиоцентрической системой Коперника, Галилея и Кеплера, ниспровержение теории флогистона Бехера в химии Лавуазье и Дальтоном и концептуальный переворот в физике в первые три десятилетия XX в., который подорвал гегемонию физики Ньютона и породил теорию относительности и квантовую физику. Смены парадигм, как правило, оказываются совершенно неожиданными для преобладающего научного сообщества, так как его члены бывают склонны ошибочно принимать господствующую парадигму за полное и точное описание действительности. Так, в 1900 г., незадолго до появления квантово-релятивистской физики, лорд Кельвин заявлял: «Теперь в физике больше нечего открывать. Остаются лишь все более и более точные измерения».

За последние пять десятилетий различные направления современных исследований сознания выявили широкий спектр «аномальных» явлений – переживаний и наблюдений, которые подвергли сомнению некоторые из общепринятых утверждений современной психиатрии, психологии и психотерапии, касающихся природы и размерностей человеческой психики, происхождения эмоциональных и психосоматических расстройств и эффективных терапевтических механизмов. Многие из этих наблюдений настолько радикальны, что ставят под сомнение основные метафизические допущения материалистической науки, касающиеся природы реальности и человеческих существ, а также взаимоотношения между сознанием и материей.

Самыми важными источниками этих революционных наблюдений, подрывающих существующую парадигму, были психоделические исследования, юнгианская психология, новые эмпирические методы психотерапии, полевая антропология, танатология и различные экспериментальные методы изменения состояния сознания наподобие сенсорной депривации и биологической обратной связи. Мое собственное знание этих «аномальных явлений» и глубокий интерес к ним происходят от интенсивного и разностороннего исследования неординарных состояний сознания, которое более чем полвека было моей профессией, призванием и увлечением.

В течение большей части этого времени я занимался терапией с использованием психоделических веществ, сначала в Чехословакии, в Институте психиатрических исследований в Праге, а затем в США, в Мэрилендском психиатрическом исследовательском центре в Балтиморе, где я участвовал в

последней американской программе психоделических исследований. Начиная с 1975 г. я и моя жена Кристина работали с холотропным дыханием – мощным методом терапии и самоисследования, совместно разработанным нами в институте

Эсален. Кроме того, в течение многих лет мы оказывали поддержку многим людям, переживающим спонтанные эпизоды неординарных состояний сознания – психодуховные кризисы или «духовные экстремальные ситуации», как называем их мы с Кристиной.

Общая особенность этих трех ситуаций состоит в том, что они связаны с необычными состояниями сознания или, точнее, с их важной разновидностью, которую я называю холотропной. Это составное слово буквально означает «ориентированный на целостность» или «движущийся в направлении целостности» (от греч. holos – целый и trepein – движущийся к или по направлению к чему-либо). Этот термин подразумевает, что в нашем обыденном состоянии сознания мы отождествляемся лишь с небольшой частью того, кто мы на самом деле. Лучшим способом объяснения значения «холотропного» может служить указание на проводимое в индуизме различие между намарупа (именем и формой, с которыми мы отождествляемся в своем повседневном существовании) и Атманом-Брахманом (нашей глубочайшей идентичностью, соизмеримой с космическим творческим началом). В холотропных состояниях сознания мы превосходим узкие границы телесного эго и возвращаем себе свою полную идентичность.

Холотропные переживания играют важную роль в шаманских кризисах инициации, в целительских церемониях и ритуалах перехода в туземных культурах и в различных видах систематической духовной практики – йоге, буддийской или даосской медитации, техниках суфизма и каббалы, в христианской Иисусовой молитве (исихазме). Кроме того, их описывали в литературе, касающейся античных мистерий смерти и возрождения, которые проводились в честь разных богов в Средиземноморье и других регионах мира. В повседневной жизни холотропные переживания могут случаться в ситуациях близости к смерти или спонтанно, без какой бы то ни было явной причины. Их также могут вызывать психоделические вещества и мощные формы эмпирической терапии, разработанные во второй половине XX в.

В психоделической терапии холотропные состояния вызываются введением в организм психотропных веществ наподобие ЛСД, псилоцибина, мескалина и

производных триптамина или амфетамина. В технике холотропного дыхания изменение состояния сознания происходит под действием сочетания более быстрого дыхания, особой музыки и освобождающей энергию работы с телом. В духовных кризисах холотропные состояния случаются спонтанно, посреди повседневной жизни, и их причина обычно неизвестна. При условии правильного понимания и поддержки холотропные состояния обладают необычайным эвристическим, целительным, преобразующим и даже эволюционным потенциалом.

В дополнение к своим собственным исследованиям я более поверхностно занимался многими дисциплинами, имеющими более или менее непосредственное отношение к холотропным состояниям сознания. Я посвящал много времени обмену информацией с антропологами и принимал участие в священных ритуалах туземных культур в различных частях мира, в том числе с использованием психоделических растений наподобие пейотля, аяхуаски, магических грибов и кава-кава. Кроме того, я тесно соприкасался с представителями различных духовных дисциплин, включая випассану, дзен и буддизм Ваджраяны, сиддха-йогу, тантру, а также с членами христианского ордена бенедиктинцев.

Еще одной областью, которой я посвятил много внимания, была танатология – молодая дисциплина, занимающаяся изучением околосмертных переживаний, а также психологических и духовных аспектов смерти и умирания. В конце 1960-х – начале 1970-х гг. я принимал участие в крупном исследовательском проекте, направленном на изучение действия психоделической терапии на людей, умиравших от рака. Следует также добавить, что мне посчастливилось быть лично знакомым и общаться с некоторыми из великих физиков и парапсихологов нашего времени, пионеров экспериментальных исследований сознания, и терапевтов, которые разрабатывали и использовали мощные формы эмпирической терапии, вызывающие холотропные состояния сознания.

Мое изучение холотропных переживаний выявило широкий спектр «аномальных явлений», возникавших у моих клиентов, участников практических семинаров, практикантов и у меня самого, и убедило меня, что они представляют собой серьезный вызов мировоззрению, формулируемому западной монистической материалистической наукой. Я верю, что строгое и беспристрастное изучение данных этих исследований привело бы к революции во многих научных дисциплинах, которая по своей природе и масштабу была бы сравнима с концептуальным переворотом, вызванным в научном мышлении квантово-

релятивистской физикой, и в известном смысле была бы ее логическим завершением.

Как бывало в течение всех предыдущих периодов «ненормальной науки», как Томас Кун называл времена концептуальных кризисов, сопровождающих научные революции, данные современных исследований сознания встретили упорное сопротивление ортодоксальных научных кругов, породили множество споров и привели к поляризации научного сообщества. В то время как его более смелые и непредубежденные представители проявили огромный интерес к новым направлениям исследований – зачастую в частном порядке или на практических семинарах и в других полупрофессиональных контекстах – ортодоксальное руководство в области образования и медицины продолжает считать монистическое материалистическое мировоззрение окончательным описанием реальности.

Принимая во внимание эту ситуацию, для меня стало большой неожиданностью, когда летом 2007 г. я получил письмо от Вацлава Гавела – бывшего президента Чехословакии и позднее Республики Чехии, в котором сообщалось, что мне присуждена престижная премия Фонда Вацлава и Дагмар Гавел «Перспектива 97» в Праге. Я был очень тронут оказанной мне высокой честью не только по профессиональным, но и по очень личным причинам. В течение многих лет я глубоко восхищался президентом Гавелом как философом, художником, борцом за свободу, государственным деятелем с вдохновляющим духовным предвидением и человеком, наделенным необычайными моральными качествами и смелостью.

В отличие от обычных политиков Вацлав Гавел не ставил своей целью достижение политической власти и не стремился стать президентом Чехословакии. Он принял высший пост в стране по требованию чешского народа, который любил его и восхищался им как символом сопротивления угнетению и тирании. На церемонии его инаугурации в Пражском замке присутствовали сотни тысяч человек. В последующие пять-шесть лет президент Гавел пользовался поддержкой более чем 80 процентов граждан. Он содействовал социальным реформам и примирению в обществе, отменил смертную казнь, освободил всех политических заключенных и закрыл государственные предприятия, занимавшиеся производством оружия. Вскоре после избрания президентом он пригласил Его Святейшество Далай-ламу прибыть в Чехословакию с официальным государственным визитом, став первым руководителем страны, направившим подобное приглашение находившемуся в

изгнании лидеру народа Тибета. В годы своего президентства Вацлав Гавел делился своим духовным видением с миром, выступая с лекциями в различных научных организациях и на политических форумах во многих странах мира.

