

V DYLEMATY WSPÓŁCZESNEJ EDUKACJI

JANA SPIŠIAKOVÁ

Uniwersytet im. P.J. Safarika
w Koszycach

Holotropna terapia

*Gnotis te auton
(Poznaj samego siebie)*

Sokrates

Holotropna terapia należy do bardzo skutecznych metod transpersonalnej psychologii. Stworzył ją prof. Stanisław Grof wraz ze swoją żoną Krystyną. W ostatnich dziesięciu latach propagowali oni tę metodę wśród tysięcy uczestników seminariów w Północnej i Południowej Ameryce, w różnych krajach Europy, w Australii i Azji. Stwierdzili, że metoda ta jest skuteczna we wszystkich częściach świata, bez względu na różnice kulturowe.

Działalność Krystyny i Stanisława Grofów jest dobrze znana w Słowacji jako działalność Międzynarodowego Stowarzyszenia Transpersonalnego (International Transpersonal Association), które wprowadza nowy, naukowy paradygmat uznający świadomość jako wytwór inteligencji wszechświata. Pojawiły się nowe możliwości psychoterapii, metody autoregulacji i samopoznania, znamionujące istotny zwrot w badaniach prowadzących do zrozumienia ludzkiej istoty.

Interesujące jest stwierdzenie, że wszystkie te metody przyjmują, kultywują lub naukowo opracowują pewne techniki, które były już dawno znane w niektórych prastarych kulturach.

Holotropna terapia – (holotropne oddychanie) jest zupełnie nowym sposobem samopoznawania. Należy podkreślić, że jest to metoda naturalna, wykorzystująca jedynie ukryte możliwości naszego ciała i psychiki. Katalizatorem w wywoływaniu zmienionego stanu świadomości nie są leki psychotropowe, ale sam proces oddychania i nasza praca w tym zakresie. Co znaczy słowo „holotropny”? Dosłowne znaczenie to zmierzający ku całości, „Ukierunkowany na całość” (z greckiego: holos – cały, trepein – poruszać się w kierunku czegoś). „Holotropny” znaczy więc „zmierzający do zjednoczenia i całości”.

Chodzi zatem o dążenie do osiągnięcia harmonii ducha i ciała, co jest analogiczne do współczesnego, a być może i pierwotnego pojęcia jogi i metody autoregulacji i samodoskonalenia jednostki. Należy podkreślić, że metoda ta różni się znacznie od aktualnych form psychoterapii, przede wszystkim tym, że jest niewerbalna. Komunikacja werbalna ogranicza się do wyjaśnienia i przygotowania przed samą terapią (oddychaniem) i do tak zwanego dzielenia się (Sharing), co ma miejsce w końcowym przekazywaniu przeżyć, które są przedstawiane przede wszystkim graficznie za pomocą mandali. Metoda ta wykorzystuje dynamiczne i przyspieszone oddychanie, pracę z ciałem (bodywork) i akustyczne sygnały – przede wszystkim ekstatyczną, poruszającą muzykę. Drogą kombinacji doprowadza do zmienionego stanu świadomości. W tym stanie jednostka może doświadczyć swojej własnej tożsamości zupełnie inaczej. Można by powiedzieć, że znaczenie holotropnej terapii polega na zmianie jednostki w pozytywnym sensie i znalezieniu poczucia wewnętrznego napełnienia. Podczas wielokrotnego holotropnego oddychania człowiek coraz mniej identyfikuje się ze swoim cielesnym ego, a przejawia duchowe wymiary swego istnienia. Osiąga głęboko przetworzone pojmowanie i przeżywanie rzeczywistości, wyraźnie zwiększa się sprawność komunikowania, może pokonywać przeszkody społeczne i następuje mobilizacja twórczych aspektów osobowości.

Metoda holotropnego oddychania swoją stroną teoretyczną i praktyczną natychmiast lub prawie natychmiast zwraca uwagę i wywołuje głębokie zainteresowanie. Na metodę tę zwróciłam i ja uwagę. Oto jej zwięzła charakterystyka metodyczna: Ludzie przeważnie w grupie leżą na podłodze, na materacach albo leżakach w odpowiednio dużym, dobrze akustycznie przygotowanym pomieszczeniu. Naprzeciwko nich siedzą członkowie tej samej grupy i bez słowa ale celowo, troskliwie i z głębokim zainteresowaniem opiekują się swoimi partnerami. Całą grupą zajmują się terapeuci na wysokim poziomie profesjonalnym, facylitatorzy (termin ten pochodzi z greckiego i oznacza tego, kto pomaga przy uzdrawianiu) oraz ich pomocnicy. Leżąca połowa grupy relaksuje swoje ciało i umysł oddychając głębiej i szybciej niż zwykle. Szybko wchodzi osobliwie zestawiona, głośna muzyka. Po tym czasie niektórzy wcześniej, inni później mają najróżniejsze odczucia i przeżycia: od skromnych i prostych do niezwykłych, niezmiernie intensywnych, obejmujących całą istotę, niekiedy ją przekraczających w wielu kierunkach i rozmiarach. Muzyka jest wzruszająca, wywołując wspomnienia, później poruszająca

