

трансперсональная психология

# СТАНИСЛАВ **ГРОФ**



Исцеление  
наших самых глубоких ран

ХОЛОТРОПНЫЙ СДВИГ ПАРАДИГМЫ

**Станислав Гроф**  
**Исцеление наших самых глубоких  
ран. Холотропный сдвиг парадигмы**  
Серия «Трансперсональная психология»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9525212](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9525212)*

*Исцеление наших самых глубоких ран. Холотропный сдвиг парадигмы/ Станислав Гроф / пер.  
с англ.: С. Офертас, А. Киселев: Ганга; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-906154-06-4*

**Аннотация**

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.

## Содержание

Предисловие	5
Четвертая сила Абрахама Маслоу	9
Психология будущего	20
Холотропные состояния сознания	21
Холотропные состояния сознания и человеческая история	23
Холотропные состояния в истории психиатрии	25
Последствия современных исследований сознания для психиатрии	27
1. Новое понимание и картография человеческой психики	27
2. Природа и архитектура эмоциональных и психосоматических нарушений	45
3. Терапевтические механизмы и процесс исцеления	47
4. Стратегия психотерапии и изучения себя	47
5. Роль духовности в человеческой жизни	49
6. Природа действительности	50
Холотропное дыхание	53
Основные составляющие холотропного дыхания	54
Исцеляющая сила дыхания	55
Исцеляющие возможности музыки	58
Конец ознакомительного фрагмента.	60

# 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 объяснить 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, умирающих от рака. Следует также добавить, что мне повезло быть лично знакомым и общаться с некоторыми из великих физиков и парапсихо-

логов 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 разяснить 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 осуществленного™ 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 Графа, 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 Графа 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, кото-

рый 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 откликнулась 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 легкоеверие, 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 называли шизофреником, св. Иоанна Креста звали «наследственным вырожденком», 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 алчно-

сти 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 преобразению 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-юнггианцы обращаются к этой области как к *имагинальной*. 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 фантазмагория, 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 неумном воображении.

Исследование холотропных состояний подтверждало юнговскую догадку, что переживания, берущие начало в более глубоких слоях психики (в моем обозначении «перинальные» и «трансперсональные» переживания), обладают неким свойством, которое он (вслед за Рудольфом Отто) называл *нуминозностью* (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 различие 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 институционализированную 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 пояснить, 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 приспособления. 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), айтропый 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 несколько 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 отраднo было замечать, как все новые революционные достижения в науке, совершенно не совмещающиеся с декартово-ньютонoвским 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 действительно 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 Блэйлер придумал для этого состояния название «двойная бухгалтерия» (*doppelte Buchfuhrung*).

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 обществен-

ного 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 *Banisteriopsis 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 Изида 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 звуконепроходимый 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 заклеяемыми 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 преобразению 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 Бернхеймом 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 Перлза (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, ребефинг 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 цели-

тельства 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 бы 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 объяснить 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.

Иным новым знанием по поводу связанного с воспоминаниями биографического уровня психики, появившимся в ходе моих исследований, было открытие, что эмоционально значимые воспоминания откладываются в бессознательном не как мозаика отдельных отпечатков, но в виде сложных функциональных комплексов. Я дал им название СКО, сокращение от «система конденсированного опыта».

СКО состоит из эмоционально нагруженных воспоминаний разных периодов нашей жизни, которые напоминают друг друга по общему для них качеству чувства или физического ощущения. Каждая СКО имеет основную тему, которая проходит сквозь все ее слои и представляет их общий знаменатель. А слои индивидуальной психики содержат в себе видоизменения этой основной темы, которые имели место в разные периоды жизни человека.

Природа основной темы от одной СКО к другой значительно меняется. Слои отдельной СКО могут, например, содержать в себе все основные воспоминания об унижительных, оскорбительных и позорящих переживаниях, которые нанесли ущерб нашей самооценке. В другой же СКО общим знаменателем может быть страх, пережитый в разных возмутительных и пугающих обстоятельствах, или же ощущения клаустрофобии и удушья, вызываемые состоянием угнетения и ограничения. Иным общим мотивом является отторжение или эмоциональное отключение, нарушающее способность доверять мужчинам, женщинам или же людям вообще. Положения, которые породили в нас глубокое чувство вины или несостоятельности, события, которые привели к убеждению, что сексуальные отношения являются опасными и омерзительными, встречи с беспорядочной агрессией и повальным насилием также могут быть добавлены к вышеприведенному списку в качестве характерных примеров. Особенно важными являются СКО, содержащие воспоминания о встречах с обстоятельствами, угрожающими жизни, здоровью и целостности тела.

Все вышеизложенное может создать впечатление, что СКО всегда содержат болезненные и травматические воспоминания. Однако именно интенсивность переживания и его

эмоциональная существенность, а не его отталкивающая природа определяют, будет ли это воспоминание включено в СКО. В дополнение к неблагоприятным комплексам существуют также и комплексы, которые охватывают воспоминания о чрезвычайно приятных и даже восторженных мгновениях. Общее представление о движущей силе СКО возникло в процессе лечения пациентов, страдающих от тяжелых видов психопатологии, где очень важную роль играла работа с травмирующими сторонами жизни. Палитра отрицательных СКО также намного богаче и гораздо более пестра, нежели положительных, похоже, что невзгоды в нашей жизни могут принимать множество разных образов, тогда как счастье зависит от выполнения лишь нескольких основных условий. Однако общий ход изложения требует подчеркнуть, что движущие силы СКО не ограничиваются комплексами травмирующих воспоминаний.

Когда прежде, на ранних стадиях моих ЛСД-исследований, я описывал СКО, я думал, что они управляют взаимодействием сил на биографическом уровне бессознательного. Ибо в то время мое представление о психологии основывалось на поверхностной модели психики, ограниченной биографией, что я унаследовал от своих учителей. К тому же на начальной стадии сеансов психоделической терапии, особенно когда применяются низкие дозировки, часто господствует именно биографический материал. Но по мере того как мои знания о холотропных состояниях становились все более богатыми и обширными, становилось ясно, что корни СКО проникают гораздо глубже. Каждая из совокупностей СКО, по-видимому, накладывается на какую-то отдельную сторону травмы рождения и укореняется в ней.

Как мы увидим после, при объяснении перинатального уровня бессознательного, переживание биологического рождения настолько сложно и насыщено чувствами и телесными ощущениями, что в нем в виде прообраза содержатся первичные темы всех поддающихся выявлению СКО. К тому же типичная СКО проникает даже гораздо дальше и самые глубокие свои корни имеет в различных видах трансперсональных явлений, таких как переживания прошлой жизни, юнговские архетипы, сознательное отождествление с разными животными и в некоторых других. В настоящее время я рассматриваю СКО как общие организующие начала человеческой психики. Сходства и различия между понятиями СКО и понятиями юнговских комплексов были изложены в ином месте (Grof, 1975, 2000).

СКО играют важную роль в нашей психической жизни. Ведь они могут влиять и на то, как мы воспринимаем самих себя, других людей и мир, на то, как мы чувствуем себя среди них. Они являются движущими силами, лежащими позади нашей эмоциональной и психосоматической симптоматики, наших трудностей в отношениях с другими людьми и неразумного поведения. Существует определенное взаимодействие движущих сил между СКО и внешним миром. Внешние события нашей жизни особым образом могут приводить в действие соответствующие СКО, и, наоборот, действующие СКО вынуждают нас воспринимать мир и вести себя таким образом, чтобы в нашей нынешней жизни мы воспроизводили их сердцевинные темы. Этот механизм может отчетливо просматриваться в практической работе с переживаниями. Ибо в холотропных состояниях содержание переживания, восприятие окружающего и поведение пациента в общих чертах определяются СКО, которая господствует во время сеанса, а конкретнее, тем слоем этой системы, который в данный момент проявляется в сознании.

Все характерные черты СКО могут быть продемонстрированы на примере из врачебной практики. Для этого я выбрал случай Петера, 37-летнего преподавателя, который периодически помещался в больницу в наше отделение в Праге, где безуспешно лечился, пока мы не начали применять методы психоделической терапии.

Ко времени, как мы начали проводить с ним сеансы ЛСД-психотерапии, Петер едва ли мог вести нормальную жизнь. Он почти непрерывно был одержим мыслью отыскать мужчину с определенными физическими чертами, и чтобы тот обязательно был одет в черное.

Он хотел подружиться с таким человеком и поведать ему о своем жгучем желании быть запертым в темном подвале и подвергнуться разнообразным жестоким физическим и духовным мучениям. Он надеялся найти мужчину, готового поучаствовать в его плане. Будучи не в состоянии сосредоточиться на чем-то еще, он бессмысленно шатался по городу, посещая городские парки, туалеты, пивные и железнодорожные вокзалы ради того, чтобы разыскать «нужного человека».

Несколько раз ему удавалось уговорить или подкупить мужчин, соответствовавших его требованиям, пообещать или сделать то, что он просил. Обладая особым даром отыскивать личностей с садистическими наклонностями, он дважды едва не был убит и несколько раз сильно избит, а однажды у него отняли все его деньги. Во всех случаях, когда ему предоставлялась возможность пережить то, чего он так жаждал, он оказывался чрезвычайно испуганным и в тот момент начинал испытывать сильнейшее отвращение к истязаниям. В дополнение к этой главной проблеме Петер страдал суицидальными депрессиями, импотенцией и нерегулярными эпилептическими припадками.

Воссоздавая его историю, я обнаружил, что его главные затруднения начались во время принудительных работ в Германии в годы Второй мировой войны. Нацисты обратились к этому виду рабского труда, используя людей с оккупированных территорий на тяжелых опасных работах как на *Totaleinsatzung*. В то время два офицера СС под дулом пистолета неоднократно принуждали Петера участвовать в их гомосексуальных занятиях. Когда же война окончилась, Петер осознал, что эти опыты создали в нем сильную предрасположенность к гомосексуальным совокуплениям в пассивной роли. Это постепенно переросло в фетишизм черной мужской одежды и наконец в вышеописанную сложную навязчивую идею.

Пятнадцать последовательных сеансов выявили любопытную и важную СКО, лежащую в основе его проблемы. В ее более поверхностных слоях содержались самые недавние травмирующие переживания Петером встреч с его партнерами-садистами. Один из сообщников, которого ему удалось завлечь, запер его в подвале без пищи и воды и истязал бичеванием и удушением в соответствии с его желанием. Другой же мужчина ударил Петера по голове, связал его веревкой и оставил лежать в лесу, похитив все его деньги.

Самое же драматичное приключение Петера произошло с мужчиной, который обещал взять его в свой лесной домик, где был точно такой подвал, как хотел Петер. Когда они ехали в поезде к тому дачному домику, Петер поразился странному огромному рюкзаку его спутника. И когда тот отлучился из купе в туалет, Петер встал на сиденье и проверил подозрительный багаж. И тут он нашел полный набор орудий убийства, включая ружье, большой мясницкий нож, остро заточенный топор и хирургическую пилу, применяемую при ампутациях. В панике он выпрыгнул из движущегося поезда и получил серьезные ушибы. Составляющие приведенных здесь происшествий образовывали поверхностные слои наиболее значимой СКО Петера.

Более глубокий слой той же системы содержал воспоминания Петера о Третьем рейхе. В сеансах, где проявлялась эта часть комплекса СКО, он вновь переживал в подробностях опыты с гомосексуалистами-офицерами СС, вкупе со всеми сопутствующими сложными чувствами. Вдобавок он воспроизводил в памяти несколько других травмирующих воспоминаний поры Второй мировой войны, связанных с общей гнетущей атмосферой того времени. У него были видения помпезных нацистских военных парадов и митингов, знамен со свастикой, зловещих гербов с гигантским орлом, картин из концентрационных лагерей и многое другое.

Затем шли слои, относящиеся к детству Петера, особенно те, что включали наказания его родителями. Его отец-алкоголик, напившись, часто буянил и садистски избивал его широким кожаным ремнем. Излюбленным методом наказания его матери было надолго

запирать его без еды в темном подвале. Петер вспоминал, что все его детство мать ходила в черной одежде, и он никак не мог припомнить, что когда-нибудь она носила что-то еще. И в этом месте он осознал, что одним из корней его навязчивой идеи оказалось пристрастие к такому страданию, которое сочетало бы элементы наказания, которому его подвергали оба родителя.