В соответствии с программой деятельность Фонда «Перспектива 97», основанного Вацлавом Гавелом совместно с женой Дагмар, направлена на «поддержку проектов, которые носят новаторский или даже фантастический характер, содержат принципиально новые подходы, пытаются ломать условности и укрепляют направления науки и культуры, в настоящее время не встречающие поддержки или понимания большинства людей, но способные своими последствиями оказывать вдохновляющее или иное значимое влияние на будущее».

Раз в год, в день рождения Вацлава Гавела (5 октября), Фонд присуждает специальную премию людям, чья работа – по мнению членов его совета – удовлетворяет перечисленным выше критериям. В числе прошлых лауреатов были исследователь мозга Карл Прибрам, философ и писатель Умберто Эко, бывший министр труда США Роберт Рейх, ученый и философ Зденек Нойбауэр, социолог Зигмунт Бауман, психолог Филипп Дж. Зимбардо и специалист по компьютерам из МИТ Джозеф Вейценбаум. Естественно, для меня было крайне почетно присоединиться к перечню этих замечательных людей и получить признание моей работы, которое выражала премия.

Мы с Кристиной отправились в Прагу в сопровождении нашего сына и невестки, чтобы участвовать в церемонии награждения и вернуться в Калифорнию с чудесными воспоминаниями. Церемония проходила в прекрасно обновленной и преображенной Гавелами бывшей церкви Св. Лаврентия, ныне известной как Духовный центр «Перекресток». Премия «Перспектива 97» состояла из богато украшенного диплома и впечатляющего произведения искусства – копии в натуральную величину посоха св. Адальберта, принявшего мученическую смерть епископа Праги X столетия и святого покровителя Богемии. Важной частью визита была возможность посвятить некоторое время очень частному общению с Гавелами.

Всем лауреатам премии «Перспектива 97» предлагается по случаю награждения подготовить публикацию, лучше всего отражающую их работу. Данная книга – «Исцеление наших самых глубоких ран. Холотропный сдвиг парадигмы» – была написана специально для этого случая и впервые опубликована в Праге на чешском языке Фондом Гавелов. Статьи, из которых она состоит, отбирались

таким образом, чтобы отражать основные области моих научных интересов и достигнутые в них результаты в различные периоды моей профессиональной карьеры – психоделические исследования, трансперсональную психологию, альтернативные подходы к психозам, холотропное дыхание, различные направления новой парадигмы в науке и политическое значение исследований сознания. Я надеюсь, что эта книга – благодаря широкому спектру тем, которые она охватывает, – послужит полезным руководством для специалистов и непрофессионалов, которых интересуют исследования сознания, самоисследование, духовный поиск и происходящая в настоящее время в западной науке смена парадигмы в отношении понимания психики, человеческой природы и природы реальности. Кроме того, она, возможно, откроет тем, кто еще не знаком с трансперсональным видением, богатую литературу, охватывающую различные направления этого волнующего этапа научного, философского и духовного поиска знания. За последние несколько десятилетий я познакомился со многими людьми, у которых результатами открытия надличностной перспективы стали перенос внимания во внутренний мир, глубокое личностное преобразование, реализация собственных возможностей и новый смысл в жизни.

Станислав Троф, Милл Вэлли,

Калифорния, январь 2009 г.

Четвертая сила Абрахама Маслоу

Краткая история трансперсональной психологии

В середине XX столетия в американской психологии безраздельно господствовали две основные школы: бихевиоризм и фрейдизм. Однако день ото дня росло недовольство этими направлениями как двумя единственно верными подходами к человеческой психике, что и привело к развитию психологии гуманистической. Главным и самым последовательным представителем этой новой области стал известный американский психолог Абрахам Маслоу. Им был произведен доскональный критический разбор пределов и бихевиоризма, и психоанализа, или, как он их назвал, «первой и второй сил» в психологической науке, и внутри психологии были выработаны основы для нового видения

(Maslow, 1969).

Главное возражение Маслоу бихевиоризму состояло в том, что исследование животных вроде голубей или крыс способно разъяснять только те грани человеческой жизнедеятельности, которые у нас с этими животными являются общими. И следовательно, все это не имеет никакого отношения к пониманию более высоких, истинно человеческих свойств, уникальных для жизни именно человека, вроде любви, самосознания, свободы воли и личной свободы, нравственности, искусства, философии, веры, науки. Это также в значительной степени бессмысленно и по отношению к некоторым отрицательным именно человеческим качествам вроде жадности, жажды власти, жестокости и склонности к «злостной враждебности». Он также критиковал неучитывание бихевиористами сознания и самонаблюдения и их исключительную сосредоточенность на изучении поведения.

Абрахам Маслоу

В отличие от этого главным предметом изучения гуманистической психологии, «третьей силы» Маслоу, были дела человеческие, и это учение уделяло достойное внимание сознанию и всматриванию в себя как важным дополнениям к объективистскому подходу в исследованиях. Исключительный упор бихевиористов на предопределенность окружающей средой, на раздражение и отклик, на поощрение и наказание сменился вниманием к внутреннему побуждению и устремленности людей к обретению чувства осуществленное™ себя как человека и полному выражению их человеческих способностей.

В своей критике психоанализа Маслоу показывал, что Фрейд и его последователи делали свои заключения насчет человеческой души, отталкиваясь прежде всего от исследований в области психопатологии, и не мог мириться с их биологическим редукционизмом и склонностью объяснять все психологические процессы на языке основных инстинктов. По сравнению с ними гуманистическая психология обращала свое внимание на людей здоровых, а также на людей, показывающих необычные способности в различных областях («прирастающая верхушка популяции» Маслоу), на развитие человека и его

возможностей и на все более высокие функции психики. Она также подчеркивала, что психология должна быть восприимчивой к потребностям жизни людей и служить важнейшим интересам и целям человеческого сообщества.

Через несколько лет после того как Абрахам Маслоу и Энтони Сьютич основали Ассоциацию гуманистической психологии (АГП) и свой журнал, новое движение стало чрезвычайно популярным среди тех, кто профессионально занимается в Америке душевным здоровьем людей и даже среди широкой публики. Многомерное видение гуманистической психологии и ее сосредоточенность на всем человеке обеспечило широкие возможности для развития богатой палитры новых действенных терапевтических подходов, которые необычайно расширили наши способности справляться с эмоциональными, психосоматическими, межличностными и общественно-психологическими проблемами.

Одной из важнейших примет этих новых терапевтических подходов был решительный отказ от исключительно устных стратегий традиционной психотерапии, переключивший внимание с выражения эмоций и исследования личностной истории и с бессознательных побуждений на чувства и мыслительные процессы пациентов здесь и теперь. Другой важной чертой этой терапевтической революции было то, что стало уделяться внимание связи души и тела и был преодолен запрет на прикосновение, дотоле в психотерапии господствовавший. Именно тогда неотъемлемой частью новых стратегий лечения стали различные виды работы с телом. Среди показательных примеров гуманистических терапий можно упомянуть гештальт-терапию Фрица Пёрлза, биоэнергетику Александра Лоуэна и иные неорайхианские подходы, групповые встречи и психологические марафоны.

Однако несмотря на популярность гуманистической психологии, сами ее основатели Маслоу и Сьютич были недовольны той понятийной оснасткой, которую они создали вначале. Все глубже и глубже они осознавали, что не учитывали чрезвычайно важную составляющую – духовное измерение человеческой психики (Sutich, 1976). Возрождение внимания к восточной духовной философии, к различным мистическим традициям, к медитации, к древней и народной мудрости, так же как и все ширившееся распространение психоделического экспериментирования в течение бурных 1960-х гг., абсолютно ясно показало, что всеобъемлющая и действительная для всех культур психология должна была впитать в себя сведения из таких областей, как мистические состояния, космическое сознание, психоделические переживания,

явления транса, творческого, религиозного, художественного и научного вдохновения.

В 1967 г. небольшая рабочая группа в составе Абрахама Маслоу, Энтони Сьютича, Станислава Грофа, Джеймса Фейдимана, Майлза Вича и Сони Маргулис собралась в Менло-Парке (Калифорния) с целью создания новой психологии, которая будет учитывать всю полноту человеческих переживаний, включая и различные необычные состояния сознания. В ходе этих бесед Маслоу и Сьютич откликнулись на предложение Грофа назвать новое направление «трансперсональной психологией». Это новое понятие сменило их собственное первоначальное название «надчеловеческой» или «выходящей за пределы человеческих дел». Вскоре после этого они создали «Ассоциацию трансперсональной психологии» (АТП) и «Журнал трансперсональной психологии». Несколько лет спустя, в 1975 г., Роберт Фрейджер основал в Пало-Альто (Калифорния) Институт трансперсональной психологии, который более трех десятилетий оставался на острие образования, исследования и терапии в области трансперсональной психологии.

