



ВІД ПЕРЕКЛАДАЧА

Епіграфом офіційного сайту Станіслава Ґрофа є знаменита фраза, увічнена на стіні Дельфійського храму Аполлона: «Пізнай себе». І саме цим доктор філософії, професор психології Каліфорнійського інституту інтегральних досліджень, засновник і президент Асоціації трансперсональної психології Стен Ґроф активно займається вже понад 50 років, а також спонукає інших приєднатися до такого екстравагантного заняття як «подорож у пошуках себе» (книга С. Ґрофа «The Adventure of Self-discovery», 1988). І навіть більше – він сам є автором сенсаційного методу, який допомагає людям втілити на практиці свою жагу самопізнання.

Голлівуд і психіатрія

Два непримиренні опоненти – наука і релігія – пережили не одне століття взаємної зневаги і обструкції. Як колись духовні лідери спалювали вчених на вогнищах святої інквізиції і сприймали їхні вчення за богохульну єресь, так тепер наукові світила висміюють духовних гуру на сторінках науково-популярних видань і трактують їхні прозріння як психічні відхилення.

Власне, вся професійна діяльність Станіслава Ґрофа – це, по суті, авантюрна спроба інтегрувати науку і релігію, медицину і духовність – дисципліни такі ж несумісні, як класична філософія і голлівудський блокбастер. Втім, Ґрофу вдається «неможливе зробити можливим» (книга «When impossible happens», 2006) і зробити це дуже елегантно: він досліджує потойбіччя і перетворює його на предмет наукової дисертації, зцілює психосоматичні розлади

ка, а шкідлива версія духовної практики і відчайдушна спроба отримати містичне переживання.

Усі «good guys», засновники світових релігій – Христос, Будда, Мухаммед, пророки, апостоли, шамани, йогіни і святі – пережили глибокий трансперсональний досвід, який і послужив імпульсом до створення організованої релігії. Вони описували свій живий контакт з не проявленою стороною буття дивними словами і метафорами: нірвана, саторі, фаворське світло, святий дух чи відчуття повернення додому. Ґроф називає такі стани голотропними (з грецької «*holos*» – цілісність і «*trepein*» – прагнення, шлях) і прагне надати їм наукового статусу. А також зробити їх доступними для простих смертних. Як колись читання Біблії було привілеєм касты обраних, які знали латину, так тепер трансперсональний досвід вважається прерогативою святих і йогів. Ґроф це спростовує і запрошує всіх спробувати самим. Тож доктор Ґроф робить науковому світові непристойну пропозицію і стверджує, що духовний досвід можна здобути не тільки в церкві, синагозі чи інших спеціальних місцях, але й за допомогою психотерапії, зокрема терапії з використанням психоделічних речовин. За це він отримує прізвисько ЛСД-гуру, що наважився кинути виклик традиційній науковій парадигмі.

Молодий аспірант Празької академії наук в рамках наукового експерименту вперше приймає ЛСД, і ця подія визначає все його майбутнє. Невдовзі він отримує від медичного університету Джона Гопкінса у Балтіморі запрошення продовжити свої експерименти, відтак присвячує життя дослідженню терапевтичного впливу психоделіків та розширеного стану свідомості на людську психіку.

Галюциногенні рослини з давніх-давен використовувались під час ритуальних церемоній багатьма народами світу. Вони вважались сакральними, «плоттю бога», адже дарували спілкування з божеством і демонстрували іншу реальність, недоступну для звичайного стану свідомості та наших п'яти органів чуття. Як стверджує Ґроф, контрольований прийом ЛСД робить навіть марксистів і атеїстів по-справжньому глибоко релігійними істотами – поверхневий і наївний матеріалістичний світогляд зазнає нищівного удару.

Після того, як експерименти з психоделіками потрапили під сувору заборону, Ґроф разом зі своєю дружиною Крістіною розробляє немедикаментозний спосіб досягнення стану розширеної свідомості – те, що він згодом назве методом голотропного дихання, – і досліджує екстраординарний терапевтичний ефект цього методу при лікуванні таких складних розладів, як депресія, фобії, психогенна астма і мігрені, посттравматичний синдром, різноманітні залежності.

Пологи: вмерти, щоб народитись

Терапія словом – такий популярний у ХХ ст. психоаналіз – був спробою дійти до суті проблеми. Втім, невдалою спробою. Як і сучасна психіатрія є невдалою спробою пом'якшити симптоми, а не вилікувати захворювання. До причини так ніхто й не докопався. Тож, можливо, вона перебуває поза тими межами, які здатна осягнути наша свідомість у звичному стані? – припустив Ґроф.

Доктор Фройд вважав, що дитина приходить у цей світ як «*tabula rasa*». Втім, як показали численні експерименти доктора Ґрофа, людина не обмежується лише постнатальною біографією. Виявилось, що сам досвід народження випереджає біографію як за хронологією, так і за важливістю впливу на особу.

Тому Ґроф запропонував власну модель психіки – її розширену версію, яка, крім життєвого досвіду, вміщує також перинатальний період (вагітність і сам процес народження) та сферу трансперсонального (індивідуальне та колективне безсвідоме – емоційний досвід попередніх поколінь, минулі життя, культурні феномени, архетипи, екстатичні переживання). І така картографія психічної реальності дає можливість побачити, що коріння наших щоденних проблем сягає незмірно глибше, аніж до цього вважала сучасна психіатрія. Так депресія може бути пов'язана не тільки з подіями постнатальної біографії – обставинами виховання, стосунками в сім'ї – але також із самим процесом народження.