Однако это еще не все. Когда мы продолжили сеансы и процесс пошел глубже, Петер столкнулся с травмой собственного рождения во всей ее биологической жестокости. Эта ситуация содержала все элементы, ожидаемые им от садистского обращения, которое он столь безуспешно пытался получить: темное замкнутое пространство, стесненность и ограничение движений тела, подверженность чрезвычайным физическим и эмоциональным мучениям. Воспроизведение в памяти травмы рождения в конце концов разрешило его тяжелую симптоматику, да так, что он снова смог жить обычной жизнью. Вышеупомянутая СКО также имела некоторые связи и с элементами трансперсональной природы.

Хотя приведенный выше пример более драматичен, нежели большинство других, он довольно хорошо высвечивает основные особенности других совокупностей СКО. В работе с переживанием СКО ведут себя как функциональные единства. В то время как личность захвачена переживаниями и телесными ощущениями, характерными для какой-то определенной совокупности, содержание индивидуальных слоев этой совокупности проявляется в сознании последовательно и определяет особую природу переживания.

Перед тем как продолжить изложение новой расширенной картографии человеческой психики, видимо, стоит упомянуть об одном очень значимом и необычном свойстве холотропных состояний, которое играло важную роль в картографировании бессознательного, а также оказалось неоценимым подспорьем для психотерапии. Холотропные состояния имеют свойство привлекать нечто наподобие «внутреннего радара», который как бы сам собой выносит в сознание из бессознательного то содержание, которое имеет самую сильную эмоциональную нагрузку, является психодинамически уместным по времени и легче всего доступным для переработки в данное время. Это дает большое преимущество по сравнению со словесной психотерапией, при которой пациент приносит с собой длинный шлейф различного рода сведений и где терапевту приходится решать, что же является значимым, а что не имеет отношения к болезни, где у пациента возникают преграды и т. д. и т. п.

А поскольку среди различных школ не существует никакого общего согласия по поводу этих основополагающих теоретических выводов, такие суждения всегда будут отражать личную склонность врача, так же как и особые представления его школы. Холотропные состояния уберігают врача от столь трудных решений и по большей части устраняют субъективизм и профессиональную идиосинкразию словесных направлений. Этот «внутренний радар» часто удивляет врача, самостоятельно обнаруживая эмоционально нагруженные воспоминания о физических травмах и вынося их на поверхность для обработки и воссоединения в сознании. Этот само собой совершающийся отбор существенных тем столь же непридуманно переводит процесс на околородовые и трансперсональные уровни психики, в сверхбиологические области, не распознаваемые и не признаваемые в академической психиатрии и психологии. Явления, берущие начало в этих глубоких закоулках души, были хорошо известны древним и доиндустриальным культурам всех веков и очень ими почитались. В западном же мире, исходя из глубоких заблуждений, их стали относить на счет патологии неизвестного происхождения и рассматривали как бессмысленные и причудливые порождения нарушений работы мозга.

## **Перинатальный уровень бессознательного состояния**

Область психики, что лежит сразу же над (или же под) областью биографической памяти, имеет теснейшие связи с началом жизни и ее концом, с рождением и смертью. Многие люди отождествляют переживания, берущие начало на этом уровне, с повторным проживанием их биологической родовой травмы. И это отразилось в названии, *перинатальный*, которое я предложил для этого уровня психики. Это греко-латинское сложное слово состоит из приставки *peri-*, означающей «около» или «вокруг», и корня *natalis*, «связанный с деторождением». Обычно это слово употребляется в медицине при описании различных биологических процессов, происходящих незадолго до родов, в ходе или сразу же после рождения. Так, акушеры говорят, например, о родовом кровотечении, родовой инфекции или родовом повреждении головного мозга как перинатальных, или околородовых. Но поскольку традиционная медицина отрицает, что ребенок может сознательно переживать рождение, и утверждает, что это событие не запечатлевается в памяти, никто и никогда не слышал о перинатальных *переживаниях*. Употребление понятия «перинатальный» в связи с сознанием отражает мои собственные открытия и полностью ново (Grof, 1975).

Академическая психиатрия вообще отрицает возможность психотравматического действия биологического рождения, даже если травма настолько серьезна, что это вызывает необратимое повреждение мозговых клеток. Это обычно приписывается тому обстоятельству, что кора головного мозга новорожденного не миелинирована, то есть его нейроны не полностью защищены оболочками жирового вещества, называемого *миелином*. Предположение, что ребенок ничего не испытывает в течение всех часов этого чрезвычайно болезненного и напряженного события и что протекание рождения не оставляет в мозге никакого следа, весьма удивительно, ибо известно, что способность запоминания существует во многих более низких формах жизни, у которых вообще нет коры головного мозга. Однако это особенно поразительно с учетом того, какое множество расхожих теорий приписывают громадную значимость всем тонкостям ухода за младенцем и раннему воздействию друг на друга матери и ребенка, включая пеленание. Столь вопиющее логическое противоречие, возникающее при строгом научном размышлении, невероятно и, должно быть, является результатом глубокого эмоционального подавления, которому подвергается память о рождении.

Люди, доходящие в своих внутренних изысканиях до перинатального уровня, начинают испытывать необычайно сильные чувства и телесные ощущения, зачастую превосходящие все, что считается возможным для человека. Как я прежде упоминал, эти переживания представляют собой весьма странную смесь и сочетание двух решающих сторон человеческой жизни – рождения и смерти. Они включают в себя ощущение тяжелого, опасного для жизни заточения и отчаянной и решительной борьбы за то, чтобы освободиться и остаться в живых. Теснейшая связь рождения и смерти на перинатальном уровне отражает то обстоятельство, что рождение является потенциально опасным для жизни событием. И на самом деле в ходе него и ребенок, и мать могут потерять свои жизни, а дети могут родиться совершенно синие от удушья и даже мертвыми, и их требуется возвращать к жизни.

Как указывает название, важнейшим ядром перинатальных переживаний является повторное проживание различных особенностей хода биологического рождения. Они часто включают в себя подробности фотографической точности и встречаются даже у людей, у которых нет никаких умственных представлений о своем рождении. Воспроизведение изначальных событий рождения может быть очень убедительным. Через прямое переживание мы можем, например, обнаружить, что рождались ягодицами вперед, что при родовспоможении использовались щипцы или что мы родились с обмотанной вокруг шеи пуповиной. Мы можем ощущать беспокойство, биологическое неистовство, физическую боль и удушье,

связанные с этим потрясающим событием, и даже в точности распознавать тот вид анестезии, что использовался при нашем рождении.

Это часто сопровождается различными телесными проявлениями, которые внешний наблюдатель может отметить. Положение и движения тела, рук и ног, так же как вращения головы, ее наклоны и повороты могут в точности воспроизводить механические стороны данного вида родов даже у людей, у которых нет о них и элементарных представлений. Синяки, припухлости и иные сосудистые изменения могут неожиданно появляться на коже в тех местах, где налапались щипцы или на голову давила стенка родовых каналов, либо где сжимала горло пуповина. Точность этих подробностей может подтверждаться, если наличествуют хорошие записи о рождении или надежные личные свидетели.

Спектр околородовых переживаний не ограничивается элементами, которые могут быть выведены из биологических и психологических событий, вовлеченных в деторождение. Ибо перинатальная область психики также представляет собой важные врата и к общественному бессознательному в юнговском смысле. Отождествление с ребенком, стойко выдерживающим испытание прохождения через родовой канал, очевидно, обеспечивает доступ к переживаниям, вовлекающим других людей из иных времен и культур, разных животных и даже мифические образы. Как будто бы через соединение с плодом, борющимся за рождение, достигается сокровеннейшая, почти мистическая связь с другими чувствующими существами, находящимися в сходном трудном положении.

Переживание столкновения с рождением и смертью, видимо, само собой ведет к духовной открытости и раскрытию мистических измерений души и всей жизни. И, кажется, нет разницы, происходит ли это символически, как на психоделических и холотропных сеансах и в ходе непроизвольных психодуховных, или же в действительных жизненных обстоятельствах, например у рожаящих женщин или в обстоятельствах околосмертных переживаний (Ring, 1982). Особая символика этих переживаний идет из общественного бессознательного, а отнюдь не из индивидуальных хранилищ памяти. Так что она может обращаться к любой сущей в мире духовной традиции, совершенно вне зависимости от культурной и религиозной подготовки и умственных представлений человека.

Перинатальные переживания предстают в виде четырех отличных друг от друга образчиков переживаний, характеризующихся особыми чувствами, физическими ощущениями и символической образностью. Каждый из них тесно связан с одной из четырех последовательных стадий биологических родов. На каждой из этих стадий ребенок проходит через некую особую и показательную совокупность переживаний. В свою очередь эти переживания образуют отчетливые матрицы, или духовно-психические схемы, чье содержание проявляется в холотропных состояниях сознания и которые, как мы обнаруживаем, выражаются в личной и общественной психопатологии, в религии, искусстве, философии, политике и других областях нашей жизни. Об этих четырех функциональных комплексах глубинного бессознательного, связанных с травмой рождения, мы можем говорить как о базовых перинатальных матрицах, или БПМ.

Каждая перинатальная матрица имеет свои определенные биологические, психологические, архетипические и духовные стороны. В дополнение к наличию их собственного особого содержания, БПМ также работают как организующие начала для переживаний с других уровней бессознательного. Они обладают особыми связями с причастными к этому послеродовыми воспоминаниями, устроенными в СКО, и с первообразами Великой богини матери, Ужасной богини матери, ада и небес, так же как с расовыми, коллективными и кармическими воспоминаниями и с филогенетическими переживаниями.

### ***БПМ-1 (изначальное единство с матерью)***

Об этой матрице можно говорить как об «околоплодной вселенной», ибо она связана с внутриматочным существованием до начала родов. Плод не обладает сознанием границ и способностью различать внутреннее и внешнее. Это отражается на природе переживаний, связанных с воспроизведением памяти о родовом состоянии. В моменты ничем не нарушаемого эмбрионального существования у людей могут возникать ощущения пространств, не имеющие границ и пределов. Они могут отождествляться с галактиками, межзвездным пространством или со всей Вселенной. Родственное переживание – это плавание в море, отождествление себя с различными водными животными, такими как рыбы, дельфины или киты, и даже превращение в сам океан. По-видимому, это связано с тем обстоятельством, что по сути эмбрион – существо водное. Возможны также архетипические видения Матери-природы – природы безопасной, прекрасной и безусловно питающей, как добрая матка. Оно также включает видения плодоносящих садов, тучнеющих нив, террас полей в Андах или не загрязненных островов Полинезии. Мифологические образы из общественного бессознательного, часто возникающие в связи с этим, рисуют различные небесные сферы или виды рая.

У людей, воспроизводящих в памяти эпизоды внутриматочных нарушений или переживания «плохой матки», возникает ощущение смутной и зловещей угрозы и зачастую чувство, что их травят. Они могут видеть образы, рисующие загрязненные воды и ядовитые свалки, отражающие то обстоятельство, что многие пренатальные нарушения вызваны изменениями в теле беременной матери, связанными с отравлением. Последовательности такого рода могут увязываться с видениями пугающих демонических существ. Те же, кто вновь переживает еще более насильственные вмешательства в пренатальное существование вроде неизбежного выкидыша или попытки прерывания беременности, обычно переживают какой-то вид вселенской угрозы или кровавые апокалиптические видения конца света. Это вновь отражает тесные взаимосвязи между событиями в чьей-либо биологической истории и юнговскими архетипами.

Нижеприведенный отчет о психоделическом сеансе с высокой дозировкой может рассматриваться как типичный пример переживания БПМ-1, временами выходящего и в трансперсональные области.

Все, что я переживал, было сильным чувством недомогания, напоминавшим грипп. Я не мог поверить, что высокая доза ЛСД, которая в мои предыдущие сеансы производила столь яркие психологические перемены, вплоть до того, что временами я боялся, что ставкой будет мое здоровье или сама жизнь, могла вызвать столь малую ответную реакцию. Я решил закрыть глаза и тщательно пронаблюдать, что происходит. И в этот момент переживание, казалось, начало углубляться, и я осознал: то, что при открытых глазах было взрослым, страдающим от вирусной болезни, теперь превратилось в правдоподобное состояние зародыша, страдающего от какого-то чужеродного токсического поражения во время внутриутробного существования.

Я очень сильно уменьшился в размере, и моя голова стала значительно больше, чем остальное мое тело и конечности. Я плавал в жидкой среде, и какие-то вредные химические вещества прокладывали себе путь в мое тело через пупочную область. Используя какие-то неведомые органы чувств, я опознал эти влияния как пагубные и враждебные моему организму. Пока это происходило, я чувствовал, что эти ядовитые «нападения» были как-то связаны с состоянием и деятельностью материнского организма. Время от времени я мог различать влияния, появившиеся из-за приема алкоголя, неподходящей пищи или курения, и

другие, которые я воспринимал как химические опосредования чувств моей матери – чувства беспокойства, страха и противоречивые эмоций по поводу беременности и даже сексуального возбуждения.