Трансперсональная психология, или «четвертая сила», взялась за работу с самыми главными ложными представлениями в господствующей психиатрии и психологии – представлениями относительно веры и духовности. Она также откликалась на важнейшие сведения современных исследований сознания и некоторых иных областей, которым в существующей научной парадигме не находилось никаких правдоподобных объяснений. Майкл Харнер, американский антрополог с безупречной академической репутацией, который в ходе своей полевой работы в джунглях Амазонки также прошел поразительное шаманское посвящение, в предисловии к своей книге «Путь шамана» очень кратко подытожил недостатки академической психологии (Harner, 1980). Он заявил, что в индустриальной цивилизации понимание души очень сильно искажено двумя путями: оно этноцентрично и когницентрично (лучше, наверное, было бы сказать прагмацентрично).

Оно этноцентрично в том смысле, что разрабатывалось и утверждалось западными учеными-материалистами, которые полагали, что их собственное видение является наивысшим по отношению к видению любого из иных человеческих сообществ во все времена. По их мнению, материя первична, а жизнь, сознание и разум – ее более или менее случайные побочные продукты. А духовность в любом виде и на любом уровне разработанности выражает лишь неведение насчет фактов науки либо же суеверие, детское легковерие,

самообман и первобытное магическое мышление. Непосредственные духовные переживания, включающие в себя общественное бессознательное или архетипические образы и миры, рассматриваются в качестве патологических порождений мозга. Современное конформистское господствующее большинство психиатров истолковывает провидческие переживания основателей основных религий, святых и пророков как проявления тяжелых умственных нарушений, хотя для отстаивания подобного положения им не хватает подлинных, по-настоящему медицинских объяснений и лабораторных данных. В своем презрительном отмахивании от ритуальной и духовной жизни они не проводят различий между первобытными народными верованиями, буквалистскими фундаменталистскими толкованиями священных писаний и изысканнейшими мистическими традициями и восточной духовной философией, основывающимися на столетиях целенаправленного самосозерцательного исследования души.

Психиатрическая литература насчитывает бесчисленное количество книг и статей, которые рассказывают о том, каким был бы самый подходящий клинический диагноз для многих из величайших образцов истории духа. Святого Антония назвали шизофреником, св. Иоанна Креста звали «наследственным выродком», от святой Терезы Авильской отмахнулись как от больной тяжелым истерическим психозом, а мистические переживания Мухаммеда были приписаны его эпилепсии. Много других образцов веры и духа вроде Будды, Иисуса, Рамакришны и Шри Раманы Махарши рассматривались как страдающие психозом из-за их провидческих переживаний и «галлюцинаций». Точно так же некоторые традиционно подготовленные антропологи вели споры, надо ли шаманов диагностировать как шизофреников, ходячих психотиков, эпилептиков или же истериков. А именитый психоаналитик Франц Александер, известный как один из основателей психосоматической медицины, даже написал статью, в которой буддийская медитация описывалась на языке психопатологии и именовалась «искусственной кататонией» (Alexander, 1931).

И если западная психология и психиатрия описывают обрядовую и духовную жизнь древних и первобытных культур языком патологии, то опасные крайности индустриальной цивилизации, действительно поставившей под угрозу жизнь на планете, превратились в настолько неотъемлемые части нашей жизни, что редко привлекают какое-то особое внимание врачей и исследователей, и уж конечно не получают патологических ярлыков. Мы являемся свидетелями каждодневного проявления основополагающей ненасытной алчности и злостной враждебности: разграбления невозобновляемых ресурсов и превращения их в индустриальные отходы, предельно опасного для выживания загрязнения

естественной природной среды ядерными осадками, ядовитыми химикатами и гигантскими нефтяными пятнами, злоупотребления научными открытиями в физике, химии и биологии ради развития оружия массового поражения, вторжений в другие страны, приводящих к истреблению мирных жителей и геноциду, и построения планов военных операций, которые уничтожат миллионы людей.

Главные проектировщики и поборники столь пагубных стратегий и сценариев апокалипсиса не только ходят на свободе, но и богаты, известны, занимают влиятельное положение в обществе и пользуются различными почестями. Лишнее подтверждение тому: люди, у которых случаются мистические состояния, могущие привести к преображению их жизни, случаи психодуховной смерти и возрождения или переживания событий прошлой жизни, заканчивают помещением в психбольницу с клеймящим диагнозом и подавляющим психофармакологическим лечением. Это как раз то, что Майкл Харнер называл этноцентрической предубежденностью в оценке того, что является нормальным, а что – патологическим.

Согласно Майклу Харнеру, западная психиатрия и психология выказывают также сильнейшую когницентрическую предубежденность. Под этим он имеет в виду, что эти дисциплины разработали свои теории на основе опытов и наблюдений над обычными состояниями сознания и последовательно не признавали либо извращали свидетельства о необычных состояниях сознания вроде открытий психоделической терапии, действенных психотерапий переживания, работы с людьми, находящимися в состоянии психодуховных обострений, а также связанных с исследованиями медитации, с полевыми антропологическими изысканиями или танатологией. Данные из этих областей исследования, разрушающие господствующую парадигму, либо упорно не замечались, либо обесценивались и искажались из-за их основополагающей несовместимости с нею.

В предыдущем отрывке я употребил понятие «необычные состояния сознания». И прежде чем продолжить наш разговор, стоило бы, кажется, разъяснить его смысл. Понятие необычных состояний сознания употребляется главным образом теми исследователями, что изучают эти состояния и признают их значимость. Психиатры из господствующего большинства предпочитают понятие измененных состояний, которое отражает их веру в то, что только повседневное состояние сознания является нормальным и что все без исключения отклонения от этого представляют собой патологические искажения правильного

восприятия действительности и не обладают никакой благотворной силой. Однако даже понятие необычных состояний слишком широко для нашего изложения. Ибо трансперсональная психология занимается тем примечательным подразделением этих состояний, которое несет в себе эвристические, целительные, преобразовательные и даже эволюционные возможности. Оно включает в себя переживания шаманов и их пациентов, переживания посвящаемых при первобытных обрядах прохода и в древних мистериях смерти и возрождения, тех, кто занимается духовными упражнениями, и мистиков всех веков, а также людей, находящихся в состоянии психодуховного кризиса (Grof and Grof, 1989, 2001).

Еще на ранней стадии своего исследования я с превеликим удивлением обнаружил, что в господствующей психиатрии для этого важного подразделения необычных состояний нет никакого названия, и она просто отмахивается от них как «состояний измененных». И поскольку у меня было сильное ощущение, что они все-таки заслуживают какого-то отличия от остальных и должны выделяться в отдельную категорию, я придумал для них название «холотропные» (Гроф, 1992). Это сложное слово буквально означает «обращенный к цельности» или «движущийся по направлению к целостности» (от греч. holos – целый, весь, и trepein – обращенный к чему-либо или в направлении чего-либо). Это понятие намекает на то, что в нашем повседневном состоянии сознания мы отождествляемся только с малой долей того, чем мы на самом деле являемся. В состояниях же холотропных мы можем превосходить узкие границы телесного «я» и выходить на богатейшую палитру трансперсональных (надличностных) переживаний, которые помогают нам возрождать нашу истинную идентичность. В иной связи я уже описывал основные особенности холотропных состояний и чем они отличаются от состояний сознания, которые заслуживают того, чтобы именоваться измененными (Grof, 2000). В нижеследующем изложении для большей ясности я буду пользоваться понятием «холотропный».

Трансперсональная психология сделала существенный шаг вперед по направлению к изменению этноцентрических и когницен-трических пристрастий господствующей психиатрии и психологии, в особенности по части признания подлинности природы трансперсональных переживаний и их значимости. В свете современных исследований сознания наличествующее высокомерное отбрасывание и патологизация духовности, характерные для монистического материализма, уже кажутся несостоятельными. Ибо в холотропных состояниях духовные измерения действительности могут переживаться непосредственно точно таким же образом и столь же убедительно, как и наше повседневное переживание материального мира, если не более. Тщательное изучение

трансперсональных переживаний показывает, что их невозможно истолковывать в качестве порождений патологических процессов, происходящих в мозге, они являются действительными онтологически.

