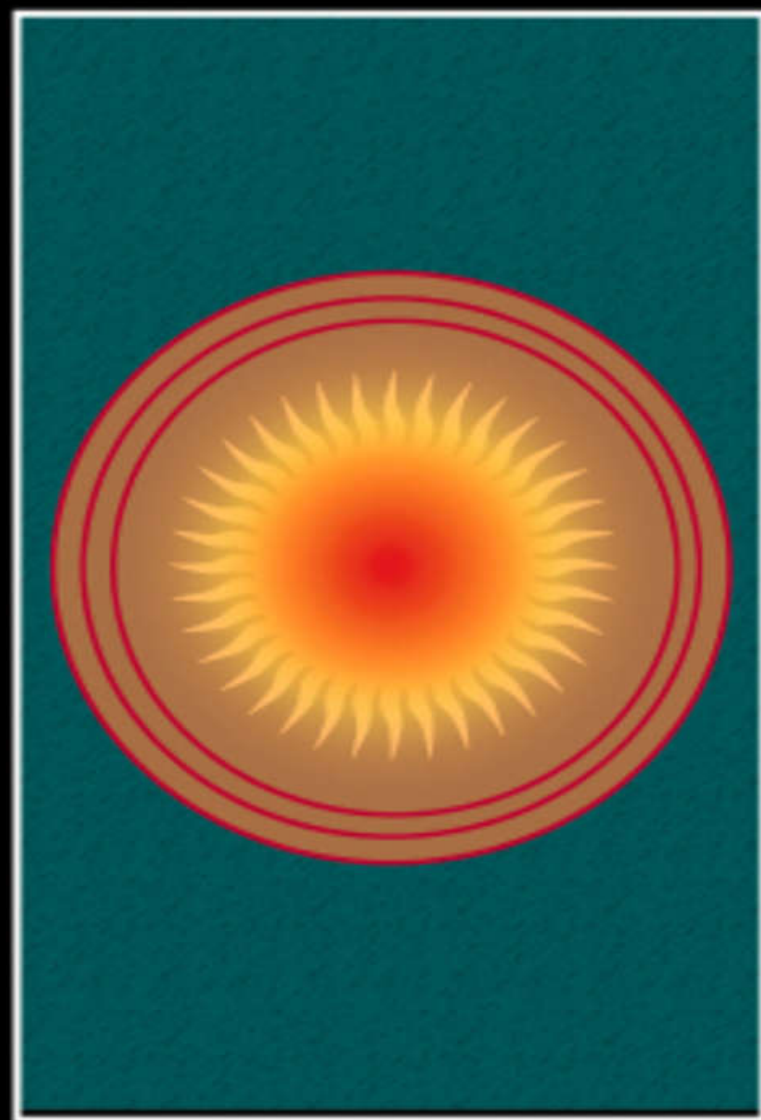


ТЕКСТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Кристина ГРОФ

ЖАЖДА ЦЕЛОСТНОСТИ

Наркомания и духовный путь

Кристина Гроф - Жажда Целостности. Наркомания и духовный путь.

Посвящается: - Моему мужу Стэну, с глубокой любовью и благодарностью за любовь, постоянную поддержку, ласковое поощрение и неистощимое терпение. Ты сразу же раскрыл передо мной свое сердце и свою жизнь, одарив меня множеством даров.

- Моей дочери Саре, с любовью и признательностью за пронизательность, прямоту, красоту и за то, что ты стала мне путеводной звездой. С первого дня ты вдохновляла меня своим удивительным сочетанием грации и силы, жизнерадостности и чувствительности.

- Моему сыну Натаниелю, с любовью и признательностью за мудрость, понимание, мягкость и творческое сочувствие. Твое уникальное соединение юмора с серьезностью, решительности с нежностью принесло мне огромную радость, и за это я тебе благодарна.

ОТ АВТОРА

Эта книга связывает воедино множество нитей моей жизни, и создание ее без неоценимой помощи и поддержки многих друзей и коллег было бы невозможным.

Спасибо моим сестрам - Кэти за любовь, открытость и готовность поддерживать меня, а также Пегги за юмор, заботу и теплое дружеское общение, которыми она одаривала меня на многих стадиях создания этой саги. Спасибо Лизе Ливингстон за то, что она всегда поддерживала меня, задавала отличные вопросы и приносила в мою работу блестящие прозрения.

Спасибо моему издателю, Барбаре Моултон за то, что она с самого начала проявляла заботу об этом проекте, боролась за него на многих его этапах, а также за то, что она помогла мне услышать мой собственный голос.

Я признательна Кэри Спаркс, подруге и ангелу-хранителю, чьи постоянная готовность, уравновешенность и преданность работе сделали мою жизнь легче и красивее. Спасибо моему другу Тэву Спарксу за то, что он во время моей работы над идеями, отраженными в этой книге, проявлял себя как пронизательный консультант и

соотечественник. Я также благодарна Кэти Олтмен и Лори Зальцман за их расположение ко мне, безукоризненное понимание и квалифицированные советы.

Мне хотелось бы выразить особую признательность Джеку Корнфилду, сострадательному и доброму другу, коллеге и учителю за то, что они помог мне познать ряд тем, которые я впоследствии отразила в этой книге. Огромное спасибо Кит Уилсон за ее чуткое руководство, мудрость и содержательные замечания к рукописи, Фрэнсис Воон за многие годы теплой дружбы и неослабевающего доверия, Эйлин Санчез за личное вдохновение и обратную связь в работе над книгой, Энджелес Эрриен за преисполненную энтузиазма поддержку и за то, что она уверяла меня, что это я могла бы написать эту книгу гораздо раньше, а также Монди Бриджес за обеспечение продажи тиража и за теплое пристанище.

Я также выражаю глубокую признательность многим друзьям, которые перед началом проекта и во время работы над ним поддерживали меня своей щедростью и добротой - Уайету Уэббу, Роджеру Уолшу, брату Дэвиду Стэйндл-Рэсту, Мики Рени, Джорджу Рэшу, Бетти Монаган, Джейн Миддлтон-Моз, отцу Томасу Матусу, Рокуэллу Лернеру, Паулине Кирби, Хелен Гиткинд, Кэти Колетти Бишоп, Энн Армстронг, Роду Эллисону, а также Бриджит Ашауэр за термин "воинствующий альтруизм".