a następnie uspokajająca i harmonizująca. Podczas całego procesu oddychania nie rozmawia się. Oddychający są zanurzeni w swoich przeżyciach, a towarzyszący im są zagłębieni w uczestniczeniu bez słów ze swymi partnerami. Po zakończeniu wspólnego uczestniczenia w oddychaniu i muzyce partnerzy dzielą się swymi przeżyciami. Nikt nie zagląda nikomu do wnętrza, lecz przyjmuje opowiadanie jako dar. To jest wszystko, ale tylko na pierwszy rzut oka. Z ludźmi dzieje się także coś niezwykłego, doniosłego, podobnie jak to działo się z naszymi przodkami na całym świecie i co od zarania ludzkości należało do człowieka zawsze i dotąd należy na przekór temu, że wiele cech cywilizacji i niektóre prądy umysłowe odmawiają mu tego. Jest to odmienny stan świadomości, który powstawał przy okazji różnych rytuałów, misteriów, duchowych zgromadzeń różnego rodzaju, także u niektórych jednostek w najrozmaitszych okolicznościach.

Redukowanie zatrzymanej energii występujące przy holotropnym oddychaniu może przejawiać się w dwojaki sposób. Jeden z nich to psychiczne rozluźnienie związane z drzeniem, trzęsieniem, skurczami ciała, kaszlem, wymiotami. Drugi sposób: głębokie napięcie wydostaje się na wierzch w postaci długotrwałych napięć i skurczów. Dzięki temu, że napięcie mięśniowe trwa długi czas, organizm pozbywa się wielkiej ilości nagromadzonej energii, bloków emocjonalnych i przez to upraszcza swoje działanie. Przebieg holotropnych sesji znacznie różni się u poszczególnych osób a także u jednej osoby w poszczególnych sesjach. U niektórych osób przeważnie może od początku do końca sesji odbywać się bez jakiegokolwiek psychomotorycznego przejawu. Inne osoby przeżywają silne emocje. Charakterystyczne emocje, które były zauważone to złość, agresja, smutek, depresja poczucie winy i zniechęcenie. Cieleśne oznaki, które przejawiają się w mięśniowym napięciu to bóle głowy, wymioty, duszenie się, ślinienie, pocenie i różne przejawy notoryczne. Niektóre osoby pozostają spokojne i prawie nieruchome. Ich przeżywanie może być głębokie, ale obserwatorowi wydaje się, że dana osoba śpi. Dźwiękowe przejawy tego procesu mogą być bardzo bogate – śpiew, płacz, wykrzykiwanie, mowa dziecinna, recytowanie, szerokie spektrum dźwięków nieidentyfikowalnych.

W holotropnej terapii należy poddać się nurtowi poruszającej muzyki, pozwolić na jej rezonowanie w całym ciele i reagować na nią spontanicznie, żywiołowo, nie bronić się przed wystąpieniem przejawów, które są nie do pomyślenia. Przeciwnie, należy umożliwić pojawienie się wszystkiego, co muzyka aktywizuje – płacz, śmiech, grymasy, miny, gesty, dźwięki, przejawy motoryczne.

Stanisław Grof wyprowadza pojęcie „zmieniony, nadzwyczajny stan świadomości”, jakby nadświadomość, głębiej, szerzej i dalej sięgająca niż świadomość codzienności. Stan ten występuje w przebiegu holotropnej terapii i stanowi jej punkt ciężkości. W nim dostrzegamy ogromny potencjał uzdrawiający w odniesieniu do różnych problemów, głównie psychosomatycznych oraz szeroko otwierającą się możliwość dojrzenia osobowości jako harmonijnej całości w odniesieniu do siebie i do społeczności. W tej technice psychoterapeutycznej słowo jest usunięte jako główny znak. Człowiek często dobrze rozumie słowo, ale nie potrafi się

zgodnie z nim zachować – nie potrafi wejść „nieco w siebie”. Niewerbalny proces w nadzwyczajnym stanie świadomości trafia w to „nieco w siebie” po prostu drogą transformacji. Wiele osób pragnie zmienić coś w sobie na tyle, aby lepiej opanować umiejętność życia. W metodzie, której nazwa w dosłownym tłumaczeniu z angielskiego brzmi: holotropna praca z oddechem, znajdujemy odpowiednie narzędzie.