Чтобы отличать трансперсональные переживания от воображаемых порождений индивидуальной фантазии, психологи-юнгианцы обращаются к этой области как к имагиналъной. Французский ученый, философ и мистик Анри Корбен, который первый употребил понятие mundus imaginalis, был вдохновлен в этом отношении своим исследованием мусульманской мистической литературы (Corbin, 2000). Мусульманские теософы называют воображаемый мир, в котором все сущее в мире чувственном имеет свое подобие, ‘алам а мит-халь’, или «восьмым климатом», отличая его от «семи климатов», областей традиционной мусульманской географии. Воображаемый мир обладает своей протяженностью и размерностями, образами и цветами, но они недоступны для наших чувств, как были бы доступны, если бы были свойствами предметов вещественных. Однако царство это во всех смыслах целиком и полностью онтологически действительно и поддается такому же согласованному подтверждению другими людьми, как и материально воспринимаемый мир.

Духовные переживания проявляются в двух разных видах. Первый из них, переживание immanent divine, имманентного божественного, характеризуется тонко, но глубоко преображенным восприятием повседневной действительности. Человек, обладающий этим видом духовного опыта, видит людей, животных, растения и неодушевленные предметы в окружающем мире как сияющие проявления единого поля вселенской творящей энергии. Он обладает непосредственным восприятием нематериальной природы мира физического и понимает, что границы между предметами призрачны и нереальны. Этот вид переживания действительности обладает явно сверхчувственной природой и соответствует спинозовскому deus sive natura, или природе как Богу Если привести в пример сравнение с телевидением, этот опыт может приравниваться к такому положению, когда картинка черно-белая внезапно превращается в картинку в ярких, живых цветах. Когда происходит подобное, большая часть прежнего восприятия мира остается на месте, но в корне преобразуется дополнением нового измерения.

Второй вид духовного переживания, transcendent divine, божественного превосходящего, включает в себя проявление архетипических существ и сфер действительности, которые обычно являются скрытыми от непосредственного наблюдения, то есть недоступными восприятию в обыденном состоянии

сознания. При этом виде духовного переживания всецело новые элементы, кажется, «раскрываются» или «развертываются» (позаимствуем эти словечки у Дэвида Бома) из другого уровня или порядка действительности. Если же вновь обратиться к сравнению с телевидением, то это походило бы на поразительное для нас открытие, что там существуют еще каналы, кроме того, что мы прежде смотрели, полагая, что у нашего телевизора только один канал.

Главный и решающий по значимости вопрос, конечно же, вопрос об онтологической природе вышеописанных духовных переживаний. Должны ли они истолковываться и отклоняться как бессмысленная фантасмагория, порождаемая поразившим мозг патологическим процессом, обнаруженным и идентифицированным современной наукой, или они все-таки и в самом деле отражают объективно существующие измерения действительности, которые недоступны в обычном состоянии сознания. Тщательное систематическое исследование трансперсональных переживаний показывает, что они онтологически действительны и содержат в себе сведения о важных, обыкновенно скрытых измерениях существования, которые могут поддаваться согласованному подтверждению (Grof, 1998, 2000). В определенном смысле восприятие мира в холотропных состояниях более правильно, нежели наше повседневное восприятие.

Квантовая физика показала, что материя, по сути, пуста и что все границы во Вселенной являются призрачными. Сегодня мы знаем: все, что является нам как дискретные статические объекты, на самом деле оказывается уплотнениями внутри подвижного объединяющего поля энергии. Такое открытие вступает в прямое противоречие с расхожим восприятием мира и напоминает индийское представление о майе, метафизическом начале, способном порождать достоверное подобие материального мира. А объективная природа исторических и архетипических областей общественного бессознательного была наглядно показана К. Г. Юнгом и его последователями задолго до того, как психоделические исследования и новые терапии переживания накопили свидетельства, это подтверждающие и не оставляющие места ни для какого разумного сомнения. Кроме того, стало возможным шаг за шагом описывать процедуры и надлежащие обстоятельства, которые облегчали доступ к этим переживаниям. Они включали в себя процедуры нефармакологические вроде занятий медитацией, музыки, танцев, дыхательных упражнений и иные приемы, которые не могут рассматриваться как патологические факторы даже при самом неуемном воображении.

Исследование холотропных состояний подтверждало юнговскую догадку, что переживания, берущие начало в более глубоких слоях психики (в моем обозначении «перинатальные» и «трансперсональные» переживания), обладают неким свойством, которое он (вслед за Рудольфом Отто) называл нуминозностъю (Jung, 1964). Понятие numinous (сверхчувственное) относительно нейтрально и потому более предпочтительно по сравнению с другими сходными наименованиями вроде религиозного, мистического, магического, священного или божественного, которые часто употребляются не в точных значениях и легко могут вводить в заблуждение. Чувство нуминозности основывается на непосредственном ощущении того, что мы встречаемся с областью, которая относится к более высокому строю действительности, священному и в корне отличному от материального мира.

Дабы не допускать недоразумения и путаницы, которые в прошлом ставили под сомнение множество подобных рассуждений, очень важно проводить четкое различение между духовностью и религией. Духовность основывается на непосредственных переживаниях необычных граней и измерений действительности. Для нее не нужно какого-то особого места или официальным образом назначенного человека, опосредующего соприкосновение с божественным. Мистикам не нужны ни церкви, ни храмы. Среда, где они переживают священные грани действительности, включая их собственную божественность, – их тела и природа. И вместо исполняющих официальные обязанности священников мистикам потребна лишь поддержка сочувствующего круга взыскующих сотоварищей или руководство учителя, который всего лишь чуть дальше продвинулся в своем внутреннем странствии, нежели они сами.

Духовность предполагает особого рода отношения между человеком и миром и является, в сущности, личным и частным делом. В сравнении с нею организованная религия подразумевает институциализированную коллективную деятельность, которая происходит в определенном месте, храме или церкви, и предполагает некое сословие официально назначаемых служителей, которые не обязательно обладают опытом личных переживаний духовных явлений. Как только религия становится организованной, она зачастую полностью утрачивает какую-либо связь со своим духовным источником и превращается в светское учреждение, своекорыстно использующее духовные нужды людей, вовсе их не удовлетворяя.

Организованные религии стремятся создавать иерархические системы, сосредоточенные на погоне за властью, руководством, политическим влиянием,

деньгами, собственностью и иными светскими вещами. В таких обстоятельствах религиозному священноначалию, как правило, не нравятся непосредственные духовные переживания, случающиеся у ее членов, ибо они питают свободу, за ними невозможно проводить эффективный надзор, и оно всячески им препятствует. Когда дело обстоит таким образом, подлинная духовная жизнь продолжается только в мистических ответвлениях, в монашеских орденах и экстатических школах упомянутых религий. А коль уж ясно, что фундаментализм и религиозные догмы несовместимы с научным мировоззрением, будь оно декартово-ньютоновским или основанным на новой парадигме, нет никаких причин, почему нам нельзя всерьез взяться за изучение природы и смысла трансперсональных переживаний. Как говорил в своей книге «Общительный Бог» Кен Уилбер (Wilber, 1983), между подлинной наукой и подлинной религией не может быть противоречия. И если кажется, что такое противоречие есть, то весьма вероятно, что мы имеем дело с «фальшивой наукой» и «фальшивой религией», где у той и другой стороны имеется серьезное недопонимание позиции иной стороны и, весьма вероятно, ложные или сфабрикованные представления о своей собственной дисциплине.

Трансперсональная психология, родившаяся в конце 1960-х гг., была чувствительной по отношению к культуре и питала к ритуальным и духовным традициям древних и первобытных культур то уважение, коего они, исходя из полученных данных современного исследования сознания, заслуживали. Это также относилось к широкой палитре «аномальных явлений», наблюдений, взламывающих привычную парадигму, которые академическая наука не была способна ни пояснять, ни истолковывать. Так что, несмотря на то что эта новая область вполне была всесторонне и полностью обоснованной внутри себя, она представляла собой настолько радикальный отход от академического мышления профессиональных кругов, что ее никак невозможно было примирить с традиционной психологией и психиатрией или с декартово-ньютоновской парадигмой западной науки.