И наконец, мне хотелось бы от всего сердца поблагодарить группу людей, пытающихся избавиться от всякого рода зависимостей. Я глубоко надеюсь, что написав эту книгу, я отчасти смогу возвратить им хотя бы малую толику того, что они мне дали.

ВВЕДЕНИЕ

Когда я только начинала излечиваться от алкоголизма, мне попался отрывок из письма знаменитого швейцарского психиатра Карла Густава Юнга Биллу Уилсону, одному из основателей общества "Анонимных алкоголиков". Имея в виду одного из своих прежних пациентов, Юнг писал: "Его стремление к алкоголю было, на более низком уровне, эквивалентом свойственной нашему существу духовной жажды целостности, того, что в средневековом языке выражалось как соединение с Богом".

Читая, я понимала, что Юнг описывал нечто такое, что мне хорошо известно.

Большую часть своей жизни я ощущаю в себе это неопределенное стремление. Так происходит со многими из нас, и я постигла это в своем избавлении от зависимости. Это стремление отлично от физического пристрастия к алкоголю и имеет более далеко идущие последствия. Прогулка по аллее, кусочек торта, объятия - ни одно из этих сиюминутных решений не способно удовлетворить глубинную жажду.

Я беседовала с многими людьми, как не имеющими зависимостей, так и с теми, кто пытается от них избавиться, и они описывали мне то же страстное стремление, пронизывающее их жизнь. Эта жажда - всепроникающий аспект человеческого опыта, который неправильно трактуют, неправильно понимают и под влиянием которого поступают ошибочным, порой трагически ошибочным образом. Единственный способ, которым мы можем успешно удовлетворять это стихийное стремление к целостности или к Богу - это непрерывная связь с бездонным внутренним духовным источником.

Эта книга адресована тем людям, которые, осознавая в себе жажду целостности, порой пытаются перебороть ее, либо найти способ ее утолить. Более всего я сосредоточиваюсь на проблеме зависимости; однако, я полагаю, что борьба зависимого человека во многом является ужесточением того испытания, через которое приходится проходить всем нам. Эти проблемы схожи, что также относится и к их решениям. Кем бы вы ни были - студентом, родителем, специалистом, человеком, пытающимся избавиться от одной или нескольких зависимостей, или же просто человеком, пытающимся сделать свою жизнь более наполненной, в стремлении утолить жажду целостности вы всегда можете узнать себя.

Когда я была ребенком, божественное манило меня к себе. Я обнаруживала его отсветы в природе, в церкви, а также в незначительных эпизодах из личной жизни.

Лет в двадцать пять я спонтанно пережила яркое мистическое пробуждение, которое унесло меня на несколько световых лет от того, что я всегда считала реальным и допустимым: оно полностью перевернуло мою жизнь с ног на голову. Дабы лучше понять, что

происходило со мной, я начала исследовать, читать и задавать вопросы, которые, как я считала, должны дать мне ключ к разгадке. Я встретила духовного учителя из Индии, учения и практики которого помогли объяснить и подтвердить мои переживания. Я стала его ученицей и начала медитировать.

Вскоре после этого я познакомилась относительно новой областью трансперсональной психологии - направлением, которое дает расширенное понимание человеческого опыта. Сторонники трансперсональной психологии говорили о целостном человеке, о наших физических, эмоциональных и интеллектуальных возможностях, и рассматривали нашу мистическую природу как неотъемлемый элемент нашего существа. Эта теория отличалась от всех западных подходов, которые были мне известны теоретически или на практике, и как человек, которого всегда тянуло к духовности, я чувствовала значительное облегчение просто от того факта, что есть люди - серьезные люди, - которые мыслят и живут таким образом. Передо мной стал раскрываться целый новый мир. Я непрестанно отыскивала все новых трансперсональных мыслителей, духовных учителей и людей, практикующих различные психологические методы.

Я слушала и узнавала все больше и больше. Я боролась со своим собственным непрекращающимся внутренним процессом, который перешел в настоящий кризис преобразования или духовный кризис, как я его называла. Я познакомилась с множеством очень трудных и драматических нюансов своей психики. Пытаясь постичь и освоить то, что со мной происходит, я почувствовала особую тягу к восточным мистическим традициям. Я также обнаружила, что трансперсональные психологи и теоретики помогли мне понять многие из моих прозрений и переживаний, переведя их на понятный западному человеку язык.

В тот период я путешествовала и работала в лихорадочном темпе. Вместе со своим мужем Стэном я начала выступать по всему миру с лекциями, вести семинары и мастерские, а кроме того, координировать международные конференции по трансперсональной психологии. В то же время я продолжала бороться с испытаниями своего собственного эмоционального и

духовного развития, равно как и преодолевать немалую боль, которую я до сих пор испытываю от разделения с моими детьми из-за развода. Как-то попутно я обнаружила временное облегчение от всего этого: я стала употреблять алкоголь как исключительно действенное успокаивающее средство.

У меня с алкоголем никогда не было нормальных отношений: как контролирующей себя человек, я всегда строго относилась к употреблению алкоголя. Теперь же я обнаружила, что пара, или, быть может, несколько бокалов способны сгладить напряжение, приглушить интенсивность моей внутренней жизни, расслабить меня, облегчить боль и на время увести меня от самой себя. Только позднее я поняла, что алкоголизмом страдали несколько членов моей семьи. Биохимия моего организма плюс множество других факторов создали во мне плодородную почву для того, что должно было случиться. Болезнь разразилась во мне подобно пожару, и за относительно короткое время я стала тяжело больным алкоголиком.

Я обнаружила, что во мне развивается глубокий конфликт: в то время как мой алкоголизм прогрессировал, я оставалась увлеченной духовными и трансперсональными поисками. Я помню, как я сидела у ног своего гуру, а затем шла домой, чтобы выпить, чувствуя себя ужасно виноватой и несчастной.