Когда же ощущения тошноты и несварения исчезли, я стал переживать все усиливающееся состояние восторга. Это сопровождалось просветлением и расцветиванием моего зрительного пространства. Как будто множество слоев толстой грязной паутины чудесным образом были сорваны и распущены, или как будто бы какое-то плохое теле– или киноизображение было внезапно настроено невидимым небесным киномехаником. Вид открылся, и невероятное количество света и энергии нахлынуло на меня и тончайшими потоками стало струиться сквозь все мое существо.

На одном уровне я все еще оставался зародышем, переживавшим предельное совершенство и блаженство доброй матки, и мог также переключиться на переживание новорожденного, слившегося с питающей и дающей жизнь грудью моей матери. А на другом уровне я созерцал зрелище космического пространства с бесчисленными бьющимися и трепещущими галактиками, и в то же самое время я мог стать и быть с ним тождественным. Эти лучистые и захватывающие дух виды космоса перемежались с переживаниями равнопрекрасного микрокосма, от танца атомов и молекул до начала жизни и биохимического мира отдельных клеток. Впервые я переживал Вселенную как то, что она есть на самом деле, – неизъяснимое таинство, божественная игра действительности. Все в этом мире являлось живым и сознательным.

Некоторое время я раскачивался от состояния бедствующего больного зародыша к блаженному и безмятежному внутриутробному существованию. Временами пагубные влияния принимали вид коварных демонов или злых тварей из мира волшебных сказок. Во время ничем не нарушаемых моментов зародышевого существования я переживал чувства основополагающего тождества и единства с миром – это было Дао, Внешнее, что Внутри, «Таттва-маси» – «То ты еси» упанишад. Я утратил свое чувство особи, мое я растворилось – я стал всем бытием.

Иногда это переживание становилось бесплотным и неуловимым, временами сопровождалось многими прекрасными видениями: архетипическим образом рая, неисчерпаемым рогом изобилия, золотым веком или девственной природой. Я становился дельфином, плавающим в океане, рыбкой, резвящейся в кристально чистой воде, бабочкой, порхающей на горных лугах, чайкой, парящей над морем. Я был океаном, животными, растениями, облаками – иногда всем этим в одно и то же время.

Позже, в послеполуденные и вечерние часы, ничего конкретного не произошло. Большую часть этого времени я провел, ощущая себя наедине с природой и Вселенной, купаясь в золотом свете, яркость которого постепенно уменьшалась.

### ***БПМ-2 (космическое поглощение и безысходность, или ад)***

Люди, вновь переживающие начало биологического рождения, как правило, чувствуют, что их засасывает в гигантский водоворот или заглатывает какой-то мифический зверь. Они также могут переживать, что поглощается целиком весь мир или космос. Это сочетается с образами пожирающих архетипических чудовищ, таких как левиафаны, драконы, гигантские змеи, тарантулы или спруты. Ощущение ошеломляющей жизненной угрозы приводит к сильной тревоге и недоверию ко всему, граничащему с паранойей. Другая переживаемая разновидность включает тему схождения в глубины подземного мира, в царство мертвых, или ад. Это общий мотив мифологических повествований о странствиях героя, как их красноречиво описывал Джозеф Кемпбелл (Campbell, 1956).

Полностью развернувшаяся первая стадия биологического рождения определяется тем, что маточные схватки периодически сдавливают плод, а шейка матки еще не раскрыта. Каждая схватка вызывает сдавливание маточных артерий, и плоду угрожает нехватка кислорода. Воспроизведение в памяти этой стадии рождения – одно из самых худших переживаний, которые могут быть у человека. Он чувствует себя зажатым в кошмаре чудовищной клаустрофобии, обреченным на мучительные эмоциональные и физические страдания, и его охватывает чувство крайней беспомощности и безнадежности. Ощущения одиночества, вины, нелепости жизни и экзистенциального отчаяния обретают метафизический размах. Находящийся в столь затруднительном положении человек часто убежден, что такое положение никогда не закончится и что никакого выхода нет.

Воспроизведение в памяти этой стадии рождения, как правило, сопровождается образами людей, животных и даже мифических существ, пребывающих в подобных состояниях страдания и безнадежности. Мы переживаем отождествление себя с узниками в казематах, с обитателями концлагерей или принютов для умалишенных и чувствуем страдания животных, попавших в капкан. Мы переживаем нестерпимые мучения грешников в аду, крестные муки Христа или Сизифа, вкатывающего свой камень на гору в глубочайшей преисподней Гадеса. Совершенно естественно, что тот, кто сталкивается с подобной стороной психики, чувствует величайшее нежелание снова с этим столкнуться. Нисхождение глубже в это переживание кажется ему обречением на вечное проклятие. Однако это состояние тьмы и бездны отчаяния известно нам из духовной литературы как «Темная ночь души», как стадия духовного открытия, которое может оказывать колоссальное очищающее и освобождающее воздействие.

### ***Наиболее характерные черты БПМ-2 могут быть проиллюстрированы в следующем отчете***

Атмосфера казалась все более и более зловещей и чреватой скрытой опасностью. Казалось, вся комната начала поворачиваться, и я почувствовал, как падаю в самую середину пугающего водоворота. Мне тут же пришлось вспомнить о бросающем в дрожь описании подобного случая в «Погружении в Гольфстрим» Эдгара Аллана По. Мне чудилось, что вещи в комнате, кружась, летают вокруг меня, и в моем уме всплыл другой литературный образ – торнадо из романа «Волшебник из страны Оз» Фрэнка Бома, вырвавшего Доротею из ее однообразной жизни в Канзасе и бросившего ее в странствие, странное и полное приключений. Мое переживание чем-то напоминало вход в кроличью нору из повести-сказки «Алиса в стране чудес» Льюиса Кэрролла, и я с величайшим трепетом ожидал, что мир вот-вот окажется по другую сторону зеркала. Казалось, вся Вселенная надо мною захлопывается, и я ничего не могу поделать, чтобы остановить это апокалиптическое поглощение.

Я все глубже и глубже погружался в лабиринт своего бессознательного и ощущал приступ страха, переходящего в панику. Все вокруг становилось темным, гнетущим, ужасающим. Это было, как если бы вся тяжесть мира мало-помалу наваливалась на меня, и невероятное водяное давление угрожало расколоть мой череп, а тело сжать в крошечный твердый мячик. Стремительная вереница воспоминаний из прошлого низвергалась через мой мозг, показывая крайнюю тщетность и бессмысленность моей жизни и существования вообще. Мы рождаемся голыми, напуганными, в муках, и такими же мы покинем этот мир. Экзистенциалист был прав! Все непостоянно, жизнь не что иное, как ожидание Годо! Суета сует, все суета!

Стеснение, что я чувствовал, перерастало в боль, а боль – в мучения. Мука, доходящая до точки, когда каждая клетка моего тела ощущает, что ее высверливает бормашина дьявольского дантиста. Видения адских картин и чертей, истязующих свои жертвы, внезапно навели

меня на догадку: я же в аду. И я подумал: Данте, «Божественная комедия», «Оставь надежду, всяк сюда входящий!». Казалось: из этого адского состояния никакого исхода нет; я проклят навеки без малейшей надежды на искупление.

### ***БПМ-3 (борьба смерти и возрождения)***

Многие стороны этого яркого и многоцветного переживания могут быть поняты через его связанность со второй стадией биологических родов – проталкиванием плода через родовую канал уже после раскрытия шейки матки и нисхождения головы в малый таз. Помимо этих составляющих, легко понимаемых как естественные следствия из самого состояния родов, такие приступы титанических борений, включающих в себя сильнейшие сдавливания и сопротивление сил либо картины кровавого насилия и пыток, есть еще и другие, требующие особого объяснения. В частности, сюда относится воображение, рисующее образы сексуальных сношений, сатанинского шабаша и столкновение с огнем; все эти мотивы, как правило, связаны именно с этой матрицей.

Представляется, что в человеческом организме есть некий механизм, который преобразует непомерное страдание, в особенности когда оно связано с асфиксией, в странную форму сексуального возбуждения. Это объясняет, почему огромное количество разнообразных сексуальных переживаний и видений часто случается в связи с воспоминанием рождения. Мы можем ощущать сочетание сексуального возбуждения с болью, агрессией или боязнью, проходить сквозь череду различных садомазохистских переживаний, насилия и надругательств в половой сфере или же видеть различные порнографические образы. То обстоятельство, что на заключительных стадиях рождения плод может сталкиваться с различными видами биологических выделений: кровью, слизью, мочой и даже калом, – кажется ответственным за то, что эти вещества также выходят на сцену в веренице смерти и возрождения.

Другая категория мотивов, связанных с БПМ-3, включает типичные элементы из общественного подсознания, особенно связанные с героическими числами и божеством, представляющим смерть и возрождение. На этой стадии у многих людей возникают видения Иисуса, его страданий и скорби, крестного пути и распятия, или они даже на самом деле испытывают полное отождествление с его страданиями. Другие же соединяются с такими мифологическими темами и образами, как египетская божественная пара Изиды и Осириса, греческие боги Дионис, Атис и Адонис, шумерская богиня Инанна и ее нисхождение в Нижний мир, ацтекский бог Кецалькоатль или герои-близнецы майя из эпоса Пополь-Вух.

Частое появление мотивов, связанных с различными сатанинскими ритуалами и шабашем ведьм, кажется, связано с тем, что переживание этой стадии родов включает в себя то же странное сочетание эмоций, ощущений и веществ, которое характеризует архетипические картины черной мессы и Вальпургиевой ночи: сексуальное возбуждение, агрессия, боль, жертва и связь с обычно отвратительными биологическими веществами, – все это увязывается с каким-то особым ощущением святости или нуминозности.

Как раз перед переживанием рождения (или возрождения) люди часто сталкиваются с темой огня. Это в чем-то загадочный символ. Его связь с биологическим рождением не является столь же прямой и очевидной, как у многих иных символических составляющих. Мы можем переживать огонь либо в его обыкновённом виде, либо в виде самых разнообразных архетипических очищающих огней. В этой стадии у человека может появиться ощущение, что он или его тело в огне, могут появиться видения горящих городов и лесов или отождествление с жертвой при жертвоприношении. В архетипической версии горение, по видимому, имеет свойство полного очищения. Оно в корне уничтожает все, что испорчено, и подготавливает человека к духовному возрождению.

### **Многие из символических тем, связанных с БПМ-3, описаны в следующем отчете**

Хотя я на самом деле родовых путей никогда четко не видел, своей головой и всем телом их сокрушительное сдавливание я ощущал и каждой клеточкой своего тела осознавал, что я вовлечен в процесс рождения. Напряжение достигло такой силы, выдержать какую для человека мне не представлялись возможным. Лбом, висками и затылком я ощущал неослабное давление, как будто был схвачен в стальные челюсти тисков. И все напряжение в моем теле по своему характеру было жестким и механическим. Я представлял, что пробираюсь через чудовищную мясорубку или исполинский пресс, полный валиков и зубцов. И на мгновение в моем сознании всплыл образ Чарли Чаплина, превратившегося в «Новых временах» в жертву мира технологии.

Казалось, невероятная масса энергии протекает сквозь все мое тело, скапливаясь и высвобождаясь во взрывоподобных разрядах. Я испытывал поразительную смесь ощущений: удушье, испуг, беспомощность, но также ярость и странное сексуальное возбуждение. Другой важной стороной моего состояния было чувство крайнего замешательства. В то же время, как я ощущал себя ребенком, вовлеченным в жестокую борьбу за выживание, и понимал: то, что вот-вот случится, станет моим рождением, я также переживал себя и в качестве моей рожаящей матери. Рассудком я сознавал, что, как мужчина, я никогда не смогу родить, и все же чувствовал, что каким-то образом пересекаю эту преграду и невозможное становится действительностью.

Не было никаких сомнений, что я связываюсь с чем-то первоначальным – древним женским архетипом, архетипом матери-роженицы. Мой телесный образ включал огромный беременный живот и женские гениталии, вместе со всеми тонкостями биологических ощущений. Я чувствовал разочарование, что оказался не способен предаться этому стихийному течению, родить и родиться, прорваться и дать выйти ребенку. Невероятный запас убийственной агрессии поднялся из подземелья моей души. Как будто нарывающее зло внезапно проколол скальпель космического хирурга. И вместо меня уже возникал оборотень или берсерк, доктор Джекилл превращался в мистера Хайда. Множество образов убийц и жертв сменялись как одно лицо, в точности так же, как раньше я не мог различить рождающегося ребенка и родящую мать.