Вследствие этого трансперсональная психология оказалась чрезвычайно уязвимой для обвинений в «иррациональности», «ненаучности» и даже «чокнутости», в особенности со стороны тех ученых, которые совершенно не ведали о том громадном корпусе наблюдений и данных, на которых основывалось новое направление. Этим критикам было также неведомо то обстоятельство, что многие из зачинателей этого революционного движения были дипломированными специалистами с безупречной академической репутацией. Среди зачинателей трансперсональной психологии было много видных психологов, таких как Джеймс Фейдимен, Джин Хьюстон, Джек

Корнфилд, Стенли Криппнер, Ральф Метцнер, Арнольд Минделл, Джон Перри, Кеннет Ринг, Френсис Воон, Ричард Тарнас, Чарльз Тарт, Роджер Уолш, и антропологов, таких как Энджелис Эрриен, Майкл и Сандра Харнер и других. Эти люди создавали и принимали трансперсональное видение человеческой психики не потому, что были невежественны насчет основополагающих положений традиционной науки, а потому, что понимали: старые понятийные схемы совершенно не подходят для передачи их переживаний и наблюдений и неспособны их объяснить.

За первые два десятилетия существования трансперсональной психологии неопределенный статус этой неоперившейся дисциплины среди «естественных наук» поменялся весьма существенно. Ведь вследствие появления новых революционных представлений и открытий в различных областях науки философия традиционной западной науки, ее основные положения и ее декартово-ньютоновская парадигма подвергались все более серьезным испытаниям и расшатывались. Подобно многим другим теоретикам в области трансперсональной психологии, я с превеликим любопытством следил за этим движением и описал его в первой части своей книги «За пределами мозга» как попытку заполнить разрыв между выводами из моих собственных исследований и устоявшимся научным мировоззрением (Grof, 1985).

Приток таких поразительных новых сведений развернулся, начавшись с глубокого философского осмысления выводов квантовой физики, навсегда изменивших наше понимание физической действительности. Изумительное сходство между видением мира современной физикой и мировидением восточной духовной философии, предвещавшееся уже в трудах Альберта Эйнштейна, Нильса Бора, Вернера Гейзенберга, Эрвина Шрёдингера и других, нашло полное выражение в поразительной, потрясающей основы книге Фритьофа Капры, в его «Дао физики» (Сарга, 1975). Открывающее новые горизонты видение Фритьофа Капры в последующие годы было дополнено и усовершенствовано работами Фреда Алана Вольфа, Ника Герберта, Амита Госвами и многих других (Wolf, 1981; Herbert, 1979; Goswami, 1995). Особенно примечательным в этом отношении был вклад Дэвида Бома, прежнего соратника Альберта Эйнштейна и автора серьезных и влиятельных монографий по квантовой физике и теории относительности. Его понятие эксплицитного и имплицитного порядка и его теория целостного движения, развивающие значимость голографического мышления в науке, снискали большую популярность в трансперсональной психологии (Bohm, 1980), так же как и голографическая модель мозга Карла Прибрама (Pribram, 1971).

То же самое верно и для теории морфического резонанса и морфогенетических полей биолога Руперта Шелдрейка, наглядно показывающей значимость нефизических полей для понимания видов, генетики и наследственности, последовательности, направленности и хода приспосабливания. Дополнительным поразительным вкладом были также изумительный синтез кибернетики, информатики и теории систем, логики, психологии и других дисциплин Грегори Бейтсона (Bateson, 1979), исследование диссипативных структур и порядка из хаоса Ильи Пригожина (Prigogine, 1980; Prigogine and Stengers, 1984), самой теории хаоса (Glieck, 1988), аытропыый принцип в астрофизике (Barrow and Tipler, 1986) и многие другие.

Однако уже на раннем этапе развития у нас было нечто большее, чем просто мозаичный набор из не связанных между собой угловых камней этого нового видения действительности. В связи с этим надо упомянуть по крайней мере две основные интеллектуальные попытки включения трансперсональной психологии во всеобъемлющее новое видение мира. Первым из этих изысканий была работа Кена Уилбера. В целом ряде книг, начиная со «Спектра сознания» (Wilber, 1977), Уилбер добился в высшей степени созидательного синтеза сведений, заимствованных из самых разных областей и дисциплин, начиная с психологии, антропологии, социологии, мифологии и сравнительного религиоведения, через лингвистику, философию и историю вплоть до космологии, квантовой физики, биологии, теории эволюции и теории систем. Его знание литературы было воистину энциклопедическим, его аналитический ум – систематичным и острым, а его способность ясно излагать сложные представления – просто замечательной. Внушительный размах, всеохватная природа и интеллектуальная строгость работы Уилбера способствовали тому, что она превратилась в широко принимаемую и очень влиятельную теорию трансперсональной психологии.

Однако не стоило бы слишком надеяться, что междисциплинарная работа такого размаха и глубины может быть совершенной и безупречной во всех отношениях и частностях. Так что труды Уилбера вызывали не только радостные возгласы восторженного одобрения, но также и серьезную критику с разных сторон. Споры по поводу противоречивых и спорных сторон его теории часто бывали страстными и жаркими. Это происходило частично из-за зачастую агрессивного полемического стиля Уилбера, который допускает решительно сформулированные личные нападки и не способствует плодотворному диалогу. Некоторые из таких споров были собраны в томе, называемом «Кен Уилбер в диалоге» (Rothberg and Kelly, 1998), и других многочисленных статьях, в том числе и на интернет-сайтах.

Многие из подобных выводов насчет работы Кена Уилбера касаются иных областей и дисциплин, нежели трансперсональная психология, и обсуждение их превысило бы задачи и возможности этой работы. Однако за эти годы Кен и я обменивались идеями относительно самых разных сторон трансперсональной психологии, включая как взаимные комплименты, так и критические комментарии по поводу наших соответствующих теорий. К сходствам и различиям между психологией спектра Кена и моими собственными наблюдениями и теоретическими построениями впервые я обратился в своей книге «За пределами мозга» (Grof, 1985). Позже я вернулся к этой теме в своей работе в сборнике, называемом «Кен Уилбер в диалоге» (Rothberg and Kelly, 1998), и в моей книге «Психология будущего» (Grof, 2000).

В своей попытке критически оценить теории Уилбера я подходил к этой задаче с точки зрения лечащего врача, основывающейся прежде всего на данных современных исследований сознания, моих собственных или позаимствованных у других. По моему мнению, основное затруднение работ Кена Уилбера по поводу трансперсональной психологии состоит в том, что у него нет никакого врачебного опыта и исходные источники его сведений обеспечивались глубокой начитанностью и переживаниями из личного духовного опыта. Кроме того, он заимствовал большинство своих клинических данных из школ, использующих устные методы психотерапии и понятийные схемы, ограничивающиеся послеродовой биографией. Он не обращал пристального внимания на клинические свидетельства, собранные терапией переживания в течение нескольких прошедших десятилетий с помощью психоделических веществ или же без них.

Для столь важной и влиятельной теории, какой стала работа Кена Уилбера, недостаточно объединять материал из множества разных древних и современных источников в некую всеобъемлющую философскую систему, выказывающую внутреннее логическое единство. Ибо логическая согласованность, конечно же, ценное предварительное условие, но жизнеспособная теория должна иметь некое дополнительное качество, так же, если не более, значимое. Среди ученых общепринято, что некая система предпосылок представляет собой приемлемую теорию, если, и только если, ее выводы согласуются с наблюдаемыми фактами (Frank, 1957). Я попытался определить области, в которых размышления Уилбера входили в противоречие с наблюдаемыми фактами и влекли за собой логическую непоследовательность (Rothberg and Kelly, 1998).

Одним из таких несоответствий было невключение в его картину сознания и его схему развития предродовой и околородовой областей. Другим было некритическое принятие фрейдистского и послефрейдистского убеждения о послеродовом истоке эмоциональных и психосоматических расстройств и отказ признать их более глубокие околородовые и трансперсональные корни. Дополнительными областями разногласий стали уилберовское строго линейное изложение природы духовного развития, неспособность видеть парадоксальную природу отношений «до и после» и низведение проблемы смерти (Танатоса) в психологии к переходу с одной оси развития на другую.

Вопросом, вызвавшим между нами значительные разногласия, стало настаивание Кена Уилбера на том, что раскрытие к духовности происходит исключительно на уровне кентавра, на той стадии уилберовского душевно-духовного развития, что определяется полным воссоединением ума и тела. При своем основополагающем согласии с Майклом Уошберном, я также отмечал, что духовное раскрытие часто принимает вид спирали, сочетающей нисхождение и восхождение, а не строго линейную последовательность (Washburn, 1988). Особенно часто такое раскрытие включает душевно-духовную смерть и возрождение, когда решающее взаимодействие между личностным и трансперсональным основывается на околородовом уровне. Это может подтверждаться не только клиническими наблюдениями, но также и исследованием жизней мистиков, таких как св. Тереза Авильская, св. Иоанн Креста и других, на многих из которых в своих книгах ссылается Уилбер. Особенно сомнительным и не внушающим доверия выглядит предложение Уилбера, чтобы мы ставили пациентам диагнозы на языке эмоциональных, нравственных, интеллектуальных, экзистенциальных, философских и духовных расстройств, которые они выказывали бы согласно его схеме, и назначали им по нескольку различных врачей, в этих областях специализирующихся (Wilber, 2000). Подобная рекомендация могла бы произвести впечатление на обывателя как некий изощренный способ разрешения его психологических проблем, но она наивна и невыполнима с точки зрения любого опытного клинического врача.