Ничтожество моего пьянства казалось бесконечно далеким от моего понимания божественного, и алкогольный ад, который я переживала, не имел ничего общего с экстатическими мистическими состояниями и глубокими прозрениями, которые мне довелось испытать.

В конце концов, в январе 1986 года я записалась на двадцативосьмидневную программу лечения от химической зависимости, где на десятый день я оказалась на самом дне. Мое дно было очень глубоким и чрезвычайно опустошающим. В ходе этого процесса я чувствовала, что все, чем я была, или с чем я была связана кончилось, что я умерла.

Но удивительно - сразу по другую сторону того, что ощущалось как полное разрушение, лежал путь глубокого исцеления и руководства. Долгие месяцы я ощущала связь с миром, с самой собой и с источником внутренней силы и вдохновения, который казался

неисчерпаемым. Я чувствовала, что мне дан еще один шанс, и что я начинаю обнаруживать ту мистическую связь, которую так долго искала. Я стала осознавать как во мне бурлит неиспользованная творческая энергия и начала заново ощущать смысл своего существования. Это было дивное, мистическое время.

Стоя на рубеже новой жизни, я впервые ощутила горечь по поводу того, что за время своей алкоголической "карьеры" я без толку потратила так много дней, месяцев и лет. Однако затем мое восприятие начало меняться, и увидела, что мрачные годы алкоголизма в действительности послужили важным этапом моего духовного путешествия. Мне были даны уроки, возможности и дары, которые могли прийти лишь посредством такого опыта.

Тем временем, в какие бы страны я ни приезжала, везде меня радушно встречали представители всемирного сообщества людей, избавляющихся от зависимостей, которые дарили мне любовь, понимание и приятие, никогда не испытанные мною ранее. Я познакомилась с программами "Двенадцать шагов" и обнаружила, что они содержат изложенные на понятном для западного человека языке многие из элементов, которые привлекали меня в различных духовных системах. Излечивающиеся алкоголики и наркоманы, активно прорабатывавшие "Двенадцать шагов", ежедневно занимались простой практической деятельностью, которая совершала в их жизни чудеса. И их отношение к своей духовности отличалось от всего, что я видела ранее - их духовная практика касалась жизни и смерти, и большинство из них уже встречались лицом к лицу и с тем, и с другим.

Я также стала много размышлять о буддийском понятии привязанности. Согласно буддийской философии, корень всех человеческих страданий - привязанность или желание, и путь к освобождению лежит через ежедневную практику, которая включает в себя элемент капитуляции или позволения всему идти своим чередом. Я начала думать, что ужасающая неспособность вырваться из порочного круга зависимости, возможно, является крайней и чрезмерно увеличенной формой той дилеммы, с которой сталкивается каждый из нас, привязываясь в своей жизни к ролям, отношениям, определенным видам деятельности и материальным

благам. Я поняла, что действенность программы "Двенадцать шагов" отчасти связана с тем, что она предлагает выход из наших привязанностей через духовную практику, которая на первых трех шагах включает в себя необходимый опыт капитуляции.

Все то, что я узнавала, чувствовала и видела, производило на меня большое впечатление и искренне восхищало. Мне хотелось знать больше. Я сознавала, что в моем личном опыте существует важная связь между духовностью и зависимостью, и я встречала многих других людей, на которых это также распространялось. Я выступила в качестве инициатора и одного из координаторов месячного семинара и двух конференций для специалистов под общим названием "Жажда целостности: зависимость, привязанность и духовный поиск", чтобы самой подробнее изучить эти темы и дать возможность сделать это другим. Я постоянно спрашивала себя, каким образом все это связано, и как я могу сформулировать это для себя и для других людей?

В этой книге представлена попытка ответить именно на этот вопрос. Книга состоит из трех частей: в первой части дается определение преобладающего в нас стремления к собственной целостности и его связи с зависимостью. Здесь я обращаюсь к таким вопросам как "Что такое духовность?", "Что такое духовный опыт?", "Как мы определяем и узнаем целостность?", "Как связаны индивидуальное "я" и более высокая, божественная сущность человека?" Во второй части говорится о человеческом состоянии экзистенциального отчуждения от божественного источника, а также исследуется роль злоупотреблений в усугублении чувства личной изоляции. Я рассматриваю наши механизмы выживания в безразличном или враждебном к нам мире, нашу потребность избегать страданий жизни и нашу тенденцию искать выход для себя в тех веществах и действиях, которые могут вызвать зависимость и которыми нас соблазняет окружающий мир. Нам также предстоит погрузиться в темную ночь зависимости и исследовать существенный вопрос капитуляции и невмешательства в процессе формирования зависимости и во внутреннем путешествии. И, наконец, я коснусь связи между всеобщей проблемой привязанности и циклом активной зависимости.

В третьей части предлагаются способы, при помощи которых мы можем начать утолять нашу внутреннюю жажду. Здесь я рассматриваю качества духовной зрелости и исследую выздоровление как путь к "глубинному Я". Я описываю некоторые испытания и ловушки, встречающиеся на пути, а также непростые проблемы признания и прощения. Книга завершается обсуждением тех вознаграждений, которые дает поиск целостности, и важности открытия божественных измерений в повседневной жизни.

Путешествие по этой книге - это путешествие героя или героини через некоторые существенно важные элементы человеческой дилеммы, и я глубоко надеюсь, что оно будет полезной для других людей, стоящих на этом пути.

Жажда Целостности. СТРЕМЛЕНИЕ, СКРЫВАЮЩЕЕСЯ ЗА ЗАВИСИМОСТЬЮ

Сколько я себя помню, я с самых ранних лет искала нечто такое, что не могла бы назвать словами. Что бы я ни искала, это должно было помочь мне чувствовать себя в порядке, на своем месте, ощущать свою принадлежность к чему-то большему. Если бы я смогла это найти, я больше не испытывала бы одиночества. Я бы узнала, что такое быть любимой и понятой и была бы способна на ответную любовь. Я была бы счастливой, удовлетворенной и в мире с собой, своей жизнью и всем окружающим. Я бы чувствовала себя свободной, раскованной, открытой и жизнерадостной.