Ostatnią częścią składową holotropnej terapii jest praca z ciałem (Body work). Stosuje się ją w pewnych fazach holotropnego oddychania w stosunku do tych, którzy za pomocą oddychania i muzyki nie osiągnęli pełnego zaniku napięcia.

Terapeuta nie powinien pozwalać na tego rodzaju terapię osobom z poważnymi chorobami serca, cierpiącym na epilepsję, nadciśnienie oraz kobietom w ciąży. Nie mogą uczestniczyć w sesjach terapeutycznych osoby, które niedawno przeszły operację, chore na astmę oraz pozostające aktualnie w leczeniu psychiatrycznym (jedynie po porozumieniu z lekarzem prowadzącym).

W byłej Czechosłowacji zebrała się grupa 40 osób, które profesor Grof przyjął pod swoją opiekę i bardzo ofiarnie udziela im pomocy w dobrym wyszkoleniu się. Niektórym członkom tej grupy pozwolił po pewnym okresie pracować z osobami zainteresowanymi skorzystaniem z tej formy terapii. Szkolenie w transpersonalnej psychoterapii i w holotropnym oddychaniu prowadzi na Słowacji dr Miloš Šlepecký, który jest uczniem Grofa i otrzymał certyfikat w Kalifornii. W szkoleniu uczestniczą lekarze i psychologowie.

Myśl Stanisława Grofa, że istnienie naszej planety zależy od pełniejszego uświadomienia sobie naszych nieświadomych tendencji, była podkreślana na 12. światowej konferencji ITA, która odbyła się w czerwcu 1992 roku w Pradze. Dzięki tej konferencji i wydanymi po czesku publikacjami St. Grofa, mieliśmy ważność zapoznania się z jego godnymi uwag eksperymentami.

Odkrycie Grofa dotyczące trzech poziomów ludzkiej świadomości, które ma swój początek w naukowo-badawczej pracy związanej z terapią LSD w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych rozszerzyło wyobrażenie o tym, jaka jest interakcja naszej świadomości ze światem. Udostępniając te trzy poziomy: perinotalny, biograficzny i transpersonalny, można do „świadomej” ludzkiej świadomości przenieść w całości osobistą historię jakiejś jednostki od stanu prenatalnego po dzień dzisiejszy i w ten sposób może ona świadomie, czyli w sposób uświadomiony znowu przeżyć ją w całości. Ponowne przeżywanie dawnych uszkodzeń jako przeżyć porodowych może prowadzić do nowego rozumienia problemów emocjonalnych i długoterminowych modeli kierowania, do głębokiej transformacji jednostki i umysłowo-duchowego procesu leczniczego. Prace Grofa pokazują, jak można w ramach procesu leczenia osiągnąć wewnętrzne źródła zrównoważenia i żywotne napełnienie, którego nie można sobie wyobrazić w tradycyjnej psychologii. Psychologia transpersonalna powstała w 1967 roku; jest to nowy pogląd na psychologię, jak mówi Richard Tarnas: „Najistotniejszy krok do przodu od czasu Freuda i Junga” (Hal Zina Bennet, 1992).

Obecnie St. Grof żyje w San Francisco i zajmuje się przede wszystkim profesjonalnym szkoleniem w holotropnej terapii oraz pisaniem książek.

7 czerwca 1994 r. St. Grof był w Pradze, gdzie wygłosił referat „Transpersonalna psychologia a kryzys współczesnego świata” zawierający informacje z 13 transpersonalnej konferencji ITA, która odbyła się w dniach 22 – 25 maja 1994 r.

Na podstawie bogatych doświadczeń St. Grofa, czeskich i słowackich facyliatorów oraz własnych doświadczeń, jestem przekonana, że holotropna terapia jest naturalną drogą; bez wprowadzenia do organizmu obcych substancji dostarcza skutecznej pomocy w radzeniu sobie z problemami, które związane są z chorobą lub innymi kłopotami życiowymi.

W holotropnej terapii dostrzegamy otwarte drzwi do subtelnej i wrażliwej psychologii i medycyny trzeciego tysiąclecia rozumiejącej człowieka jako nierozdzielną jedność ciała ducha we wszystkich transpersonalnych powiązaniach.

tlum. M. Kielar-Turska

Literatura

Grof St., *Dobrodružství sebeobjevování*, Gemma 89, Praga 1992

Grof St., Hal Zina Bennet, *Holotropní vědomí*, Gemma 89, Praga 1992

Grof St., *Za hranice mozku*, Gemma 89, Praga 1993

Grof St., Grof Ch., *Holotropní terapie a mimmořní stavy vědomí*, [w:] 12. světová konference mezinárodní transpersonální společnosti ITA, Praha 20 – 25.06.1992