Вышеупомянутые затруднения, касающиеся некоторых отдельных сторон теории Уилбера, можно легко поправить, и они не ставят под сомнение полноценность и применимость его общей схемы как попытки набросать всестороннее понимание природы действительности. За последние годы Кен Уилбер сам несколько отдалился от трансперсональной психологии в пользу своего собственного видения, которое он называет интегральной психологией. Однако при более тщательном рассмотрении то, что он именует интегральной психологией, выходит далеко за рамки того, что мы традиционно понимаем под названием

«психология», и включает области, относящиеся к другим дисциплинам. Но каким бы широким и всеохватным ни было наше видение действительности, на деле мы должны сводить его к тем сторонам, которые оказываются уместными для решения задач, с которыми мы сталкиваемся. Однако с вышеупомянутыми необходимыми исправлениями и дополнениями интегральный подход Уилбера будет и в будущем представлять широкий и полезный фон для развития трансперсональной психологии, а не для ее замены; и он будет также служить важным связующим звеном с господствующей наукой.

Второй пробной попыткой включить трансперсональную психологию в новое всеобъемлющее видение мира была работа Эрвина Ласло, всемирно известного создателя теории систем, ученого-междисциплинарника и философа венгерского происхождения, в настоящее время проживающего в Италии. Многогранная личность с широчайшей палитрой занятий и талантов, напоминающая о великих титанах Ренессанса, Ласло в свои юные годы достиг всемирной известности как вундеркинд и концертирующий пианист. Несколько лет спустя он обратился к науке и философии, начав свой поиск понимания человеческой природы и природы действительности, ставший делом его жизни. Тогда как Уилбер лишь набросал то, на что должна быть похожа всеохватная теория всего, Ласло на самом деле ее создал (Laszlo, 1993, 1995, 2004; Laszlo and Abraham, 2004).

В своем интеллектуальном перевороте и в целом ряде книг Ласло исследовал широкую область наук, включающую астрофизику, квантовую физику и теорию относительности, биологию и психологию. Он показал длинный ряд явлений, парадоксальных наблюдений и парадигматических затруднений, для которых подобные науки не дают никаких объяснений. И тогда он перепроверил попытки различных зачинателей новой научной парадигмы для того, чтобы найти решения для этих понятийных затруднений. Это исследование включало бомовскую теорию целостного движения, голографическую модель мозга Прибрама, теорию морфогенетических полей Шелдрейка, концепцию диссипативных структур Пригожина и другие. Он рассматривал достижения этих теорий, а также проблемы, которые они были не в состоянии решить.

Затем Ласло, привлекая передовые достижения естественных наук и математики, предложил решение современных парадоксов западной науки, превосходящее пределы отдельных дисциплин. Он добился этого через выдвижение своей «гипотезы связности», краеугольным камнем которой является существование того, что он называет «пси-полем» (Laszlo, 1993, 1995;

Laszlo and Abraham, 2004). Он описывает его как некое доквантовое поле, содержащее голографическую запись всех событий, которые случились в феноменальном мире. В свою всеобъемлющую теорию Ласло совершенно открыто включает и трансперсональную психологию, и духовную философию, что показывает его статья о юнговской психологии и моих собственных исследованиях сознания (Laszlo, 1996) и его последняя книга «Наука и поле акаши: Интегральная теория всего» (Laszlo, 2004).

Очень отрадно было замечать, как все новые революционные достижения в науке, совершенно не совмещающиеся с декартово-ньютоновским мышлением XVII столетия и монистическим материализмом, оказывались прекрасно сочетающимися с трансперсональной психологией. В итоге таких прорывных понятийных достижений во многих науках можно все больше и больше надеяться, что трансперсональная психология в будущем будет приниматься академическими кругами и станет неотъемлемой частью в корне нового научного мировидения. И поскольку развитие науки продолжает сбрасывать с себя чары устаревшего материалистического мировоззрения XVII в., перед нами вырисовываются общие очертания возникающего совершенно нового всеобъемлющего понимания самих себя, природы и мира, в котором мы живем. Эта новая парадигма будет в состоянии примирить науку с основанной на переживании неконфессиональной, универсальной и всеобъемлющей по сути духовностью и привести к синтезу современной науки с древней мудростью.

Психология будущего

Уроки современных исследований сознания

Задачей этой работы является подведение итогов моих переживаний и наблюдений о природе человеческой души в состоянии здоровья или болезни, которые я накопил в течение более чем пятидесятилетних исследований необычных состояний сознания. И на этот раз я сосредоточусь на тех открытиях, которые представляют собой серьезное теоретическое испытание для академической психологии и психиатрии и наводят на мысль о пересмотре нашего нынешнего понимания сознания и души человека, что необходимо для того, чтобы оно согласовывалось с новыми сведениями, осознавало и объясняло их.

Холотропные состояния сознания

Мое главное и основное стремление заключается в том, чтобы сосредоточиться на тех переживаниях, которые обладают целительными, преобразующими и развивающими возможностями и которые представляют собой полезный источник данных о человеческой душе и природе действительности. Я также буду уделять особое внимание тем граням таких переживаний, которые открывают существование духовных размерностей жизни. В связи с этим понятие «необычные состояния сознания» является слишком общим, так как включает длинный ряд состояний, которые с этой точки зрения не интересны или не относятся к делу.

Сознание может глубоко изменяться под воздействием самых разнообразных патологических процессов: мозговых травм, поражений химическими отравляющими веществами или инфекциями, нарушениями мозгового кровообращения или злокачественными процессами в мозге. Подобные случаи, конечно, могут приводить к глубоким изменениям в умственной деятельности, которые могли бы способствовать тому, чтобы отнести их к категории «необычных состояний сознания». Однако такие повреждения, служащие причиной «обыкновенного бреда» или «органических психозов» – состояний, безусловно, важных с клинической точки зрения, никак не относятся к нашему изложению. Ведь люди, страдающие от подобных поражений, как правило, теряют способность ориентироваться в пространстве и во времени, не осознают, кто они. Кроме того, их умственные способности значительно ослаблены. А также, как правило, у них наблюдаются нарушения интеллектуальных отправлений и полная последующая амнезия случающихся у них переживаний.

Поэтому мне бы хотелось сосредоточить наше изложение на одной большой и важной подгруппе необычных состояний сознания, для которых у современной психиатрии даже не имеется определенного термина. И поскольку я настоятельно ощущаю, что они заслуживают того, чтобы их отличали от остальных и помещали в отдельную категорию, я придумал для них название холотропные (Grof, 1992). Это сложное слово буквально означает «обращенный к цельности» или «движущийся по направлению цельности» (от греч. holos – целое и trepein – движущийся к чему или в направлении чего-либо). Полный же смысл этого названия и оправданность его употребления станут очевидными в этой

работе позднее. Но оно предполагает, что в своем повседневном состоянии сознания мы раздроблены и отождествляем себя только с одним очень маленьким кусочком того, чем мы в действительности являемся.

Холотропные состояния характеризуются особым видоизменением сознания, связанным с волнующими изменениями восприятия во всех чувственных областях, и глубокими, часто необычными, эмоциями и глубокими переменами в мыслительных процессах. Они обычно также сопровождаются разнообразными и напряженными психосоматическими проявлениями и нешаблонными способами поведения. Сознание меняется качественно, причем очень глубоко и основательно, но оно почти не ослабляется, как при бредовых состояниях. Мы переживаем захваченность другими измерениями существования, которая может быть очень глубокой и даже всепоглощающей. Однако в то же самое время мы, как правило, продолжаем полностью ориентироваться в повседневной действительности и не теряем соприкосновения с нею. Одновременно мы проживаем две совсем разные действительности, «заступая каждой ногой в разные миры». Известный швейцарский психиатр Юджин Блёйлер придумал для этого состояния название «двойная бухгалтерия» (doppelte Buchfuehrung).