Я был безжалостным тираном, диктатором, подвергающим подданных невообразимым жестокостям, но также и революционером, ведущим разъяренную толпу на свержение тирана. Я превратился в хладнокровно убивающего бандита и в полицейского, убивающего от имени закона. В один момент я переживал ужасы нацистских концлагерей. Когда же я открыл глаза, то увидел себя офицером СС. И у меня было глубокое чувство, что он – нацист и я – еврей были одним человеком. Я ощущал в себе и Гитлера, и Сталина, и чувствовал полную ответственность за все зверства человеческой истории. Я ясно видел, что проблема человечества не в существовании жестоких диктаторов, но в том «скрытом убийце», которого, коли заглянуть в наши души поглубже, все мы лелеем внутри.

Затем природа переживания переменилась и достигла мифологического размаха. Вместо зла истории человеческой теперь я ощущал что-то ведьминское и присутствие стихий демонических. Зубы мои превратились в длинные клыки, напоенные таинственным ядом, и зловещим вампиром я летел сквозь ночь на развернутых крыльях летучей мыши. Но вскоре все превратилось в дикие, одуряющие картины шабаша ведьм. В этом странном, чувственном обряде, казалось, все обычно подавленные и загнанные внутрь побуждения вырвались наружу и находили свое полное выражение. И я ощущал, что участвую в тайной церемонии жертвоприношения во славу «божества тьмы».

По мере того как из моего переживания начало исчезать демоническое, я все еще ощущал себя потрясающе эротичным и бросался в бесконечную череду самых фантастических оргий и сексуальных фантазий, и в них я играл все роли. Но при всех этих переживаниях я в то же время продолжал оставаться ребенком, барахтающимся в родовых путях, и рождающей его матерью. Стало совершенно ясно, что секс, рождение и смерть глубоко связаны, а эти исполинские силы обладают какими-то важными общими звеньями с проталкиванием сквозь родовые пути. Я боролся и бился в совершенно разных лицах против разных врагов. Но иногда мне хотелось знать, будет ли этим жутким напастям конец.

Затем в мое переживание вторглась новая стихия. Все мое тело покрылось плотской грязью, липкой и склизкой. Я не мог сказать, моча это или кровь, околоплодные воды, слизь или вагинальные выделения. Те же вещества, казалось, были у меня во рту и даже в легких. Я рыгал, давился, гримасничал, отхаркивался, пытаюсь удалить это из тела и с кожи. И в тот момент на меня снизошло откровение: мне не нужно бороться. Движение приобрело собственный ритм, и все, что мне оставалось делать, это поддаться ему. И тогда мне вспомнилось множество случаев из моей жизни, когда я ощущал потребность биться и бороться, а оглядываясь назад, чувствовал, что это было совершенно необязательно. Как будто я был запрограммирован своим рождением видеть жизнь намного более сложной и опасной, чем она есть на самом деле. Мне кажется, что это переживание смогло открыть мне на это глаза и сделать мою жизнь гораздо более легкой и веселой, нежели прежде.

#### ***БПМ-4 (переживание смерти и возрождения)***

Эта матрица связана с третьей стадией родоразрешения, с окончательным выталкиванием плода из родовых путей и перерезанием пуповины. Здесь плод завершает предшествующий трудный процесс проталкивания через родовые пути и достигает взрывоподобного освобождения, когда он является на свет. Переживание этой стадии родов может сопровождаться подробными и правдивыми воспоминаниями, такими как переживание анестезии, накладывания щипцов, и ощущениями, связанными с разнообразными манипуляциями акушеров или послеродовыми вмешательствами.

Чтобы понять, почему воспроизведение в памяти биологического рождения переживается как смерть и возрождение, нужно представить себе, что происходящее в этом процессе включает в себя нечто большее, нежели повторное проигрывание первоначального события. Из-за того, что ребенок в процессе рождения полностью ограничен и не имеет никакой возможности выразить свои чрезвычайно сильные чувства и отреагировать на физические ощущения, память об этом событии остается психологически неувоенной и непроработанной. То, как в позднейшей жизни мы переживаем себя и мир, сильно заражено напоминанием о той уязвимости, беспомощности и слабости, которые мы переживали при рождении. В каком-то смысле мы были рождены анатомически, но эмоционально в это не были вовлечены. «Умирание» и мучения во время борьбы за рождение отражают настоящую боль и действительную угрозу жизни в ходе биологического рождения. Тем не менее смерть это, которая предшествует возрождению, связана с уничтожением наших старых представлений о том, кто мы есть, и о том, на что похож мир, которые были перекованы травматическим отпечатком рождения.

По мере того как мы прочищаем эти старые программы, допуская их проявиться в сознании, они изживают себя и в каком-то смысле умирают. Каким бы пугающим ни было это, на самом деле все оказывается весьма целительным и даже преображающим. Однако парадоксальным образом, в то время как лишь один маленький шаг отделяет нас от переживания полного освобождения, у нас возникает чувство всеохватного беспокойства и надвигающейся невероятных масштабов катастрофы. Мы чувствуем, что как будто теряется

как раз все то, что мы есть; и в то же время мы понятия не имеем о том, что там, с другой стороны, и даже есть ли там вообще что-нибудь. Такой страх заставляет многих людей сопротивляться процессу на данной стадии; и как следствие, они могут психологически застрять на этом в переживании труднопреодолимым участке.

Когда же человек преодолевает метафизический страх, связанный с этим важным узловым моментом, и позволяет всему идти так, как оно происходит, он переживает на всех уровнях свое полное исчезновение. Это включает ощущение физического распада, эмоциональной катастрофы, умственного и философского краха, крайнего нравственного падения и даже духовной проклятости. Во время этого переживания все привязанности, все, что является важным и значимым в нашей жизни, кажется безжалостно разбитым. Непосредственно сразу за этим переживанием полного уничтожения – ударом о «дно мира» – нас наполняют видения света, сверхъестественного сияния красоты неопишуемой, обычно воспринимающегося как сверхчужественное и божественное.

Едва пережив то, что казалось подобным переживанию полного апокалиптического крушения, как на мгновение позже являются изумительные видения божественного света, лучезарных небесных существ, райских пейзажей, великолепной игры всех цветов радуги и самых затейливых узоров. Здесь мы чувствуем, что нам даровано искупление, мы спасены, и наше положение и наша божественная природа полностью восстановлены. Нас охватывает волна положительных эмоций по отношению к себе, к другим людям, к природе, ко всему существу вообще. Этот вид исцеляющего и изменяющего жизнь переживания происходит тогда, когда рождение было не слишком изматывающим и не осложнено глубокой анестезией. В последнем случае человеку требуется психологическая работа над этими специфическими травмирующими проблемами.

### ***Нижеприведенный отчет о переживании смерти и возрождения описывает типичную картину, характерную для БПМ-4***

Тем не менее худшее было еще впереди. Внезапно я, казалось, потерял все свои связи с действительностью, как будто какой-то воображаемый коврик выдернули у меня из-под ног. Все рушилось, и я почувствовал, что весь мой мир разлетается на кусочки. Как будто проткнули чудовищный метафизический пузырь моего существования – исполинский надутый шарик нелепого самообмана лопнул и обнажил всю лживость моей жизни. Все, во что я когда-то верил, все, что я делал или чего добивался, все, что, казалось, придавало моей жизни смысл, вдруг оказалось до крайности поддельным. Это были жалкие, совершенно несостоятельные костыли, на которые я опирался, пытаясь поправить невыносимую действительность существующего. Теперь они были унесены и развеяны подобно легким пушистым семенам одуванчика, обнажив пугающую бездну элементарной истины – бессмысленный хаос экзистенциальной Пустоты.

В следующее мгновение, я оказался пред ужасающим исполинским ликом черной богини – я догадался, что это индийская богиня Кали. Неодолимая сила толкала мое лицо в ее зияющую вагину, заполненную, казалось, менструальной кровью или омерзительным последом. Я чувствовал, что от меня требуется безусловно сдаться силам жизни и женскому началу, представленному богиней. И мне ничего не оставалось, как только целовать и обливать ее кровоточащую вульву в нижайшей покорности и в безмерном унижении. В это мгновение, ставшее концом и последним пределом всякого ощущения мужского превосходства и мачизма, которое я еще лелеял в себе, я воссоединился с памятью о моменте своего биологического рождения. И моя голова появилась из родовых путей с устами, плотно прижатыми к кровоточащей вагине моей матери.

Охваченный неопишуемым ужасом, я заметил исполинскую фигуру божества, возвышающуюся надо мной в угрожающей позе. Каким-то чутьем я понял, что это был Бхайрава, индусский бог Шива в своем разрушительном облике. И я почувствовал громopodobный удар его громадной ноги, которая меня раздавила, вдребезги раскрошив и размазав меня повсюду, как никчемную какашку, так что я ощутил себя исподней мира. И как только я пережил полное уничтожение, явился божественный свет сверхъестественной яркости и неопишуемой красоты, его золотые лучи распускались в тысячи изысканных переливчатых узоров. И из этого сияющего золотого света появился облик Великой богини-матери, которая, казалось, воплощала любовь и защиту всех эонов. Раскрыв руки, она простерла их ко мне, окутав меня всем своим существом. Я слился с невероятными силами ее действительности, чувствуя себя очищаемым, исцеляемым и лелеемым. Что-то, казавшееся божественным нектаром и амброзией, какая-то архетипическая квинтэссенция молока и меда лилась сквозь меня в невероятном изобилии.

Затем образ богини начал постепенно исчезать, поглощенный еще более ярким светом. Он был отвлеченным, но все же наделенным определенными личными характеристиками и излучающим беспредельный ум. Мне стало ясно, что то, что я переживал, было слиянием с Мировой Самостью, или Брахманом, и поглощением, как я читал об этом в книгах по индийской философии. Минут через десять переживание стало успокаиваться, однако оно превосходило любые представления о времени и ощущалось подобием вечности.

Поток исцеляющей и питающей энергии, видения золотистых отблесков с переливающимися узорами длились всю ночь. И проистекающее из них чувство благополучия пребывало во мне еще много дней. Память об этом переживании годами оставалась живой и яркой и глубоко изменила всю мою жизненную философию.

### ***Трансперсональная область психики***

Вторая важная область, которую непременно следовало бы добавить к той картографии человеческой психики, что предлагает нам господствующая конформистская психиатрия, когда мы приступаем к работе с холотропными состояниями, сегодня известна под именем трансперсональной, что буквально означает «простирающаяся за личное» или «превосходящая персональное». Переживания, которые берут начало на этом уровне, влекут за собой превосходение обычных границ индивидуального (нашего тела и нашего «я») и обычных ограничений трехмерного пространства и линейного времени, к которым сводится наше восприятие мира при обычном состоянии сознания. Трансперсональные переживания лучше всего могут определяться через сравнение с нашим повседневным опытом самих себя и мира, как нам надлежит переживать себя самих и окружающую обстановку, чтобы производить впечатление «нормальных» в соответствии со стандартами нашей культуры и традиционной психиатрии.

В обычном или нормальном состоянии сознания мы переживаем себя как ньютоновы объекты, существующие в границах нашей кожи. Американский писатель и философ Алан Уотс говорил о таком переживании себя как об отождествлении с «эго в кожаной обертке». Наше восприятие окружающего ограничивается физиологическими пределами наших органов чувств и физическими характеристиками среды. Например, мы не способны видеть предметы, от которых нас отделяет толстая стена, корабли за горизонтом или обратную сторону Луны. Если мы находимся в Праге, то нам не слышать, что о нас говорят наши друзья в Сан-Франциско. Не почувствовать нам и мягкость каракуля, пока наша кожа не придет в непосредственное соприкосновение с ним. Вдобавок ярко, всеми нашими чувствами мы можем переживать только те события, что происходят в настоящий момент. Мы можем вспоминать прошлые и предвосхищать будущие события или воображать их, и тем не менее

– все это переживания, совершенно отличные от прямого и непосредственного переживания настоящего момента. Но в трансперсональных состояниях сознания ни одно из приведенных выше ограничений не является безусловным и любое из них вполне может преодолеваться.

Трансперсональные переживания можно подразделить на три большие категории. Первая из них предполагает прежде всего превосходение обычных пространственных и временных барьеров или ограничений «эго в кожаной обертке». Сюда относятся переживания слияния с другой личностью в состоянии, которое можно было бы назвать «двуединством», к принятию в себя самобытности другой личности или к отождествлению с сознанием целой группы людей (такой, как все матери мира, все население Индии или все узники концлагерей), или даже переживание такого расширения сознания, что, кажется, способно объять все человечество.

Таким же образом мы можем превзойти пределы человеческого опыта и отождествляться с сознанием различных животных и растений или даже с неким видом сознания, которое, по всей видимости, должно соотноситься с неорганическими объектами и процессами. В самых же крайних случаях можно пережить и сознание биосферы, всей нашей планеты или всей материальной Вселенной. Нелепые и невероятные, как могло бы показаться какому-нибудь западнику, подверженному монистическому материализму и ньютоново-картезианской парадигме, эти переживания предполагают, что все то, что мы переживаем в повседневном состоянии сознания только как предмет, в холотропном состоянии сознания обладает соответствующей субъективной представленностью. Так, как будто у всего во Вселенной имелись бы свои объективная и субъективная стороны – а ведь именно так все это и описывается в великих духовных философиях Востока. Индуисты, например, все существующее видят как проявление Брахмы, а даосы мыслят Вселенную как преображение Дао.

Вторая категория трансперсональных переживаний характеризуется прежде всего преодолением скорее временных, нежели пространственных границ – превосходением линейного времени. Мы уже говорили о возможности достоверного воспроизведения значимых воспоминаний детства и о повторном проживании травмы рождения. Эта историческая регрессия может идти и дальше и вызывать достоверные зародышевые и эмбриональные воспоминания из разных периодов внутриутробной жизни. Ничем из ряда вон выходящим не является и переживаемое на уровне клеточного сознания полное отождествление себя со спермой и яйцеклеткой в момент зачатия. Но и на этом процесс восстановления в памяти о нашем создании не останавливается; в холотропных состояниях могут возникать переживания, относящиеся к жизни наших человеческих и животных предков, или же такие, что, по всей видимости, идут из расового и общественного бессознательного, как оно описывается у К.Г. Юнга. Весьма часто переживания, которые, как представляется, происходили в других культурах и в иные исторические периоды, сочетаются с ощущением личного воспоминания (дежа вю); люди говорят о воскрешении воспоминаний из прошлых жизней, или предыдущих воплощений.

Описываемое до сих пор содержание трансперсональных переживаний состоит из различных явлений, существующих в пространстве и времени. Они включают элементы нашей повседневной, знакомой действительности – других людей, животных, растения, вещества и прошлые события. В этих переживаниях удивительно не их содержание, а то обстоятельство, что мы являемся свидетелями чего-то либо полностью отождествляемся с чем-то, что обычно недоступно нашим органам чувств. Мы знаем, что в мире существуют беременные самки китов, но нам несвойственна способность доподлинно пережить то, что мы и есть такая самка. Мы с готовностью признаем, что когда-то произошла Французская революция, но нам несвойственна способность наяву переживать то, что мы в ней участвуем и, раненные, лежим на парижских баррикадах. Мы знаем, что в мире везде, где мы отсутствуем, происходит множество вещей, но обычно считается невозможным переживать что-либо, проис-

ходящее вдали от нас, или далекие исторические периоды (конечно, без посредства спутника или телевидения). Нас может поразить также и то, что мы обнаруживаем, что наше сознание общается с низшими животными, растениями и даже с неорганическими объектами и процессами.

Третья категория трансперсональных переживаний представляется еще более странной; здесь, кажется, наше сознание может простираться до сфер и измерений, которые западная индустриальная культура не рассматривает как «реальные». К ним относятся многочисленные встречи или даже отождествления с богами и демонами различных культур и другими архетипическими образами, посещения удивительных мифологических стран и общение с бесплотными и сверхчеловеческими сущностями, с духами-хранителями, с внеземными существами или обитателями параллельных миров. Дополнительными примерами этой категории оказываются видения и интуитивное понимание мировых символов, таких как крест, нильский крест или анкх, свастика, пентакль, шестиконечная звезда или знак инь-ян.

На своих самых дальних горизонтах наше индивидуальное сознание может отождествиться с космическим сознанием, или Мировым Умом, известным под множеством разных имен: Брахмана, Будды, Космического Христа, Кетер, Аллаха, Дао, великого духа и многими иными. Пределом всех переживаний оказывается отождествление со Сверхкосмической и Метакосмической пустотой – непостижимой и изначальной бессодержательностью и небытием, осознающей себя и являющейся исконной колыбелью всего сущего. У нее нет конкретного содержания, но она содержит в себе все в зачаточном и непроявленном виде.

Трансперсональные переживания имеют множество странных характеристик, вдребезги разбивающих самые основополагающие метафизические предпосылки материалистического мировоззрения и ньютоново-картезианской парадигмы. Те исследователи, которые изучали или лично переживали эти захватывающие феномены, понимают, что попытки конформистской науки отбросить их как бесполезные игры человеческой фантазии или воображения или как галлюцинации (непредсказуемые продукты патологических процессов в мозге) наивны и неполноценны. Любое непредвзятое изучение трансперсональной области психики непременно приводит к выводу, что подобные явления представляют собой решительный вызов не только для психиатрии и психологии, но и в целом для всей западной науки.

Хотя трансперсональные переживания происходят в ходе глубокого индивидуального самоисследования, невозможно толковать их просто как внутриспсихические явления в общепринятом смысле. С одной стороны, они появляются в той же среде переживаний, что и переживания биографические или околородовые, и, таким образом, являются исходящими изнутри индивидуальной психики. Но, с другой стороны, они почему-то прямо, без посредства наших органов чувств, подключаются к источникам информации, которые, несомненно, располагаются далеко за пределами того, что, как общепризнано, данному индивиду доступно. Где-то на околородовом уровне психики, по всей видимости, происходит странное переключение: то, что до того времени было глубинным внутри-психическим зондированием, становится переживанием мира в его полноте сверхчувственным образом. Некоторые люди сравнивали это с «переживательной лентой Мёбиуса», так как никоим образом нельзя говорить о том, что снаружи, а что внутри.

Эти наблюдения показывают, что мы можем получать сведения о Вселенной двумя в корне различающимися путями: помимо общепринятого способа обучения посредством чувственного восприятия и анализа и синтеза данных мы можем также открывать разные грани мира через прямое отождествление с ними в холотропном состоянии сознания. Таким образом, каждый из нас оказывается микрокосмом, голографически

содержащим информацию о макрокосме. В мистических традициях это выражалось такими изречениями, как «что вверху, то и внизу» или «что снаружи, то и внутри».

Отчеты людей, переживавших эпизоды эмбрионального существования, момент зачатия и элементы сознания клетки, ткани и органа, наполнены медицински точными знаниями, связанными с анатомической, психологической и биохимической сторонами этого процесса. Подобным же образом наследственные, расовые и общественные воспоминания и переживания прошлых жизней часто предоставляют очень характерные подробности об архитектуре, нарядах, оружии, видах искусств, общественном устройстве, религиозных и обрядовых действиях в соответствующих культурах и исторических периодах и даже о конкретных исторических событиях.

Люди, испытавшие филогенетические переживания или отождествление с существующими видами жизни, не только считают этот опыт необыкновенно достоверным и убедительным, но нередко во время таких переживаний получают необыкновенные озарения относительно психологии, этологии и особых повадок животных или особенностей их размножения. В некоторых случаях это сопровождается архаическими мышечными иннервациями, не характерными для людей, и даже такими сложными видами поведения, как исполнение брачных танцев представителей какого-либо особого вида животных.

Те неразрешимые трудности, на которые вышеописанные наблюдения обрекают и философию, и науку, уже сами по себе весьма внушительные, еще более усиливаются тем обстоятельством, что трансперсональные переживания, столь достоверно отражающие материальный мир, часто являются без какого-либо промежутка в том же потоке и тесно взаимосвязанными с иными переживаниями, содержащими такие элементы, которые западный индустриальный мир реальными отнюдь не считает. Сюда относятся, к примеру, переживания с богами и демонами различных культур, а также показывающие такие мифические миры, как небеса и райские земли, царства из легенд и волшебных сказок.

Например, у нас может быть переживание небес Шивы, рая ацтекского бога дождя Тла-лока, подземного мира шумеров или одного из буддийских горячих адов. Мы также можем общаться с Иисусом, испытать полностью сокрушающую нас встречу с индийской богиней Кали или отождествляться с танцующим Шивой. Но даже такие эпизоды могут сообщать новые достоверные сведения о религиозном символизме и мифических мотивах, которые прежде не были известны человеку, с которым они случились. Такого рода наблюдения подтверждают представление К.Г. Юнга о том, что помимо фрейдовского индивидуального бессознательного мы также можем получать доступ к общественному бессознательному, содержащему в себе культурное наследие всего человечества.

Весьма нелегкая задача – передать в нескольких предложениях заключения и выводы, сформулированные на основе ежедневных наблюдений, собранных в ходе более чем пятидесятилетних исследований холотропных состояний сознания, и сделать эти утверждения заслуживающими доверия. И совершенно нереалистично ожидать, что эти несколько высказываний были бы в состоянии опровергнуть культурно глубоко укоренившееся мировоззрение тех читателей, кто не знаком с трансперсональным измерением и кто не может увязать то, что я говорю, с их собственными личными переживаниями. Хотя у меня самого было много переживаний холотропных состояний и возможность непосредственно наблюдать их у тысяч других людей, на то, чтобы полностью оправиться от потрясения, вызванного этими открытиями, у меня ушли годы.

Принимая во внимание ограниченный объем этой книги, я не могу приводить здесь во всех подробностях отчеты о конкретных случаях, которые могли бы пролить свет на природу трансперсональных переживаний и знаний, которые делают доступными эти переживания. И тех читателей, которые хотели бы в дальнейшем более подробно изучить эту область, мне приходится отослать к своим книгам «Путешествие в поисках себя» и «Пси-

хология будущего» (Grof, 1978, 2000), в которых я подробно излагаю различные виды трансперсональных переживаний и привожу много наглядных примеров того, каким образом они передают новую необычную информацию о различных гранях Вселенной. В тех же книгах также описывается метод холотропного дыхания, открывающий доступ к перинатальным и трансперсональным областям для всякого, кому необходимо подтверждение вышеупомянутых наблюдений на личном опыте (см. информацию на нашем веб-сайте [holotopic.com](http://holotopic.com)). Сходную информацию, специально направленную на освещение психоделических сеансов, можно почерпнуть в моей книжке «ЛСД психотерапия», которая теперь уже несколько лет доступна в новом издании (Grof, 1994).

Само существование и природа трансперсональных переживаний разрушают некоторые из самых основных положений механистической науки. Они предполагают такие на первый взгляд нелепые представления, как относительная и произвольная природа всех физических границ, нелокальные связи во Вселенной, передача сообщений неведомыми средствами и путями, память без материальной подкладки, нелинейность времени или сознание, связанное со всеми живыми организмами и даже с неорганической материей. Многие трансперсональные переживания включают в себя события из микрокосма и макрокосма – сфер, обычно недоступных невооруженным органам чувств человека, или времен, предшествующих происхождению Солнечной системы, образованию планеты Земля, появлению живых организмов, развитию нервной системы и возникновению человека разумного.

Исследование холотропных состояний обнажает замечательную парадоксальность человеческого естества. Оно отчетливо показывает, что каким-то таинственным, необъяснимым способом каждый из нас несет в себе сведения обо всем мире, обо всем сущем, обладает возможным доступом ко всем его частям и в некотором смысле является сразу всей вязью мирового целого в той же степени, в какой он представляет собой лишь его микроскопическую часть, некое отдельное и незначительное биологическое существо. Новая картография отражает это обстоятельство и изображает индивидуальную человеческую психику как соразмерную в своем существе со всем миром и со всею полнотой жизни. И насколько бы нелепой и неприемлемой ни показалась эта мысль для ученого, вышколенного в соответствии с традиционной наукой, и для нашего здравого смысла, все же, быть может, было бы гораздо легче примирить ее с теми новыми революционными разработками в разных научных дисциплинах, о которых обычно говорят как о новой или возникающей парадигме.

Я твердо держусь того мнения, что обрисованная здесь расширенная картография имеет важнейшее значение для всякого серьезного подхода к таким явлениям, как шаманизм, обряды перехода, мистицизм, религия, мифология, парапсихология, околосмертные переживания и психоделические состояния. Эта новая модель психики – предмет не только академического интереса. Как будет ясно из следующих глав этой работы, она влечет за собой глубокие и революционные последствия для понимания эмоциональных и психосоматических нарушений и предоставляет новые революционные возможности для излечения.

## **2. Природа и архитектура эмоциональных и психосоматических нарушений**

Традиционная психиатрия использует медицинскую модель болезни и само понятие болезни не только для нарушений явно органической природы, но также и для расстройств эмоциональных и психосоматических, для которых никакой биологической причины не находится. Определением «психическая болезнь» психиатры пользуются весьма и весьма свободно и пытаются приписывать различным эмоциональным расстройствам особые диагностические категории, которые соотносятся с категориями соматической медицины. И, как правило, время начала проявления симптомов рассматривается как начало «заболевания»,

а сила проявления симптомов используется как мера для определения серьезности происходящего патологического процесса. Ослабление же проявления симптомов принимают за «клиническое выздоровление», а их усиление за «ухудшение клинического состояния».

Данные же, полученные при исследовании холотропных состояний, наводят на мысль, что само мышление на языке болезни, диагноза и аллопатической терапии совершенно не подходит для большинства психиатрических расстройств, которые по природе являются явно неорганическими, включая некоторые из тех состояний, на которые обычно навешивают ярлык психозов. Мы все переживали превратности и испытания внутриутробного развития, рождения, младенчества и детства. У всех из нас в нашем бессознательном это оставило травматические отпечатки, хотя они, конечно же, различаются по их напряженности, размаху и доступности этих воспоминаний для перепроживания в сознании. Каждый человек также несет в себе целый набор разнообразных более или менее сокрытых эмоциональных и биоэнергетических блокировок, которые являются помехой для его полноценной телесной и психической жизни.

Проявление эмоциональных и психосоматических симптомов является началом процесса выздоровления, посредством чего организм пытается освободиться от этих травматических отпечатков и упростить свою жизнедеятельность. Единственный путь, через который это может произойти, – это появление травматического материала в сознании и его полное переживание и эмоциональное и телесно-двигательное выражение. Если переживаемая травма соотносится своими размерами с такими событиями, как трудные затяжные роды, длившиеся много часов и серьезно угрожавшие биологическому выживанию, выражения чувств и телесные проявления могут оказаться чрезвычайно драматическими. В этих условиях гораздо проще сделать выводы, что такие проявления являются следствием экзотической и неизвестной патологии, нежели понять, что они представляют собой процесс потенциально благотворный. Так что должным образом понятые и поддержанные даже необычайно тяжелые симптомы могут способствовать выздоровлению, духовному раскрытию, преобразению личности и развитию сознания.

Таким образом, появление симптомов представляет собой не столько проблему, сколько возможность для исцеления; такое понимание – это основа для большинства психотерапий переживания. Симптомы проявляются в области, где система защиты слабее всего, давая возможность для начала процесса исцеления. Согласно моему опыту, это верно не только для неврозов и психосоматических расстройств, но также и для многих состояний, на которые традиционно навешивают ярлык функциональных психозов. В связи с этим любопытно отметить, что китайский иероглиф для слова «кризис» состоит из двух более простых иероглифов, причем у одного значение «опасность», а у другого «возможность». Представление о том, что симптомы – это не проявления болезни, но выражение процесса исцеления, и их необходимо поддерживать, – основное положение терапевтической системы, называемой гомеопатией (Vithoulkas, 1990). В традиционной психотерапии эмоциональные и психосоматические симптомы, которые имеют не органическое, а психическое происхождение, рассматриваются как последствия биографических травм, полученных уже после рождения, особенно тех, что случились в младенчестве или детстве. Терапевтическая проработка с использованием холотропных состояний показывает, что в дополнение у них имеются более глубокие корни на перинатальном и трансперсональном уровнях. Таким образом, к примеру, тот, кто страдает от психогенной астмы, может обнаружить, что биографический материал, лежащий в основе этого нарушения, состоит из воспоминаний об асфиксии во время несчастного случая, связанного с утоплением в детстве, и при перенесенной в грудном возрасте дифтерии. На более глубоком уровне та же самая проблема также связывается с протискиванием через родовые пути, но ее самые глубокие корни могут быть связаны с переживанием случая из прошлой жизни того, кто был задушен или повешен. И для разрешения

этого симптома необходима проработка всех слоев бессознательных проблем, с которыми он сообщается. Новые открытия по поводу этой многоуровневой динамической структуры основных видов эмоциональных и психосоматических нарушений в иных местах уже излагались мною подробно (Grof, 1985, 2000).

### **3. Терапевтические механизмы и процесс исцеления**

Таким образом, работа с холотропными состояниями показала, что эмоциональные и психосоматические проблемы намного сложнее того, как они видятся обычно, и что их корни проникают в психику гораздо глубже. Однако она же выявила существование более глубоких и более эффективных терапевтических механизмов. Ведь традиционные школы психотерапии признают только те терапевтические механизмы, которые связаны с послеродовым биографическим материалом и индивидуальным бессознательным, к примеру, снятие психологического подавления и воспоминание о событиях младенчества и детства или воссоздание на основе свободных ассоциаций через сновидения и невропатические симптомы, эмоциональное и интеллектуальное проникновение в чью-либо историю жизни и, наконец, анализ переноса.

Новые же данные показывают, что эти подходы не в состоянии распознать и оценить необычайный исцеляющий потенциал более глубоких действующих сил психики. Так, например, воспоминание о рождении и переживание смерти эго и духовно-психического возрождения может оказывать далеко идущее терапевтическое воздействие на широкую палитру эмоциональных нарушений. Действенные терапевтические механизмы также связаны с различными видами трансперсональных явлений, таких как переживания прошлой жизни, столкновение с архетипическими образами и мотивами и отождествление с разными животными. Особой значимостью в этом отношении обладает восторженное чувство единства с другими людьми, с природой, Вселенной и Богом. Если таким чувствам предоставить течь своим чередом и должным образом воссоединиться с ними, то они явят собой исцеляющий механизм необычайной силы.

Эти данные показывают, что понятийная основа психотерапии должна быть расширена до пределов картографии бессознательного. Однажды Фрейд, чтобы описать человеческую психику, использовал метафору айсберга. Но то, что тогда вообще представляли под психикой, было лишь самой верхушкой айсберга над водной поверхностью. А скрытая под водой масса этого айсберга соответствовала бессознательным областям, которые обнаружил психоанализ. В свете же открытий современных исследований сознания мы можем переиначить это сравнение и сказать, что все то, что насчет человеческой психики открыл фрейдовский психоанализ, представляет собой в лучшем случае видимую часть айсберга, в то время как огромные области бессознательного в ответ на усилия так и не открылись Фрейду и даже для него оставались скрытыми. Мифолог Джозеф Кемпбелл с его язвительным ирландским юмором определил это очень точно: «Фрейд пытался поймать рыбу, сидя на спине у кита».

### **4. Стратегия психотерапии и изучения себя**

Бичом современной психотерапии является поразительное отсутствие согласия ее различных школ насчет самых основополагающих вопросов жизнедеятельности человеческой психики и ее главных движущих сил, насчет причины, природы и развития симптомов, насчет стратегии и техники психотерапии. Это относится не только к школам, основанным на полностью взаиморазличающихся философских предпосылках вроде бихевиоризма, психоанализа и экзистенциальной терапии, но также и к различным ветвям глубинной психологии, которая исторически развивалась из того же источника; из первоначальной работы

Зигмунда Фрейда – адлеровская, ранкианская, юнговская, кляйнианская, райхианская и лакановская школы, а также эгопсихология и многие другие.

Мир современной психотерапии напоминает собой большой забитый рынок, на котором трудно ориентироваться. Каждая из множества школ одному и тому же эмоциональному и психосоматическому нарушению дает разные объяснения и использует разную терапевтическую технику. Каждый из этих подходов выказывает себя в качестве научного метода понимать и лечить эти проблемы. Трудно даже вообразить подобную степень разногласий в какой-либо из наук естественных. А в психологии мы как-то научились сживать с подобным положением и, как правило, даже не подвергаем это сомнению и не считаем его странным.

Нет никаких убедительных статистических исследований, показывающих, что один вид психотерапии превосходит другие. Различия, существующие внутри школ, кажется, даже больше, нежели между ними. Да и вообще, психотерапия настолько же хороша, насколько хорош врач; хорошим врачам во всех школах удастся получать лучшие результаты, а плохим врачам – худшие, вне зависимости от их принадлежности. Так что совершенно ясно, что результаты психотерапии имеют весьма малое отношение к теоретическим представлениям особой школы и к тому, что врачи думают насчет того, что они делают: по поводу содержания и времени толкований, об анализе переноса, стратегическом использовании молчания и так далее.

Кажется, что факторы, которые в психотерапии играют решающую роль, весьма отличаются от тех, которые обычно обсуждаются на страницах профессиональных книг. Их также очень трудно описать в научных понятиях, чему служат примером такие определения как «качество человеческих взаимоотношений между врачом и пациентом» или же «чувство пациента, что он впервые в жизни был безоговорочно принят и понят другим человеком». В связи с этим мы как начинающие профессионалы потому выбираем одну определенную школу психотерапии, к примеру фрейдовскую, райхианскую, юнговскую или салливановскую, что были вовлечены в нее исключительно по личным причинам. Это исключительно субъективный выбор, отражающий структуру нашей собственной личности и имеющий весьма малое отношение к объективной ценности и научной точности того или иного отдельного подхода.

Работа с холотропными состояниями наводит на мысль о весьма любопытной альтернативе: если эксперты не могут прийти к соглашению, почему бы им не довериться собственному исцеляющему разуму, собственному внутреннему целителю. Такой подход вначале предлагался К.Г. Юнгом. Он осознавал то, что невозможно добиться интеллектуального понимания того, как работает психика, почему развиваются симптомы, и разработать на основе этого некую технологию, которая позволит выправлять психологическую жизнедеятельность других людей. Согласно Юнгу, душа не является продуктом мозга; она – мировое начало (*anima mundi*)> которое пронизывает все сущее, и наша индивидуальная психика – часть этой космической матрицы.

Рассудок – только одно частное отправление психики, дающее нам возможность ориентироваться в житейских обстоятельствах и справляться с повседневными делами; он не способен постигать психику и руководить ею. Юнг видел задачу врача в том, чтобы помочь установить динамическое взаимодействие между сознательным эго пациента и самостью, некой более высокой стороной его личности; и это взаимодействие принимает вид диалектического обмена, использующего язык символов. И тогда исцеление идет из общественного бессознательного и руководится внутренней разумностью, великая мудрость которой превосходит всякое знание любого отдельно взятого врача или терапевтической школы. В этом суть того, что Юнг называл *процессом индивидуации*.

Терапевтическая работа с холотропными состояниями, как то показывают примеры из лечения психоделиками или холотропным дыханием, в общем-то подкрепляет юнговское понимание терапевтического процесса. Однако она намного более действенна, чем те терапевтические методы, что были доступны Юнгу, вроде разбора сновидений и метода деятельного воображения. Холотропные состояния имеют свойство приводить в действие потенциал самоизлечения души и тела и запускать начало процесса преобразования, руководимого глубинной внутренней разумностью. В этом процессе бессознательный материал с сильной эмоциональной нагруженностью и значимостью сам собой проявляется в сознании и становится доступным для полного переживания и воссоединения.

И тогда задача врача – предложить метод для возбуждения холотропного состояния сознания (например, психоделическое вещество, ускоренное дыхание или музыка, навевающая воспоминания), создавать безопасное окружение, а также безоговорочно и с полным доверием поддерживать самодвижное протекание процесса. Это доверие должно распространяться и на те ситуации, в которых врач умом не в состоянии понять, что происходит. Исцеление и разрешение могут часто происходить такими путями, которые превышают наше рациональное понимание. Таким образом, в этом виде терапии врач отнюдь не деятель, не посредник в качестве средства, способствующего процессу исцеления, но сочувствующий помощник и соратник. Эта установка находится в полном согласии с изначальным значением греческого слова *therapeutes*, которое означает сидельца или помощника при процессе исцеления.

## 5. Роль духовности в человеческой жизни

Традиционная психология и психиатрия находятся во власти материалистической философии и не признают духовность ни в каком ее виде. С точки зрения западной науки единственную действительность представляет собой мир материальный, а духовная вера в любом виде рассматривается как отражение недостатка образования, как первобытное суеверие, магическое мышление или возврат к образчикам детского поведения. И в таком случае прямые переживания действительностей духовных низводятся до мира грубой психопатологии, до разряда серьезных психических расстройств. Западная психиатрия не делает никакого различия между мистическим переживанием и переживанием психотическим и рассматривает оба в качестве проявлений психического заболевания. В своем отторжении религии она не отличает первобытные народные верования или фундаменталистски буквальные толкования священных писаний от утонченных мистических традиций и духовных философий Востока, основанных на многих столетиях систематического самосозерцательного исследования души. Любого рода духовность она превращает в патологию и вместе с ней всю духовную историю человечества.

Данные исследований холотропных состояний подтверждают одну важнейшую догадку К.Г. Юнга. По Юнгу переживания, берущие свое начало на более глубоких уровнях психики (в моей терминологии «околородовые» и «трансперсональные» переживания), обладают неким свойством, которое он называл (вслед за Рудольфом Отто) нуминозностью. Они связаны с ощущением того, что человек сталкивается со сферой священной, святой и коренным образом отличающейся от повседневной жизни, со сферой, относящейся к высшему порядку действительности. Понятие «нуминозное» относительно нейтрально и потому предпочтительнее других подобных именовании, таких как религиозное, мистическое, магическое, святое или священное, которые часто употребляются неточно и легко сбивают с толку.

Дабы предотвратить недопонимание и путаницу, которые в прошлом компрометировали обсуждения многих подобных тем, решительно необходимо провести ясное различение

между духовностью и религией. Ибо духовность основана на непосредственном переживании иных измерений действительности. Для нее не требуется особого места или особого лица, выступающего посредником в связях с божественным, хотя мистики могут, конечно же, пользоваться духовным руководством и прибегать к сообществу сотоварищей, как и они, посвятивших себя поискам. Духовность включает в себе особое отношение человека и мира, и потому, в сущности, это личное и частное дело. У истоков всех больших религий были духовидческие (перинатальные и/или трансперсональные) переживания их основателей, пророков, святых и даже обыкновенных последователей. Все основные духовные священные писания: Веды, буддийский Палийский канон, Библия, Коран, Книга мормона и многие другие – основываются на откровениях в холотропных состояниях сознания.

По сравнению с этим организованная религия представляет собой институционализированную групповую деятельность, происходящую в предназначенных для этого местах (в храмах или церквях) и включающую в себя сословие назначаемых служителей. В идеале религии должны обеспечивать своим последователям доступ к непосредственным духовным переживаниям и поддерживать их. Однако часто случается, что, когда религия становится организованной, рано или поздно она полностью утрачивает связь со своими духовными истоками и превращается в светское учреждение, использующее в своих интересах духовные потребности человека, вовсе их не удовлетворяя. Вместо этого она создает некую иерархическую систему, сосредоточенную на погоне за властью, руководящим влиянием, политическим преобладанием, деньгами и иными благами. При подобных обстоятельствах религиозные иерархи стремятся воспрепятствовать появлению у их паствы непосредственных духовных переживаний и подавляют их из-за того, что они способствуют развитию независимости и ими невозможно по-настоящему руководить. И в таком случае настоящая духовная жизнь продолжается в мистических ответвлениях да монашеских орденах.

С научной точки зрения главный вопрос – это вопрос об онтологическом статусе трансперсональных переживаний. В то время как господствующая психиатрия и психология рассматривают их в качестве патологических признаков, трансперсональная психология считает их *sui generis*, важными явлениями, обладающими большой эвристической и терапевтической ценностью и заслуживающими серьезного изучения. Хотя большая часть из того, что содержится в господствующих религиях и в их богословии, безусловно, находится в серьезном противоречии с наукой, это совершенно не так в отношении духовности, основанной на прямых трансперсональных переживаниях. Открытия современных исследований сознания выказывают необычайно примечательное совпадение со многими революционными разработками в западной науке, о которой обычно говорят как о возникающей новой парадигме. Как заметил Кен Уилбер, между подлинной наукой и подлинной религией не может быть противоречия. И если, кажется, подобное противоречие имеется, то весьма вероятно, что мы имеем дело с «поддельной наукой» и «фальшивой религией», где у той или иной стороны имеется какое-то серьезное недопонимание положений другой и очень возможно ложное или подложное представление о своей собственной дисциплине (Wilber, 1982).

## 6. Природа действительности

Как мы видели, данные исследований холотропных состояний для современной психиатрии и психологии представляют собой серьезное испытание и требуют коренного пересмотра нашего мышления в этих сферах. Однако многие из них имеют столь основополагающую природу, что превосходят узкие рамки этих дисциплин и ставят под вопрос самые основные метафизические положения западной науки и ее декартово-ньютоновской парадигмы. Они серьезно подрывают веру в то, что сознание – продукт нейрофизиологических

процессов в головном мозге и тем самым эпифеномен материи; они настоятельно внушают мысль, что это – первичное свойство всего сущего.

Размеры этой работы не дают мне возможности предложить полное всестороннее изложение столь важного предмета и пояснить это примерами из врачебной практики. Я делал это уже в своих книгах «За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии» (Grof, 1985) и «Космическая игра: исследования рубежей человеческого сознания» (Grof, 1998) и, таким образом, могу отослать заинтересованных читателей к этим изданиям. Я упомяну здесь, в частности, ряд поразительных данных танатологии, относительно молодой науки, изучающей смерть и умирание; и большинство читателей, вероятно, уже знакомо с этими открытиями, разрушающими существующую парадигму.

Ведь теперь доподлинно установлено и не подлежит никакому обоснованному сомнению, что сознание людей, переживающих клиническую смерть или вовлеченных обстоятельствами на грань смерти, может отделяться от их тел и способно воспринимать окружающее без посредства чувств. Оно может с потолка наблюдать процедуры возвращения к жизни, проводимые с телом в операционной, с птичьего полета обозревать место, где произошел несчастный случай, или воспринимать события, происходящие в смежных комнатах или в местах, находящихся на разном удалении (Moody, 1975; Ring, 1982; Sabom, 1982). Это бывает даже у людей, которые являются врожденно слепыми по причинам органического характера. Когда их сознание оставляет их тела, они не только в состоянии видеть, но и то, что они видят в это время, позднее может быть подтверждено людьми с ненарушенным зрением. Ринг и Купер, проводившие обширные исследования таких людей, называют подобные переживания «отражающими действительные события» и говорят о способности развоплощенного сознания видеть окружающее как бы «умным зрением» (Ring and Cooper, 1999).

Когда мы сталкиваемся со столь вызывающими данными современных исследований сознания, у нас только две возможности для выбора. Первая – полностью отвергнуть эти новые данные просто потому, что они несовместимы с традиционной научной системой верований. Это включает в себя самонадеянное исходное убеждение, что мы уже знаем, на что похожа Вселенная, и с уверенностью можем говорить, что возможно, а что невозможно. С такого рода подходом не может возникнуть никаких больших неожиданностей, но там также вряд ли возможно хоть какое-то действительное продвижение. В подобных обстоятельствах всякий, кто предлагает данные, вызывающие решительное изменение, обвиняется в том, что он плохой ученый, мошенник или попросту сумасшедший.

Такой подход характеризует псевдонауку или научный фундаментализм и имеет очень мало общего с подлинной наукой. Исторических примеров такого подхода множество: люди, которые отказывались взглянуть в телескоп Галилео Галилея, потому что «знали», что на Луне не может быть кратеров; те, кто боролся против атомистической теории химии и защищал понятие несуществующего царственного вещества, именуемого флогистоном; те, кто называл психом Эйнштейна, когда тот предложил свою специальную теорию относительности, и множество других.

Второй ответ на эти вызывающие новые данные характерен для истинной науки. Это – волнение от появления случаев, не укладывающихся в рамки нормы, и возбуждение по отношению к ним сильного исследовательского интереса в сочетании со здоровым критическим скептицизмом. Самое большое научное продвижение всегда происходило в тех случаях, когда ведущая парадигма была неспособна объяснить какие-либо значительные открытия и ее соответствие им подвергалось серьезному сомнению. Ведь в истории науки парадигмы приходят, в течение какого-то времени господствуют в какой-либо области, а потом заменяются новыми (Kuhn, 1962). Если бы вместо сомнения, отвержения и высмеивания новых данных исследований сознания мы приняли бы их вызов и провели наше собственное рас-

следование, подвергли бы их тщательнейшему разбору, мы бы могли продвинуть психиатрию и психологию на новый уровень.

Трудно себе представить, что западные академические круги продолжают бесконечно игнорировать, цензурировать и извращать все экстраординарные свидетельства, которые были собраны в прошлом при исследовании различных видов холотропных состояний сознания. Рано или поздно им придется столкнуться с вызовом этих новых открытий и признать их далеко идущие теоретические и практические последствия. Я твердо верю, что в не слишком далеком будущем старое материалистическое мировоззрение будет заменено новым всесторонним видением действительности, которое воссоединит в себе и современную науку, и духовность, а также западный прагматизм и древнюю мудрость. Я не сомневаюсь, что оно будет иметь в своем составе как важнейшую составляющую новое революционное понимание сознания, человеческой природы и природы действительности, которое возникло в результате исследования холотропных состояний.

## **Холотропное дыхание Новые перспективы в психотерапии и исследовании себя**

Холотропное дыхание – основанный на переживании подход в самоисследовании и психотерапии, который я вместе с моей женой Кристиной разработал в институте Эсален в Биг Суре (Калифорния) в середине 1970-х гг. Этот подход способен вызывать глубокие холотропные состояния сознания посредством сочетания самых простых приемов: ускоренного дыхания, вызывающей воспоминания музыки и техники работы с телом, которая помогает высвободить остаточные биоэнергетические и эмоциональные заторы. Обычно сеансы проводятся в группах; участники работают в парах и меняются ролями дышащих и «сиделок».

Весь процесс контролируется обученными помощниками, которые помогают участвующим всякий раз, когда необходимо особое вмешательство. После сеансов дыхания участники выражают свои переживания в рисовании мандал и делятся рассказами о своих внутренних путешествиях в маленьких группах. Если необходимо поспособствовать завершению и воссоединению с переживанием во время дыхания, то используются также последующие опросы и разные дополнительные методы.

В своей теории и практике холотропное дыхание сочетает и объединяет в себе различные элементы современных исследований сознания, глубинной психологии, трансперсональной психологии, восточной духовной философии и народных методов исцеления. Это значительно отличается с традиционными видами психотерапии, которые прежде всего пользуются словесными методами вроде психоанализа и произошедших от него разных иных школ глубинной психологии. Оно имеет много общих свойств с основанными на переживании методами гуманистической психологии вроде практики гештальт-терапии и неорайхманских подходов, которые делают упор на непосредственном выражении чувств и на работе с телом. Однако уникальная особенность холотропного дыхания заключается в том, что оно использует терапевтический потенциал холотропных состояний сознания.

Необычайная исцеляющая сила холотропных состояний, которую древние и народные культуры использовали в течение многих столетий или даже тысячелетий в делах ритуальных, духовных или лечебных, была подтверждена современными исследованиями сознания, проведенными во второй половине XX столетия. Это исследование также показало, что явления, происходящие во время этих состояний и связанные с ними, представляют собой решающий вызов для всех нынешних принципиальных основ, которые использует академическая психиатрия и психология в качестве своих основных метафизических положений. Так что работа с холотропным дыханием требует нового понимания сознания и человеческой психики как в здоровом, так и в больном состоянии. Основные начала этой новой психологии были изложены в другом месте (Grof, 2001, 2007).

## Основные составляющие холотропного дыхания

Для того чтобы вызвать глубокие холотропные состояния сознания, холотропное дыхание сочетает в себе очень простые средства: учащенное дыхание, навевающую воспоминания музыку и расслабляющую работу с телом; оно использует замечательную исцеляющую и преобразующую силу этих состояний. Этот метод обеспечивает доступ к биографическим, перинатальным и трансперсональным областям бессознательного и тем самым к самым глубоким духовно-психическим корням эмоциональных и психосоматических нарушений. Оно также дает возможность использовать механизмы исцеления и преобразования личности, которые работают на этих уровнях психики. При холотропном дыхании процесс самопостижения и излечения идет сам по себе и ни от чего не зависит; им руководит внутренняя исцеляющая разумность, а не следование каким-либо инструкциям и руководящим принципам отдельной психотерапевтической школы.

Большинство недавних революционных открытий относительно сознания и человеческой души, на которых холотропное дыхание основывается, ново только для современной психиатрии и психологии. Ведь как неотъемлемые части ритуальной и духовной жизни многих древних и народных культур и их методов исцеления они имеют длинную историю. Таким образом, основные принципы холотропного дыхания представляют собой лишь повторное открытие, подтверждение и современное переложение древней мудрости и процедур, некоторые из которых восходят к самому началу человеческой истории. И как мы увидим, то же самое верно и для основных составляющих, используемых в практике холотропного дыхания: дыхания, инструментальной музыки и пения, работы с телом, рисования мандалы или других видов художественного выражения. В течение тысячелетий они использовались в обрядах исцеления и в ритуалах всех доиндустриальных человеческих сообществ.

## Исцеляющая сила дыхания

В древних и доиндустриальных культурах дыхание играло очень важную роль в космологии, мифологии и философии и выступало как важное орудие в обрядовой и духовной практике. Различные методы дыхания использовались с незапамятных времен в религиозных целях и ради исцеления. Издревле в сущности каждая значительная духовно-психическая система, стремящаяся постичь природу человека, рассматривала дыхание как решающую связь между природой, человеческим телом, душой и духом. Это ясно отражают слова, которыми дыхание обозначается во многих языках. В древнеиндийской литературе слово «прана» означает не только физическое дыхание и воздух, но также священную сущность жизни. Точно так же в традиционной китайской медицине слово «ци» относится как к космической сущности и энергии жизни, так и просто к природному воздуху, который мы вдыхаем через легкие. В Японии ему соответствует слово «ки». В японской духовной практике и в воинских искусствах ки играет чрезвычайно важную роль. В Древней Греции слово *пнема* означало и воздух или дыхание, и дух или жизненную сущность. Греки также полагали, что дыхание тесно связано с душой. Слово *jrhn* употреблялось и для обозначения диафрагмы, самой широкой мышцы, участвующей в дыхании, и для обозначения ума (как это видно по слову *шизофрения* – «расщепленный ум»).

В древнееврейской традиции такое же слово – *руах* обозначало и дыхание, и творческий дух, ибо они считались тождественными.

Нижеприведенные слова из «Книги бытия» указывают на тесную связь между Богом, дыханием и жизнью: «И создал Господь Бог человека {по-древнееврейски *Адама*} из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою». В латыни для обозначения и духа, и дыхания также употреблялось одно слово – *spiritus*. А в славянских языках слова «дух» и «дыхание» имеют один и тот же лингвистический корень.

В народной гавайской традиции и медицине (канака маоли ла-паау) слово *ха* означает божественный дух, ветер, воздух и дыхание. Оно содержится в известном гавайском словечке *алоха*, выражении, которое используется в самых разных обстоятельствах. Обычно оно переводится как присутствие (*ало*) Божественного дыхания (*ха*). Его противоположность, *хаоле*, означает буквально бездыханный или безжизненный и является названием, которым природные гавайцы именовали белокожих чужестранцев начиная с прибытия пользующегося позорной славой британского морского капитана Джеймса Кука в 1778 г. И кахуны, «хранители тайного знания», использовали дыхательные упражнения для того, чтобы породить духовную энергию (*мана*).

Было известно на протяжении веков, что на сознание можно повлиять методами, включающими в себя дыхание. Приемы, которые использовались с этой целью различными древними культурами и теми, что еще не подавлены современным Западом, охватывают широкий диапазон методов от решительного прекращения дыхания до тонких и изысканных упражнений различных духовных традиций. Так, первоначальный способ крещения, практиковавшийся ессеями, включал погружение посвящаемого под воду на продолжительное время, что выливалось в мощное переживание смерти и возрождения. В некоторых традициях новообращаемые наполовину удушались дымом, сдавливанием горла или сонной артерии.

Глубокие перемены в сознании могли вызываться как гипервентиляцией и продолжительной задержкой дыхания – этими крайностями в ритме дыхания, – так и их поочередным использованием. Необычайно утонченные и развитые методики подобного рода можно найти в древнеиндийской науке дыхания – *пранаяме*. Вильям Уолкер Аткинсон – американский писатель, весьма влиятельный в духовной и философской жизни на рубеже столетий

(1890-1900-е гг.), под псевдонимом Йог Рамачарак написал всеобъемлющий труд об индийской науке дыхания (Ramacharaka, 1903).

Особые техники, включающие напряженное дыхание или удерживание дыхания, также являются частью различных упражнений в кундалини-йоге, сиддха-йоге, тибетской Ваджраяне, бирманских буддийских и даосских способах медитации, практике суфиев и во многих других. Косвенно на глубину и ритм дыхания сильно влияют такие преисполненные искусства обряды, как балийское обезьянье пение, или кетжак, горловая музыка эскимосов-инуитов, тибетское и монгольское многоголосое пение, пение киртанов, бхаджанов или же пение суфиев.

Более тонкие техники, которые делают в связи с дыханием акцент скорее на особом осознании, чем на изменениях движения дыхания, занимают важное место в буддизме. Анаапаанасати – основной вид медитации, которому наставлял Будда; означает буквально «внимание к дыханию» (от палийского *анаапаана* – вдох и выдох и *сати* – обращение внимания). Наставление Будды анаапаане основывалось на его опыте использования ее как средства достижения собственного просветления. Он подчеркнул важность того, чтобы быть не просто внимательным к собственному дыханию, но использовать дыхание, чтобы осознавать все свое тело и все свое переживание. Согласно Анаапаанасати Сутте (*сутте*), занятие этим видом медитации ведет к удалению всех загрязнений (*килеса*). Будда учил, что постоянное занятие анаапаанасати приведет к окончательному освобождению (*нирване* или *ниббане*).

Анаапаанасати осуществлен в связи с практикой випассана (пристальной медитацией) и медитацией дзен (*шукантаза*, буквально «просто сидение»). Сущность анаапаанасати как ведущей медитационной практики в буддизме, особенно в школе Тхеравады, это просто пассивное наблюдение естественного ненамеренного процесса дыхания. Это резко отличается от связанных с йогой практик пранаямы, которые используют методы дыхания, нацеленные на строгий контроль над дыханием. Однако анаапаанасати не единственный вид буддийской дыхательной медитации. В духовных буддийских практиках, используемых в Тибете, Монголии и Японии, контроль над дыханием играет важную роль. Развитие особого внимания к дыханию является также существенной частью некоторых даосских и христианских методов.

В материалистической науке дыхание утратило свой священный смысл и оказалось оторванным от его связи с душой и духом. Западная медицина свела дыхание к некой одной важной физиологической функции. А все физиологические и психологические проявления, сопутствующие различным изменениям в дыхании, были объявлены патологией. И психосоматическая реакция на учащение дыхания, так называемый *синдром гипервентиляции*, рассматривается скорее как состояние патологическое, нежели как то, чем оно в действительности является, – процессом, обладающим огромными целительными возможностями. Когда же гипервентиляция происходит непроизвольно, она, как правило, подавляется назначением успокоительных, внутривенными инъекциями кальция и наложением на лицо бумажного пакета, чтобы увеличить содержание углекислого газа и подавить кислородное отравление, вызываемое учащенным дыханием.

За последние несколько десятилетий западные терапевты вновь открыли целительные возможности дыхания и развили методики, их использующие. Мы сами испробовали различные использующие дыхание подходы во время наших месячных семинаров института Эсален в Биг Суре (Калифорния). Они заключали в себе как дыхательные упражнения древних духовных традиций, проводимые под руководством индийских и тибетских учителей, так и методы, разработанные западными терапевтами. Каждый из этих подходов выделял нечто особенное и использовал дыхание по-своему. В наших же собственных поисках дей-

ственного метода, который использовал бы целительные возможности дыхания, мы старались упростить его применение, насколько это было возможно.

Мы пришли к выводу, что достаточно просто дышать чаще и более сильно, нежели обычно, с полным сосредоточением на внутренних движениях. Вместо того чтобы придавать значение какой-то особой технике дыхания, именно в этой сфере мы придерживаемся общей стратегии холотропной работы – доверять внутренней мудрости тела и следовать внутренним путеводным нитям. При холотропном дыхании мы побуждаем людей начинать сеанс с дыхания учащенного и несколько более глубокого, связывающего вдох и выдох в непрерывном круге дыхания. Оказавшись внутри действия, они найдут собственный ритм и способ дыхания.

Нам неоднократно доводилось подтверждать наблюдения Вильгельма Райха, что виды психологического сопротивления и защиты связаны с ограниченным дыханием (Reich, 1949, 1961). Дыхание является самостоятельной функцией, но может также подвергаться и воздействию воли. Умышленное увеличение скорости дыхания, как правило, распускает психологические защиты и ведет к высвобождению и проявлению бессознательного и сверхсознательного содержания. Но пока кто-либо сам не стал свидетелем этого процесса или не пережил его лично, ему трудно поверить в силу и действенность названного метода лишь на основе теории.

## Исцеляющие возможности музыки

При холотропном дыхании изменяющее ум действие дыхания сочетается с пробуждающей музыкой. Подобно дыханию, музыка и другие виды звуковой техники на протяжении тысячелетий использовались как мощнейшие средства в делах обрядовых и духовных. С незапамятных времен монотонный барабанный бой, бряцание, пение, инструментальная музыка и другие виды звуковых техник в разных частях света были главным орудием шаманов. Многие доиндустриальные культуры совершенно независимо друг от друга разработали барабанные ритмы, которые в условиях лабораторных экспериментов производили очень заметное воздействие на электрическую активность мозга (Goldman, 1952; Jilek, 1974; Neher, 1961, 1962). Архивы антропологов, изучающих первобытные культуры, содержат неисчислимы примеры преобразующих методик необычайной силы, сочетающих музыку, пение и танцы.

Во многих культурах звуковая техника во время проведения сложнейших церемоний использовались именно для целей врачевания. Целительные обряды навахо, проводимые подготовленными певцами, по своей поразительной сложности сравнимы с партитурами вагнеровских опер. Экстатические танцы бушменов кунг из африканской пустыни Калахари обладают необычайной целительной силой, что было засвидетельствовано многими антропологическими исследованиями и кинофильмами (Lee and DeVore, 1976; Katz, 1976). Целительные возможности обрядов синкретических религий Карибского бассейна и Южной Америки, таких как кубинская сантерия и бразильская умбанда, признаются многими профессиональными психиатрами этих стран, хотя они и получили традиционное западное образование. Замечательные примеры эмоционального и психосоматического исцеления происходят и на собраниях христианских групп, использующих музыку, пение и танцы, таких как Укротители Змея или Народ Святого Духа, возрожденцы или члены церкви пятидесятников.

Некоторые великие духовные традиции разработали звуковые техники, которые вызывают не только общее состояние транса, но и обладают более специфическим воздействием на сознание. Так, индийские техники устанавливают конкретную связь между звуками особых частот и чакрами индивида. Посредством надлежащего применения подобного знания становится возможным влиять на состояние сознания предсказуемым и желаемым образом. Древняя индийская традиция, называемая нада-йогой, или путь к единению через звучание, известна тем, что поддерживает, улучшает и восстанавливает эмоциональное, психосоматическое и физическое здоровье и благополучие.

Примерами необычайных вокальных исполнений, используемых в ритуальных и духовных целях, а также для исцеления служат многоголосое пение монахов тибетского Гьёцо и монгольских и тувинских шаманов, индийские бхаджаны и киртаны, песнопения сантодайме, используемые при обрядах с айяуаской, горловое пение эскимосов-инуитов или священные песнопения (зикр) различных суфийских орденов. И это только несколько примеров широкого применения музыки и пения во врачебных, обрядовых и духовных целях.

Мы систематически использовали музыку в программе психоделической терапии Мэрилендского центра психиатрических исследований в Балтиморе и многое узнали о ее необычайных возможностях для психотерапии. Тщательно подобранная музыка, по всей видимости, обладает особым значением в холотропных состояниях сознания, где выполняет несколько важных задач. Она приводит в движение чувства, связанные с вытесненными воспоминаниями, выводит их на поверхность и облегчает выражение. Она помогает открыть дверь в бессознательное, усиливает и углубляет ход излечения и предоставляет содержательную среду для переживания. Непрерывный музыкальный поток создает бегущую волну,

помогающую субъекту продвигаться сквозь трудные переживания и тупики, преодолевать психологические защиты, отдаться ей и позволить всему идти своим чередом. На сеансах холотропного дыхания, которые обычно проводятся в группах, музыка играет еще и дополнительную роль, заглушая создаваемые участниками посторонние шумы и вплетая их в поток меняющегося образа ощущений.

Чтобы использовать музыку в качестве катализатора для работы по глубинному самопостижению и переживанию, необходимо научиться новому способу музыку слушать – такому, который нашей культуре чужд. На Западе мы часто используем музыку как звуковой фон, который почти не несет эмоциональной нагрузки. В качестве типичных примеров можно назвать проигрывание популярной музыки на приемах или надоедающей музыки (музона) в магазинах и на рабочих площадках. Для более искушенных слушателей характерен совершенно иной подход – дисциплинированное и внимательное прослушивание музыки в концертных залах. Характерный для рок-концертов динамичный и стихийный способ использования музыки гораздо ближе к ее использованию в холотропной терапии. Тем не менее все внимание участников таких событий обычно направлено вовне, и переживанию недостает одной важной составляющей, которая столь существенна в холотропной терапии и самопостижении, – длительного направленного взглядывания внутрь себя.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.