Процес пологів – те, як дитина проходить родовими шляхами, – надзвичайно травматичний досвід, співмірний хіба що з досвідом смерті. Адже матка, що дев'ять місяців віддано годувала і

оберігала плід, раптом несамовито скорочується і щосили намагається виштовхнути дитину в невідомість. Таке переживання смерті й нового народження залишає глибокий відбиток, що визначатиме психічний статус людини впродовж усього її життя. Чи були пологи природними і без ускладнень, як довго тривав період розкриття матки і просування плоду родовими шляхами, використовувалась анестезія чи кесарів розтин – все це має величезне значення і вирішальний вплив на долю дитини.

Проілюструвати це твердження можна даними найновіших досліджень, які переконливо демонструють, що переважна більшість наркозалежних мають у своєму перинатальному анамнезі кесарський розтин чи застосування анестезії під час пологів – дитина не отримує безцінного досвіду успішної боротьби за життя під час проходження родовими шляхами, тобто програми під гаслом: «Навіть якщо у мене проблеми, я можу дати собі раду і все буде добре», натомість засвоює істину: «Коли стає важко, треба відключитись».

День бабака

Хай там як, але ми таки прийшли у цей світ. Втім, поки лиш фізично. Емоційно ми ще досі не оговтались від драматичного досвіду власного народження, досі носимо у собі сліди застрягання, розпачу і боротьби за власне життя та підсвідомо шукаємо таких життєвих ситуацій, які допоможуть нам завершити розпочате.

Коли ж закінчиться день бабака? Задля цього доктор Гроф пропонує здійснити єдину подорож, варту нашої уваги, – подорож у пошуках себе, щоб пересвідчитись на власному досвіді: ми не людські істоти, які переживають духовний досвід, ми – духовні істоти, які переживають людський досвід.

У добру путь!

*Ярина Винницька
Львів, 2015*



ПЕРЕДМОВА

Понад сорок років тому я пережив неймовірний досвід. Він тривав лічені години, проте докорінно змінив моє особисте і професійне життя. Як молодий психіатр – лише кілька місяців після отримання диплома медичного університету – я зголосився стати добровольцем і взяти участь в експерименті з використанням ЛСД, речовини з незвичайними психоактивними властивостями, яку відкрив швейцарський хімік Альберт Гофман у фармацевтичних лабораторіях Базеля.

Під час сеансу, особливо в кульмінаційний період, я пережив неймовірний досвід космічної свідомості, який неможливо передати словами. Це переживання стало причиною мого глибокого зацікавлення незвичайними станами свідомості впродовж всього життя. Відтоді моя клінічна та дослідницька діяльність була значною мірою присвячена систематичному вивченню терапевтичного, трансформаційного й еволюційного потенціалу таких станів. Чотири десятиріччя, які я віддав дослідженню свідомості, стали для мене надзвичайною пригодою в пошуках пізнання і самопізнання.

Двадцять років я займався терапією з використанням психоактивних речовин – спершу в Чехословаччині (у Празькому науково-дослідному інституті психіатрії), потім у Сполучених Штатах (у Центрі психіатричних досліджень штату Мериленд у Балтиморі), де взяв участь в останній американській програмі дослідження психоделіків, яку невдовзі згорнули. З 1975 року я почав застосовувати практику голотропного дихання – потужний метод терапії і самопізнання, який розробив разом зі своєю дружиною Крістіною. Також у ці роки я тісно співпрацював з багатьма пацієнтами, які проходили через психодуховну кризу, або «духовну аварію», як ми з Крістіною назвали такі випадки.

Спільним знаменником трьох вищезгаданих клінічних ситуацій є те, що вони передбачають використання незвичних станів свідомості, чи, якщо бути точнішим, важливої їх підкатегорії, яку я називаю голотропними станами, з терапевтичною метою. У психоделічній терапії такі стани є результатом вживання речовин, що змінюють свідомість, як-от ЛСД, псилоцибін, мескалін, ібогаїн, похідні триптаміну чи амфетаміну. Під час голотропного дихання свідомість змінюється внаслідок пришвидшеного дихання, емоційної музики й роботи з тілом, що допомагає вивільнити енергію. Під час духовної кризи голотропні стани трапляються спонтанно, посеред буденного життя, і їхня причина здебільшого невідома.

Інші сфери моєї діяльності так чи інакше були пов'язані зі зміненими станами свідомості. Я брав участь у сакральних церемоніях тубільних культур у різних куточках світу, мав контакти з північно-американськими, мексиканськими й південноамериканськими шаманами та обмінювався інформацією з багатьма антропологами. Також я багато спілкувався з представниками різних духовних течій, зокрема з послідовниками віпассани, дзен-буддизму, Ваджраяни в буддизмі, сиддха-йоги, тантризму і християнського бенедиктинського ордену.

Іншою важливою сферою мого зацікавлення була танатологія – молода дисципліна, що вивчає доволасмертний досвід та психологічні й духовні аспекти смерті й помирання. Наприкінці 1960-х – на початку 1970-х років я брав участь у великому дослідницькому проєкті, який вивчав вплив психоделічної терапії на хворих, що помирали від раку. Я мав честь особисто познайомитись і працювати з великими медіумами та парапсихологами нашого часу, піонерами вивчення свідомості у лабораторних умовах і терапевтами, які розробили та практикують інтенсивні форми терапії, що викликають незвичні стани свідомості.

Моє перше знайомство зі зміненими станами було дуже складним, інтелектуально та емоційно виснажливим. В результаті лабораторних та клінічних досліджень психоделіків я щодня отримував велетенський потік інформації, до сприйняття якого не був готовий. Моя медична і психіатрична освіта не підготувала мене до такої роботи. Насправді я досвідчував і бачив на власні очі явища, що в контексті наукового світогляду, на якому я вихо-