Очень важной и определяющей чертой холотропных состояний являются необычайные перемены в чувственном восприятии. Наше зрительное восприятие внешнего мира обычно значительно и необыкновенно преобразуется, и когда мы закрываем глаза, нас переполняют образы, черпаемые из нашей личной истории или нашего личного и общественного бессознательного. У нас могут быть видения, рисующие разнообразные виды природы, космоса или мифологических царств. Это может сопровождаться широким набором переживаний, вовлекающих и другие чувства: различными звуками, телесными ощущениями, запахами и вкусами.

Эмоции, связанные с холотропными состояниями, охватывают очень широкий спектр, простирающийся далеко за пределы нашего повседневного опыта. Они колеблются от чувств восторженного вознесения, неземного блаженства и «покоя, превосходящего все постигаемое», до бездонного ужаса, смертельного страха, полной безысходности, снедающей вины и других видов невообразимых эмоциональных страданий, подобных описаниям мучений, изображаемых в мировых религиях.

Содержание холотропных состояний часто оказывается духовным или мистическим. Мы можем последовательно переживать психологическую смерть

и возрождение и богатую палитру трансперсональных явлений, таких как чувства единства с другими людьми, природой, Вселенной и Богом. Мы можем обнаружить и то, что кажется памятью из других воплощений, встретиться с яркими архетипическими образами, общаться с бесплотными существами и посещать бесчисленные мифические страны. Холотропные переживания такого рода являются основным источником существования космологических, мифологических, философских и религиозных систем, описывающих духовную природу мира и жизни. Они представляют собой ключ к пониманию обрядовой и духовной жизни человечества, начиная с шаманизма и священнодействий туземных племен и заканчивая мировыми религиями.

Особенно интересным качеством холотропных состояний является их воздействие на процессы мышления. Рассудок не ослабевает, но работает иным образом, разительно отличающимся от его повседневного способа действия. Хотя мы, быть может, далеко не всегда способны полностью полагаться на наш здравый рассудок в обыкновенных житейских вещах – тут мы буквально переполнены замечательными сведениями о множестве предметов. У нас могут появиться глубокие психологические прозрения относительно нашего прошлого, наших бессознательных движений, эмоциональных затруднений и межличностных проблем. Мы переживаем необыкновенные откровения относительно различных сторон природы и космоса, которые значительно превосходят наш общеобразовательный и интеллектуальный запас. Однако, и это гораздо важнее, самые любопытные озарения, обретаемые в холотропных состояниях, вращаются вокруг вопросов философских, метафизических и духовных.

Холотропные состояния сознания и человеческая история

Древние и исконные культуры тратили много времени и сил на развитие мощных техник изменения сознания, которые могут вызвать холотропные состояния. Они различными путями сочетают пение, дыхание, барабанный бой, ритмичные пляски, ограничения в пище, уединение от общества и сенсорное голодание, сильную физическую боль и другие средства. Эти культуры использовали их в шаманских камланиях, церемониях исцеления и в ритуалах перехода – мощнейших обрядах, проводящихся во время перемен в биологической и социальной жизни, вроде обрезания, полового созревания, свадьбы или рождения ребенка. Многие культуры использовали в этих целях

психоделические растения. Самые известные из них – разные виды конопли, мексиканский кактус пейот, псилоцибиновые грибы, африканский кустарник ибога и растения амазонских джунглей Banlsterlopsis caapi и Psychotria viridis, активные составляющие яге или аяхуаски.

Дополнительными важными способами вызывания холотропных состояний являются различные виды продуманных духовных занятий, включающих медитацию, сосредоточение, дыхание и физические упражнения, которые используются в различных системах йоги, випассане или дзен-буддизме, тибетской Ваджраяне, даосизме, христианской мистике, суфизме или каббале. Другие приемы использовались в древних таинствах смерти и возрождения вроде египетских храмовых посвящений Изиды и Осириса, греческих вакханалий, обрядов, связанных с Аттисом и Адонисом, и элевсинских мистерий. Особенности приемов, применявшихся в этих тайных обрядах, большей частью так и остались неизвестными, хотя, вероятно, психоделические снадобья играли в них значительную роль (Wasson, Hofmann and Ruck, 1978).

Среди современных средств вызывания холотропных состояний сознания имеются психоделические вещества в чистом виде, выделенные из растений или синтезированные в лабораториях, а также мощные виды психотерапии переживания, такие как гипноз, неорайхианские подходы, первичная терапия и ребёфинг. Мы с моей женой Кристиной разработали метод холотропного дыхания, который может обеспечить доступ к глубоким холотропным состояниям очень простыми средствами – осознанным дыханием, вызывающей воспоминания музыкой и направленной работой с телом. Для изменения сознания существуют также очень эффективные лабораторные методы.

Один из них – сенсорная депривация, которая заключается в значительном сокращении количества значащих чувственных раздражений. В ее крайней форме человек полностью лишается чувственных ощущений благодаря полному погружению в темный и звуконепроницаемый резервуар, заполненный водой телесной температуры. Другой хорошо известный лабораторный метод изменения сознания – биологическая обратная связь, когда человек электронными сигналами обратной связи вводится в холотропные состояния сознания, характеризуемые преобладанием определенных частот мозговых волн. Можно также упомянуть здесь методы подавления сна и сновидения или же ясного сновидения.

Важно подчеркнуть, что случаи холотропных состояний разной продолжительности могут также происходить и сами собой, безо всякой объяснимой причины и часто против желания людей. А так как современная психиатрия не проводит различия между мистическими или духовными состояниями и психическими болезнями, люди, переживающие эти состояния, часто оказываются заклейменными как психотики, помещаются в госпитали и подвергаются обычному подавляющему психофармакологическому лечению. Мы с моей женой Кристиной относимся к этим состояниям как душевно-духовным кризисам или «духовным обострениям». Мы полагаем, что если с ними обходиться должным образом и поддерживать, то они могут приводить к эмоциональному и психосоматическому исцелению, положительному преображению личности и развитию сознания (Grof and Grof 1989, 1990).

Хотя у меня был глубокий интерес ко всем подразделениям вышеупомянутых холотропных состояний, наибольшую работу я проделал в области психоделической терапии, холотропного дыхания и духовных обострений. И эта работа также основывается главным образом на моих сведениях из этих трех областей, в которых у меня самый богатый личный опыт. Однако общие выводы будут действительны для всех обстоятельств, включающих холотропные состояния.

Холотропные состояния в истории психиатрии

Стоит упомянуть, что история глубинной психологии и психотерапии была глубоко связана с исследованием холотропных состояний – с экспериментами Франца Месмера с «животным магнетизмом», с гипнотическими сеансами с истерическими пациентами, проводимыми в Париже Жаном-Мартэном Шарко, с исследованиями гипнотических состояний, проведенными Ипполитом Бернхаймом и Амбруазом Огюстом Льебо в Нанси. Ранние работы Зигмунда Фрейда были вдохновлены его работой с пациенткой (госпожой Анной О.), которая переживала непроизвольно возникающие необычные состояния сознания. Первоначально Фрейд для получения доступа к бессознательному своих пациентов также использовал гипноз, затем коренным образом изменил свои подходы.

Теперь, обращаясь назад, можно сказать, что перенос акцента с прямого переживания на свободные ассоциации, с настоящей травмы на Эдиповы фантазии и с сознательного оживления в памяти бессознательного материала и освобождающей эмоциональной разрядки на анализ действия сил переноса был неудачен; ибо это ограничило и толкнуло в неправильном направлении на последующие пять десятилетий всю западную психотерапию (Ross, 1989). Хотя словесная терапия и может быть весьма полезной путем привития навыков межличностного общения и исправления взаимоотношений и общения между людьми (т. е. в парной и семейной терапии), она оказывается неэффективной при работе с эмоциональными и биоэнергетическими блокировками и макротравмами, такими как травма рождения.

И как следствие подобного развития, психотерапия в первой половине XX в. стала практически синонимичной говорению: расспросам лицом к лицу, свободным ассоциациям на кушетке и бихевиористскому дикондишинингу В то же время холотропные состояния, первоначально рассматриваемые в качестве эффективного терапевтического средства, стали ассоциироваться скорее с патологией, нежели с исцелением. Такое положение начало меняться в 1950-е гг., с приходом психоделической терапии и с новыми открытиями в психологии и психотерапии. Группа американских психологов во главе с Абрахамом Маслоу, неудовлетворенных бихевиоризмом и фрейдистским психоанализом, положила начало революционному направлению – гуманистической психологии. За очень короткое время это направление стало очень популярным и создало новую среду для широкого выбора новых видов психологического лечения.

