

Холотропная терапия (от греч.: holos — целый и tropos — направление, поворот) — теория и практика психотерапии и самоисследования в измененных состояниях сознания, разработанная Станиславом и Кристиной Гроф. Теоретической базой Х. т. служит модель психики, разработанная С. Грофом на основе психоделических исследований и названная расширенной картографией психики.

Практическая техника Х. т. включает в себя интенсивное дыхание, специальную музыку, сфокусированную работу с телом и интроспективную ориентацию, опирающуюся на расширенную картографию психики. Возникающие при гипервентиляции измененные состояния сознания обладают, с точки зрения Грофа, мощным целительным, трансформирующим и эволюционным потенциалом. В Х. т. пациентам, переживающим возникающие образы из различных уровней картографии психики, предлагается с полным принятием проследовать за ними, куда бы они ни вели, глубоко веря, что происходящий процесс сам по себе приведет их к разрешению проблем.

Гроф уверен, что лучшей стратегией для внутренних переживаний в измененных состояниях сознания является прекращение рефлексии и абсолютное доверие глубинной логике неосознаваемого. В идеале при Х. т. пациенту не надо делать ничего, кроме поддержания определенной схемы дыхания и полного раскрытия всему, что бы ни происходило. Такие «очищающие» переживания, по Грофу, за короткий срок приводят к спонтанной и самопроизвольной интеграции с сознанием ранее бессознательного материала и к глубокой трансформации личности. Следует заметить, что первым начал применять глубокое интенсивное дыхание и специальные методы телесных воздействий для снятия хронических мышечных зажимов и высвобождения блокируемой ими психической энергии В.

Райх (1927). Значительное количество психотехнических элементов Х. т. во многом аналогично «вегетотерапевтическим» методикам райхианского анализа.

Являясь методом сильного эмоционального высвобождения, Х. т. подвержена известной критике, относящейся к любым техникам, опирающимся на теорию катарсиса (например, З. Фрейд придавал значение энергетической разрядке только как возможному первому этапу в терапии, после которого должна следовать непосредственно психоаналитическая работа). Серьезную проблему для Х. т., с одной стороны, представляет теоретическое подкрепление тезиса о спонтанной целительной деятельности бессознательного в измененных состояниях сознания. С другой стороны, несмотря на стремление к самопроизвольному катарсису, Х. т. включает ряд психотехнических факторов, которые могут программировать внутренний опыт субъекта. Отсутствие анализа психологических защитных механизмов в измененных состояниях сознания в ходе Х. т. может привести к ситуации, когда произошедшее

## ХОЛОТРОПНАЯ ТЕРАПИЯ

Автор: словарь  
04.02.2010 16:48 -

---

частичное отреагирование, тем не менее, приводит к уходу от проблемы и неадекватным выводам относительно произошедшего личностного роста. В целом Х. т. обладает не только высоким психотерапевтическим потенциалом, но и направлена на самопознание, духовный рост личности. Трансперсональные переживания, возникающие в измененных состояниях сознания, значительно обогащают внутренний опыт человека, способствуют его духовной трансформации и личностному развитию.

А. В. Россохин