Мне довелось неоднократно и по-разному испытать эту возможность: когда я сидела на холме и с благоговением любовалась красотой заходящего солнца, когда мне попадались крошечные весенние цветы, пробивающиеся сквозь мерзлую землю, когда мое сердце переполняли голоса, исполняющие рождественские церковные гимны и красота витражей в храме, когда с радостным чувством безудержности я скакала верхом вдоль песчаного берега и с разбегу плюхалась в океан, чтобы искупаться, а также когда став молодой матерью, я смотрела на чудесное личико новорожденного младенца.

И какими бы мимолетными ни казались эти мгновения, в них я видела отсветы той перспективы, в которой все нити моего опыта как будто вдруг соединялись вместе - и все начинало действовать, привнося собой некий смысл, который невозможно выразить в словах. Это могло случиться, когда я работала в саду, молилась или медитировала, когда выезжала с друзьями на природу или когда сидела возле ног мудрого старца.

Я также вспоминаю случаи, которые, казалось, были обещанием свободы, единства и любви - когда после многих часов и дней неистовых испытаний я выслушивала похвалы почитаемого учителя, коллеги или признательных гостей. Я также думала, что чувствовала это в объятиях любовников, или когда принимала валиум, или съедала очередное шоколадное пирожное с орехами, или вела свою машину слишком быстро.

И я знала, что находила это в сладостном алкогольном забвении. Мои границы таяли, боль исчезала, и я думала, что стала свободной. Я чувствовала себя комфортно в собственной шкуре и ощущала беспечную веселость, подсказывающую, что мне все по плечу. Мне было легко общаться с людьми, которые в обычной жизни казались мне невыносимыми. Я чувствовала себя включенной в ситуацию, принятой и желанной - но лишь до той поры, пока алкоголь не обернулся против меня.

Зависимый человек как духовный искатель

С тех пор как я начала излечиваться от алкоголизма, мне довелось выслушать рассказы многих людей, избавляющихся от зависимости, об их поиске какого-то неопределенного переживания единства и свободы, и я помню те территории, на которые их завели эти поиски. Эти люди описывали яркие, вдохновляющие и приятные моменты своей жизни, а также разрушительные и саморазрушительные периоды, во время которых они убеждали себя, что находятся на верном пути. В этих рассказах и наблюдениях я узнала множество знакомых моментов, которые постоянно появляются в моей собственной истории.

Многие алкоголики и наркоманы воображают себя мечтателями, творцами в том или ином смысле, чувствующими силу и красоту жизни. Мы - идеалисты. Легионы нас болтают о том, что хотят

помогать другим или участвовать в решении мировых проблем. Кое-кому даже посчастливилось испытать духовные переживания, которые зачастую начинаются еще в детстве. Нам может оказаться трудно иметь дело со сложным и требовательным миром, который нас окружает, равно как и с замысловатой эмоциональной, психологической и духовной мозаикой внутри нас. Мы реагируем на это, вырабатывая в себе сложные и хитроумные механизмы, которые позволяют нам выживать или избегать испытаний нашего существования. Большинство из нас ощущают себя не такими как все, изолированными и одинокими - как будто мы смотрим со стороны на весь остальной мир. Нередко мы стыдимся самих себя, кажемся себе неполноценными, менее значимыми, умными или полезными, чем другие люди.

Кроме того, нами часто овладевает всепоглощающее беспокойство, желание чего-то большего. Это страстное желание приводит нас к разрушительным или саморазрушительным отношениям, видам деятельности или к употреблению веществ, которые, как нам кажется, могут на время обеспечить долгожданный покой.

Логически обосновывая свои поступки или отрицая их последствия, мы заходим все дальше и дальше. Поначалу нас вроде бы удовлетворяют секс, пирушки, употребление алкоголя и других снадобий, азартные игры и другие занятия, развивающие в нас пагубные привычки. Я слышала как многие говорили: "Когда я впервые выпил или впервые принял наркотик, я почувствовал, что все мои проблемы решены. Я вернулся домой." Одна женщина, выросшая в семье алкоголиков, вспоминает, что еще в детстве она клялась никогда не употреблять алкоголь, ибо в свое время воочию увидела его разрушительные последствия. Однако выйдя замуж, она сдалась "потому что мой муж пил, и мне не хотелось, чтобы он был в этом одинок". После первого бокала вина - говорила она - "Передо мной распахнул двери целый новый мир. Я поняла, что это именно то, чего мне всю жизнь так не доставало. В этот момент я чувствовала себя цельной." В конце концов, мы обнаруживаем, что попали в порочный круг, который угрожает нашему физическому, эмоциональному, душевному и духовному состоянию. Мы более не

контролируем свои отношения с какими бы то ни было веществами и действиями, те самые отношения, которые мы выбрали в качестве ответа на свои проблемы. Мы непрестанно думаем о них, планируем их и по привычке участвуем в них. Встречаясь лицом к лицу с нашим объектом пристрастия, мы становимся все более и более беспомощными, пока что-то не заставляет нас измениться.

Опустившись на самое дно и столкнувшись с осознанием того, что следовать пагубным привычкам больше невозможно, многие из нас впервые начинают находить то, что на самом деле искали. Отказавшись и освободившись от старых, бесполезных способов существования, мы постепенно обнаруживаем понимание, любовь, внутреннюю гармонию, спокойствие и чувство самоосуществления. Эти качества не развиваются в одночасье. Они требуют времени, мужества, терпения, готовности и огромного внимания. Ощувив эти возможности, мы становимся готовы посвятить себя новой жизни.

Всеобщая жажда целостности

Существует множество симптомов и проблем, связанных с состоянием зависимости, которые специфичны именно для этого состояния, однако его более глубокие, более сущностные атрибуты и побуждения, по-видимому, присущи всему человеческому опыту. Рано или поздно большинство из нас в той или иной степени переживают пустоту, одиночество, чувство неполноценности, идеализм или духовное стремление.

Мы распознаем в себе недовольство, желание избежать страданий и склонность искать ответы в различных видах деятельности, веществах или отношениях.

Здесь я сосредоточиваюсь на чувстве беспокойства и духовного томления, знакомом многим из нас. Люди рассказывают о неясном желании чего-то, что им кажется отсутствующим в их жизни. Они описывают гнетущую внутреннюю пустоту, которую никогда не удастся заполнить. Это непрекращающееся внутреннее волнение настолько сильно, что порой может причинять боль. Оно кажется исходящим из самой сердцевины, и у некоторых из нас ощущается даже сильнее, чем половое влечение или физический голод.

Я осознавала эту пустоту в детстве и пыталась как-то заполнить ее, став активисткой в местной церкви, проводя время рядом с лошадьми или участвуя в спортивных играх. Я боролась с ней, будучи неуклюжим подростком; это волнение было сильнее, чем мое желание быть любимой и принятой другими детьми или быть замеченной мальчишкой, с которым я училась в литературном классе. Я помню его боль, когда в своей комнате университетского общежития я, погасив свет, слушала музыку. В юности я переживала это чувство, любуясь восхитительными произведениями искусства, читая стихи или наблюдая изысканный танец. Оно также проявлялось во многих других острых моментах.

Я ощущала как у меня сосет под ложечкой, как разрывается мое сердце, и все мое существо рвется к чему-то такому, чему я не могу дать название. По мере того как я выросла, эта боль в душе все больше и больше проникала во все стороны моей жизни. Я чувствовала монументальную тоску по чему-то неопределенному, по бытию, месту или переживанию, которым нет названия. Казалось, ничто не могло утолить эту внутреннюю жажду.

Я уверена в том, что есть счастливые люди, которые, ощущая эту жажду, все же не утоляют ее разрушительными способами. Однако многие определяют для себя это духовное стремление как некий голос, который непрестанно подсказывает им чего-то добиваться в жизни и поэтому часто путают его с повседневными желаниями. Они определяют его как желание отличиться на игровом поле, развить интеллект, поступить в престижный колледж, встретить мужчину или женщину своей мечты. Возможно, их переполняет желание иметь определенную модель автомобиля, новую одежду или сексуальные отношения.

Этот данный от природы аппетит может проявляться в употреблении пищи, алкоголя, никотина или других веществ. Некоторые люди чувствуют неудовлетворенность в браке и обнаруживают в себе страстное желание чего-то еще: приобретения нового дома, существенного изменения поведения своего партнера, совершенно других отношений. Ведь всегда кажется, что хорошо там, где нас нет! Они чувствуют неудовлетворенность, словно чего-то не

хватает. Быть может счастье принесут большие деньги, более выгодное социальное положение или новая работа?

Том являет собой самый яркий пример человека, который боролся с этим преобладающим чувством беспокойства. Он - преуспевающий бизнесмен. Он женился на своей старой институтской подруге и имеет от нее двух дочерей и сына, которых сильно любит. За несколько лет он добился успеха в очень творческой и выгодной работе. Чтобы выйти на тот уровень жизни, который он представлял для себя и для своей семьи, ему пришлось много работать. У него были собственный дом и деньги в банке. Но несмотря на все успехи, Том чувствовал беспокойство и неудовлетворенность.

Том говорил: "Я не мог точно определить, что происходит. Рассудком я знал, что у меня есть все, чтобы быть счастливым. Я любил жену и детей, был доволен работой и во всех делах добивался успеха. Но чего-то не хватало. Я ловил себя на мысли - не переехать ли мне в другой штат, не создать ли новую семью, и не поменять ли работу? Я стал слишком много пить. Спустя некоторое время, я понял, что ни одно из этих решений не спасет меня от ощущения пустоты, ибо все они содержат в себе потенциальную причину для еще больших проблем. Я чувствовал себя несчастным." Но ирония состоит в том, что ни внешняя деятельность, ни прием веществ не удовлетворяют присущих человеку стремлений или ощущения пустоты. Многие люди обретают объект своего желания, но непрекращающаяся боль остается. Один может выиграть звание игрока года по футболу, другой получить степень в престижном колледже. А кто-то еще, быть может, найдет себе образцового спутника жизни, заработает достаточно денег и станет жить так, как ему всегда мечталось. Однако, даже купаясь в изобилии, которое подразумевает удовлетворенность, а также осуществление всех желаний, человек продолжает ощущать эту жажду, которая при каждом внешнем достижении может лишь усиливаться - и эта жажда напоминает нам о внутренней пустоте.

В отчаянных попытках заполнить пустоту, некоторые люди потребляют огромное количество алкоголя, курят все больше и больше сигарет, употребляют всевозможные наркотики посредством

приема внутрь или инъекций. Однако многие выздоравливающие наркоманы и алкоголики говорят, что хотя физическая тяга к такого рода веществам у них проходит, более глубинная жажда по прежнему остается.

В феврале 1991 года Антония Новелло, министр здравоохранения Соединенных Штатов, опубликовала доклад под названием "Употребление алкоголя среди студентов американских колледжей и университетов и методы избавления от алкоголизма". Она утверждает, что студент колледжа в среднем за год употребляет 34 галлона алкоголя (128.69 литра), а полная цифра употребления алкоголя студентами составляет 430 миллионов галлонов в год (1627550000 литров). Этого количества достаточно, чтобы наполнить 3500 огромных плавательных бассейнов, которые используются на олимпийских играх, грубо говоря, по одному на каждый колледж или университет США. Из алкогольных напитков больше всего потребляется пива, - приблизительно 4 миллиарда банок в год. Студенты колледжей ежегодно тратят на алкоголь 5.5 миллиардов долларов: эта сумма превышает их затраты на учебники и намного больше расходов на содержание библиотек колледжей и университетов. В докладе обсуждается возрастающая тенденция к употреблению алкогольных напитков с целью напиться, а также рост числа хулиганских действий и преступлений, совершаемых студентами в нетрезвом виде на территории университетов и колледжей.

Далее говорится, что скоро в Америке больше студентов умрет от цирроза печени, чем получит докторскую степень по бизнесу, менеджменту и средствам коммуникации.

Этот доклад иллюстрирует то, как благое внутреннее побуждение обрести целостность может вывести на неверный путь. Эта статистика не только указывает на деградацию среди населения студенческого возраста: она раскрывает проблемы людей, которые усиленно ищут связи с чем-то таким, что выходит за пределы их ограниченного существования. Учащиеся колледжей составляют лишь часть своей возрастной группы: та же самая проблема развития зависимостей характерна и для других молодых людей. У нас, как у культуры, не так много санкционированных структур, которые

позволяют глубоко пережить и удовлетворить стремление к целостности. В результате, люди всех возрастов искажают это чрезвычайно сильное побуждение и выражают его в различного рода злоупотреблениях, - не только в злоупотреблении алкоголем и различными препаратами, но и в неправильном питании, сексуальном поведении, злоупотреблении властью, деньгами, отношениями, азартными играми и в бесчисленном множестве других действий, вызывающих зависимость.

Что же такое это беспричинное стремление? Я убеждена, что Юнг был прав, сказав, что это сильное и порой мучительное желание являет собой нашу глубокую жажду целостности, жажду открытия в себе духовной сущности, божественного источника или самого Бога. Возможно, такие одухотворенные творцы как Рембрандт и Моцарт, создавая свои произведения, в мимолетном всплеске творческого вдохновения были способны отчасти отразить, постичь и выразить этот источник, и я, как зритель и слушатель, это признаю. Однако даже для великих художников это прозрение длится лишь миг, и я остаюсь с гнетущей болью и неудовлетворенностью в душе, поскольку чувствую, что не могу достичь этого переживания и остаюсь здесь.

Искомое нами место, где присутствует целостность - это наше духовное ядро, сущностная составляющая нашей природы. Развитие отношений с этим внутренним источником - общий для всех и необходимый аспект человеческого бытия. На протяжении всей истории связь между божеством и человеком или обществом поддерживалась множеством способов, - через различные формы духовной практики, ритуалы и творческое выражение. Целые культуры признавали важность и ценность духовной составляющей человеческой жизни и активно поддерживали проявление и развитие этого важного аспекта человеческого характера. Желание достичь развития всего нашего потенциала естественно. "Жажда целостности, которую испытывает наша душа... единение с Богом", как говорил об этом Юнг - это наш основополагающий внутренний импульс, который оказывает на нашу жизнь величайшее воздействие. Это побуждение узнать истину о нас самих проявляет в нас некую божественную неудовлетворенность.

Врач Эндрю Уэйл в своей книге "Естественный ум" рассказывает о человеческой необходимости изменять сознание. Он говорит: "Я убежден в том, что желание периодически изменять сознание является врожденным, естественным побуждением, таким как голод или половое влечение". Он описывает действия детей, экспериментирующих с необычными состояниями: дети кружатся до полного умопомрачения, пока не свалятся с ног, задерживают дыхание, пока не закружится голова и не потемнеет в глазах или глубоко вдохнув, выдыхают, в то время как их товарищи по играм обхватывают их на выдохе вокруг груди и сжимают до тех пор, пока те не начнут терять сознание. Я убеждена, что эта глубинная потребность изменять сознание отражает наше естественное желание выходить за пределы повседневной эгоистичной личности и переживать себя в более широком смысле.

Как мы реагируем на наше духовное стремление?

Некоторые люди могут чувствовать в себе жажду целостности и им удастся утолять ее относительно легко. Они спокойно и терпеливо вовлекаются в те виды деятельности, которые постепенно ведут их к соприкосновению с их глубинной Сущностью. По мере продвижения, усваиваемые ими уроки начинают проявляться в их образе жизни. Одни чувствуют тягу к регулярной духовной практике, например к молитве, медитации, священным обрядам или богослужениям, проводимых целой общиной. Другие могут открыть в себе талант художника, служащий средством развития связи с божественным истоком. Есть и такие, кто находит в себе духовную сущность, участвуя в повседневных делах, выполняя любимую работу, заботясь о себе и о своих близких или создавая вокруг себя благодатную среду.

Однако немало и таких людей, которые живут, ничего не зная о своем духовном потенциале, ибо им не доводилось непосредственно переживать ничего подобного, или же они усиленно пытаются отрицать эту часть себя. Наши попытки отрицать или подавлять импульсы, обращающие нас к нашему истинному потенциалу, часто происходят от того, что позволение нашей божественной природе выражать себя подразумевает изменение, происходящее вместе с духовным ростом и расширением сознания. Мы чувствуем, что

меняясь, мы можем ослабить контроль над нами привычных и устоявшихся систем убеждений. Даже если мы не особенно счастливы, мы, по крайней мере, можем полагаться на воспринимаемую нами реальность, которая для нас надежна.

Если мы вдруг почувствуем побуждение по-новому взглянуть на себя и на свою жизнь, нам, возможно, также придется столкнуться с новыми и трудными сторонами своей психики. Многих из нас пугает изменение самоопределения и переживание того, что находится вокруг нас и внутри нас - ведь ступить на неисследованную территорию всегда страшно! - и поэтому мы создаем для себя ограниченное и зачастую жесткое мировоззрение и защищаем его любой ценой. Но сама природа нашей жизни призывает нас отказаться от того, кем, по нашему мнению, мы являемся и позволить себе перенестись в неизвестное.

Наше стремление к божественному выражено в религиозной поэзии мистиков многих традиций. Яркость образов и настойчивость тона отражают страстную природу духовной жажды. Мирабай, индийская святая, обращается к Господу Вселенной: "Мое тело болит, мое дыхание горит. Приди и потуши пожар разделения. Я провела ночь, бродя вокруг в слезах." Христианский теолог Августин в "Исповедях" пишет: "Ты побуждаешь нас наслаждаться воздаянием хвалы Тебе; ибо Ты сотворил нас для Себя, и не упокоятся наши сердца, пока не найдут покой в Тебе." Кабир, индийский духовный учитель и поэт пятнадцатого века, говорит: "Ни внутри, ни снаружи я не найду покоя. Невеста {ищущий} желает своего возлюбленного {Бога} столь же страстно как жаждущий желает воды." Псалом 41:2,3 гласит: "Как лань страстно стремится к источникам вод, так стремится душа моя к тебе, Боже! Моя душа жаждет Бога живого" Томас Мертон, монах римской католической церкви и поэт конца двенадцатого века, пишет о "живой воде духа, которой мы жаждем испить, подобно раненому оленю, жаждущему найти реку в пустыне." Разумеется, я здесь никоим образом не имею в виду, что все авторы этих строк, отличающиеся необычайной одухотворенностью, были своего рода "наркоманами". Они понимали и воспринимали свое стремление как духовное. Однако я убеждена, что эта неистовая жажда целостности, а также беспокойство, связанное с ней, являются импульсом,

лежащим в основе зависимостей. Это глубокое стремление выходит за пределы психологического желания, реально испытываемого людьми, попавшимися на крючок наркомании или алкоголизма. Наше врожденное стремление заново открыть в себе духовную природу часто является бессознательной движущей силой, которую многие из нас чувствуют на протяжении всей жизни.

Пока мы не признаем присутствие этой живой силы и не дадим ей возможность проявляться, нас будет беспокоить затаенная неудовлетворенность жизнью. Для описания этой силы стремления к Богу, многие поэты использовали в качестве метафоры жажду и голод. Жажда, голод и побуждение познать свое подлинное "Я" являются нашими неотъемлемыми внутренними влечениями. Точно так же, как мы для поддержания здоровья отвечаем на жажду и голод, испытываемые нашим телом, мы должны отвечать на внутреннюю жажду, утолив которую, мы обретаем духовное равновесие и связь с нашим неограниченным потенциалом.

Я понимаю, что принять такое утверждение многим людям будет нелегко. Я говорю, что наше стремление к переживанию целостности или единения с Богом - это основное побуждение, скрывающееся за зависимостью. Я даже могу сказать, что оно охватывает все другие стороны процесса развития зависимости. Я буду более подробно останавливаться на этой идее и рассмотрю ее в надлежащем контексте.

Я подчеркиваю, что обсуждая духовные измерения зависимости, я всегда принимаю во внимание и другие стороны этой сложной ситуации. Я ясно вижу, что зависимости воздействуют на все уровни человеческого бытия, и чтобы понимать и лечить людей, страдающих этим потенциально опасным недугом, мы должны обратиться ко всем сторонам себя - физическим, эмоциональным, познавательным, социальным и духовным. Огромная и важная работа в области избавления от зависимостей, проведенная за многие годы, помогла по-новому понять и поставить на совершенно новый уровень лечение от химической зависимости и от других пристрастий. В течение этого времени основной акцент делался на физической, психологической и социальной сторонах процесса привыкания.

Специалисты из различных областей написали множество блестящих книг и статей, касающихся каждой из этих сторон.

Разработаны и успешно применяются различные виды терапии и другие формы лечения, которые обеспечили значительный вклад в лечение многих тысяч людей.

Мозаика зависимости имеет множество граней, которые существуют одновременно.

Выздоровливающие наркоманы и алкоголики регулярно открывают для себя, что их проблема, возможно, отчасти происходит из генетической предрасположенности, из вызывающей привыкание химической реакции организма на то или иное вещество или из истории их семьи. Они признают свою необходимость убежать от реальности, заглушить боль, которую приносит им жизнь или очиститься от неприятных чувств.

Вдобавок к этому, многие признают, что давление, оказываемое на людей культурой, поощряющей маниакальный, эгоистический и стяжательский стиль жизни, также является фактором развития их зависимого поведения. Люди, которых посещают догадки относительно того, что они имеют дело также и с глубоким духовным стремлением, говорят, что эта божественная неудовлетворенность охватывает все остальные стороны жизни. И если эти люди, признавая все другие стороны своих пагубных привычек и работая с ними, не обращаются непосредственно к духовному стремлению, они не сталкиваются в полной мере со своей дилеммой.

Есть и такие люди, которые убеждены, что вся проблема в целом носит духовный характер. Такое понимание в значительной степени зависит от того, как мы себя определяем: если мы принимаем, что в глубине каждого из нас присутствует божественная сущность, то, по существу, все мы является отдельными представителями божественного. Если посмотреть под таким широким углом зрения, то любое испытание, с которым мы встречаемся, любой уровень, на котором нами овладевает недуг, является божественным.

Успех общества "Анонимных алкоголиков" (АА) и многих групп, занимающихся по программе "Двенадцать шагов", говорит о силе и важности духовного измерения в понимании причин алкоголизма и в его лечении. Несмотря на то, что существуют и другие

восстановительные программы, ориентированные на духовное начало, применение которых в лечении алкоголизма показало аналогичный успех, я все же остановлюсь на модели "Двенадцати шагов", которая приобрела наибольшую известность и уже более пятидесяти лет оправдывает себя как чрезвычайно эффективный метод избавления от алкоголизма.

Программы "Двенадцать шагов" говорят о переживании алкоголиком болезни души, - когда алкоголика охватывают приступы, связанные с процессом привыкания. Как только алкоголики "достигают дна", то есть доходят до того момента, когда осознают, что это разрушительное и саморазрушительное поведение их окончательно "достало", они сталкиваются с духовным банкротством. Группы, практикующие "Двенадцать шагов", предлагают вдохновляющую духовную программу, которая помогает их членам не только прекратить следовать своей пагубной привычке, но и вылечить болезни души, а также избавиться от опустошающего внутреннего банкротства.

По мере того как люди, при поддержке группы и других выздоравливающих, практикуют "шаги", они начинают идти навстречу духовной жизни. Пустота мало-помалу заполняется; желание постепенно утихает. Спустя некоторое время их жизнь становится наполненной счастьем, покоем и состраданием.

Юнг в своем знаменитом письме Биллу Уилсону писал: "Алкоголь по латыни *spiritus*, и то же слово, которое мы используем для самого губительного яда, мы используем для и самого возвышенного религиозного переживания. Стало быть, здесь справедлива формула *spiritus contra spiritum*". Дух (спирит) божественного излечивает от разрушительного действия алкоголя или "спиртного". Это предписание особенно поощряет развитие духовности как противоядия от алкоголизма, но оно также применимо и к другим видам зависимости, включая привыкание к наркотикам, злоупотребление едой, сексом, отношениями, властью и азартными играми. Если мы вместо следования пагубной привычке начнем утолять свою жажду переживанием Бога, к нам, в конце концов, придет та удовлетворенность, которой мы так страстно желали.

Станислав и Кристина Гроф ПРИНЦИПЫ ХОЛОТРОПНОГО ДЫХАНИЯ Теоретические положения

Широкое понимание человеческой психики, которое включает биографическую, перинатальную и трансперсональную области. Феномены, относящиеся ко всем этим областям рассматриваются как естественные и нормальные составляющие психологического процесса, они принимаются и поддерживаются целиком.

Понимание того, что необычные состояния сознания, вызываемые холотропным дыханием, а также и аналогичные состояния, возникающие спонтанно, мобилизуют внутренние целительные силы психики и организма.

Эти целительные силы проявляются спонтанно и не ограничены опытом известных школ психотерапии или работы с телом.

Практический подход

Основными элементами холотропного дыхания являются: более глубокое и более быстрое дыхание, побуждающая музыка и помощь в освобождении энергии через специфические приемы работы с телом. Это дополняется творческим самовыражением, таким как рисование мандалы, лепкой из глины, спонтанными танцами и обсуждением опыта. Холотропную дыхательную работу можно проводить как один на один, так и в групповой ситуации, где участники меняются местами: то в роли холонавтов, то в роли ситтеров.

Перед первым опытом дыхания участники получают углубленную теоретическую подготовку, включающую основные типы феноменов, которые возникают в сессиях холотропного дыхания (биографические, перинатальные и трансперсональные), а также технические инструкции как для переживающих, так и для сидящих. Кроме этого, обсуждаются физические и эмоциональные противопоказания, и, если они касаются кого-то из участников, эти люди получают рекомендации специалистов.

Холотропное дыхание является более частым и глубоким, чем обычное; как правило, не дается никаких других специфических инструкций перед или во время сессии, таких например, как скорость, способ или природа дыхания. Опыт всецело является

внутренним и большей частью невербальным с минимальным вмешательством во время активного дыхания. Исключения составляют спазмы горла, проблемы потери самоконтроля, сильная боль или страх, препятствующие продолжению сессии, а также прямая просьба дышащего о вмешательстве.

Музыка (или другие формы акустической стимуляции - барабанная дробь, бубны, естественные звуки и т.д.) является целостной частью холотропного процесса. Как правило, выбор музыки поддерживает характерные этапы, отражающие наиболее общие черты разворачивания холотропного опыта: в начале она побуждающая и стимулирующая, затем она становится все более и более драматической и динамичной, а затем выражает прорыв. После кульминации музыка постепенно становится все более спокойной и в конце - мирной, текучей, медитативной. Поскольку описанное выше развитие процесса является среднестатистическим, его следует изменить, если динамика групповой энергии протекает иначе.

Ситтеры во время сессии должны быть ответственными и ненавязчивыми, эта роль гарантирует эффективность, безопасность окружения, уважение к естественному разворачиванию переживания и обеспечивает помощь во всех необходимых ситуациях (физическая поддержка, помощь, если нужно выйти в туалет, подать салфетку или стакан воды и т.д.) Для ситтеров важно оставаться сконцентрированными, принимающими весь спектр возможных эмоций и поведения дышащего. В холотропном дыхании не используются какие-либо виды вмешательства, исходящие из интеллектуального анализа или основанные на априорных теоретических конструкциях.

Очень важно иметь достаточно времени для проведения сессии. Обычно она занимает от двух до трех часов. За это время процесс, как правило, приходит к своему естественному завершению, однако в исключительных случаях он может продолжаться несколько часов. В конце сессии ведущий предлагает работу с телом в том случае, когда посредством дыхания не разрешились все эмоциональные и физические напряжения, активированные во время сессии. Основной принцип этой работы заключается в том, чтобы понять, что

происходит с дышащим, и создать ситуацию, которая усилит существующие симптомы. В то время, когда энергия и осознание удерживаются в области напряжений и дискомфорта, нужно поощрять человека к полному самовыражению, какую бы форму оно ни принимало. Эта работа с телом является существенной частью холотропного подхода и играет важную роль в завершении и интеграции переживаний.

Групповое обсуждение происходит в тот же день после большого перерыва. Во время обсуждения ведущий не дает никаких интерпретаций материала, основанных на каких-либо теоретических системах, включая и холотропное дыхание. Лучше попросить холонавта и дальше прорабатывать и прояснять посредством рефлексии свои прозрения, полученные в сессии. В ходе обсуждения могут быть полезны мифологические и антропологические ссылки в русле юнговской психологии, также полезными могут быть мандалы. Возможны ссылки на личные переживания ведущих или других людей.

Существует множество подходов, дополняющих холотропное дыхание: практика гештальттерапии, песочная игра Доры Кальф, биоэнергетика, различные формы массажа, акупунктура и т.д. Однако, что бы вы ни использовали, следует четко понимать, что это не является частью холотропного дыхания. И если практика проведения сессии значительно отличается от того, что описано выше, для такой практики не нужно использовать название "холотропное дыхание". Мы просим заменить это другим термином, не связанным с нашими именами.

Минимальные теоретические требования для получения сертификата по холотропному дыханию * Общее введение в холотропное дыхание о Целительный потенциал необычных состояний (1 сессия) о Основные принципы работы с необычными состояниями сознания(1 сессия) * Картография человеческой психики: о Биографический уровень и системы СКО (1 сессия) о Перинатальный уровень и перинатальные матрицы (2 сессии) о Трансперсональный уровень (2 сессии) о Древние карты сознания (5 сессий) * Психология нарушений и расстройств: о Психопатологические симптомы и синдромы (1 сессия) о

Архитектура психопатологии (2 сессии) о Традиционные походы к психозам (1 сессия) о Духовный кризис и помощь (4 сессии) *
Философский контекст холотропного дыхания: о Вызов традиционной психиатрии (1 сессия) о Холотропная теория и новая парадигма (2 сессии) о Духовный кризис и глобальный кризис (1 сессия) о Психологический и философский смысл смерти (2 сессии) *
Практика холотропного дыхания о Основные принципы проведения сессии (2 сессии) о Холотропная работа с телом (2 сессии) о Музыка и мандалы (1 сессия)