Если традиционные виды психотерапии использовали главным образом словесные средства и рассудочный анализ, эти новые так называемые переживательные терапии делали упор на непосредственное переживание и выражение эмоций и в качестве неотъемлемой части лечения использовали различные виды работы с телом. Видимо, самым известным из новых подходов является гештальт-терапия Фрица Пёрлза (Perls, 1976). Однако, несмотря на сделанный упор на эмоциональное переживание, большая часть этих видов терапии все еще в высокой степени полагалась на словесное общение и нуждалась в том, чтобы пациент находился в обычном состоянии сознания. Самыми же радикальными нововведениями в области терапии оказались подходы, воздействовавшие настолько мощно, что меняли сознание пациентов коренным образом, такие как психоделическая терапия, холотропное дыхание, первичная терапия, ребёфинг и другие.

Терапевтическое использование холотропных состояний – в западной психотерапии новое достижение. Но парадокс: это также старейший способ исцеления, который можно возвести к началу человеческой истории. Терапии, использующие холотропные состояния, представляют собой повторное открытие и современное перетолкование тех стихий и начал, о которых документально свидетельствуют историки и антропологи, изучающие священные таинства смерти и возрождения, обряды прохода, древние и туземные виды духовного целительства и в особенности разнообразные шаманские приемы. Ведь шаманство – самая древняя духовная система и врачебное искусство человечества; и корни его уходят далеко назад в эпоху палеолита.

Среди прекрасных образов первобытных животных, нарисованных и высеченных на стенах больших пещер в Южной Франции и Северной Испании, таких как Ласко, Фон де Том, Три Брата, Нио, Альтамира и других, есть изображения, сочетающие в себе черты животных и человека, вполне вероятно, представляющие древних шаманов. В некоторых из этих пещер исследователи обнаружили отпечатки ног, говорящие о том, что их насельники исполняли танцы, похожие на те, что и сегодня исполняются в некоторых туземных культурах для вызывания холотропных состояний. Шаманизм не только древен, но и универсален: его можно обнаружить в Южной и Северной Америке, в Европе, Африке, Азии, Австралии и Полинезии.

То, что столь много самых разных культур на протяжении человеческой истории считали шаманские приемы полезными и уместными, говорит о том, что они обращались к «первичному уму» – основной и исконной грани человеческой души, которая превосходит ограничения расы, культуры и времени. Все культуры, за исключением западной индустриальной цивилизации, с большим уважением относились к холотропным состояниям и на разработку различных способов их побуждения тратили много времени и сил. Они использовали их, чтобы связаться со своими богами, с другими измерениями действительности и с силами природы, а также для исцеления, для развития сверхчувственного восприятия и для художественного вдохновения. Для доиндустриальных культур исцеление всегда включало холотропные состояния сознания – либо больного или целителя, либо обоих сразу. Во многих случаях большая группа или даже все племя вместе входят в необычное состояние сознания, как, например, в случае бушменов кунг в африканской пустыне Калахари.

Западная психиатрия и психология рассматривают холотропные состояния (за исключением тех снов, которые не являются повторяющимися или страшными)

не в качестве возможных источников исцеления или ценных сведений о человеческой психике, а только лишь в качестве явлений патологических. Традиционная психиатрия склонна без разбора наклеивать патологические ярлыки и применять подавляющие лекарства всякий раз, когда эти состояния происходят сами собой. Майкл Харнер (1980), антрополог с достойной академической репутацией и завидным положением, который прошел шаманское посвящение в ходе своих полевых исследований в амазонских джунглях и занимающийся шаманством, считает, что западная психиатрия серьезно искажена по крайней мере двумя примечательными способами.

Она – этноцентрична, что означает, что она считает свое собственное представление о человеческой душе и действительности единственно правильным и стоящим выше всех остальных. Она также когницентрична (более точным словом было бы прагмацентрична), а значит, учитывает только переживания и наблюдения в обычном состоянии сознания. Отсутствие у психиатрии интереса к холотропным состояниям и пренебрежение по отношению к ним вылились в подходы, безразличные к культуре, и в склонность объявлять патологическими все виды деятельности, которые нельзя понять в собственном узком контексте. А это относится к ритуальной и духовной жизни древних и доиндустриальных культур и ко всей духовной истории человечества.

Последствия современных исследований сознания для психиатрии

Если б мы подвергли тщательному научному изучению случаи и данные, связанные с холотропными состояниями, это привело бы к коренному пересмотру наших представлений о сознании, человеческой душе и природе действительности. Совершающаяся в нашем мышлении революция по своей широте и глубине напоминает понятийную катастрофу, с которой в первые три десятилетия XX столетия столкнулись физики, когда им пришлось переходить от ньютоновой физики к квантовой. В каком-то смысле новые озарения относительно психики из области исследования сознания представляют собой логическое завершение революции, которая уже произошла в нашем понимании материи. И перемены, которые должны произойти в нашем мышлении по поводу психиатрии, психологии, психотерапии и даже самой природы действительности, подпадают под несколько больших категорий.

1. Новое понимание и картография человеческой психики.

2. Природа и архитектоника эмоциональных и психосоматических нарушений.

3. Терапевтические механизмы и процесс исцеления.

4. Стратегия психотерапии и изучения себя.

5. Роль духовности в человеческой жизни.

6. Природа действительности.

1. Новое понимание и картография человеческой психики

Явления, с которыми сталкиваются при исследовании холотропных состояний, невозможно объяснять в контексте традиционной модели психики, ограниченной послеродовой биографией и фрейдистским индивидуальным бессознательным. Измерения человеческой души бесконечно шире, чем то, что описывается в академических психологических и психиатрических руководствах. В попытках объяснить переживания и наблюдения в холотропных состояниях я предложил свою картографию, или модель, психики, которая в дополнение к обычному биографическому уровню содержит две надбиографические области: перинатальную область, связанную с травмой биологического рождения, и трансперсональную область, которая является источником таких явлений, как происходящее в переживании отождествление себя с другими людьми или с животными, видения архетипических и мифологических существ и царств, наследственных, расовых и кармических переживаний и отождествление с вселенским разумом и сверхкосмической пустотой. Это переживания, которые на протяжении веков описывались в религиозной, мистической и оккультной литературе различных стран мира.

Послеродовая биография и индивидуальное бессознательное

Биографический уровень психики долгих разговоров не требует, так как он хорошо нам знаком по традиционной психологии и психотерапии; на самом деле это то, о чем занимается вся традиционная психология. Однако между исследованием этой области посредством словесной психотерапии и посредством подходов, использующих холотропные состояния, есть несколько важных различий. Прежде всего эмоционально значимые события не просто вспоминаются или воссоздаются косвенно из сновидений, оговорок или из искажений переноса – переживаются сами исходные эмоции, физические ощущения и даже особенности чувственного восприятия возраста происходящей регрессии.

Это означает, что во время переживания какого-то значимого травмирующего события, которое произошло в детстве или в младенчестве, человек действительно имеет телесный образ, наивное восприятие мира, чувства и ощущения, соответствующие возрасту, в котором он был в это время. Подлинность такой регрессии подтверждается тем обстоятельством, что складки и морщины на его лице временно исчезают, придавая ему детское выражение, а его позы, жесты становятся детскими, и их нервные рефлексы такими, какие характерны для детей (например, сосательный рефлекс и рефлекс Бабинского).

Второе отличие работы над биографическим материалом в холотропных состояниях по сравнению со словесной психотерапией заключается в том, что кроме столкновения с обычными психическими травмами, известными из учебников по психологии, людям часто приходится сызнова переживать и включать в свое сознание травмы, которые по своей природе прежде всего травмы физические. Многим людям приходилось переживать происшествия, связанные с утоплением, хирургическими операциями, несчастными случаями и детскими болезнями, в особенности с теми, что связаны с удушьем, таким как при дифтерии или коклюше или в случае попадания в дыхательные пути инородного предмета.

Все это проявляется совершенно само собой, безо всякого программирования. И когда это выходит на поверхность, люди осознают, что эти физические травмы сыграли важную роль в психогенезисе их эмоциональных и психосоматических проблем, таких как астма, мигрени, различные психосоматические боли, фобии, садомазохистские наклонности или депрессии и склонность к самоубийству. Восстановление в памяти травматических воспоминаний и сживание с ними может также иметь далеко идущие терапевтические последствия. Это

находится в остром противоречии с установками академической психиатрии и психологии, которые не признают непосредственного психотравматического влияния физических травм.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/grof_stanislav/iscelenie-nashih-samyh-glubokih-ran-holotropnyy-sdvig-paradigmy

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити