

Recenzija knjige:

Holotropic Breathwork: *A New Approach to Self-Exploration and Therapy*

Stanislav and Christina Grof

Albany NY: State University of New York Press, 2010, hb, 221 pg.

ISBN 978-1-4384-3394-3

Po več kot 35 letih prakse in izobraževanja moderatorjev sta se, zakonca in študijska kolega, Christina in Stanislav Grof končno odločila, da podata podroben, vendar poljuden opis Holotropnega dihanja tudi za širšo javnost v istoimenski knjigi *Holotropic Breathwork*. Knjiga je končno zapolnila vrzel med njunimi bolj teoretično orientiranimi in strokovnimi deli o transpersonalni psihologiji na splošno, in poljudnim opisom Holotropnega dihanja, kot esence praktičnega izraza transpersonalne psihologije. Stanislav Grof je Holotropno dihanje kot eno od možnih praktičnih metod psihoterapije omenil ali na kratko opisal že v nekaterih svojih prejšnjih delih (*The Adventure of Self-Discovery*, *Psychology of the Future*, *The Ultimate Journey*, *When the Impossible Happens*), vendar vedno nekoliko plaho in brez izpostavljanja pred drugimi metodami.

Avtorja na začetku knjige podrobneje predstavita Holotropno dihanje: od kod izhaja, komu je namenjeno, itd. V nadaljevanju knjiga postreže s podrobnim opisom in obširno razlago ter praktičnimi primeri in orisi Holotropnega dihanja. Dragocene in zelo nazorne so tudi izbrane barvne slike mandal udeležencev Holotropnih dihanj, ki lepo zaokrožijo in ilustrirajo vse aspekte, razložene v knjigi. Knjiga ne nadomešča izobraževanja moderatorjev, je pa s podrobnejšimi opisi posebnih primerov koristen pripomoček.

Za bralce, ki se s Holotropnim dihanjem še niste srečali, naj na kratko povzamem oris celotne

metode. Ime Holotropno / *holotropic* dobesedno pomeni "ki se gibljejo v smeri celostnosti" (iz grškega »holos" = celota in "trepein" = gibati se v smeri nečesa). Izraz Breathwork, oziroma delo z dihanjem pa nakazuje, da se v tej metodi uporablja poseben način dihanja, kot nosilec, oziroma kot prožilec potrebnih zdravilnih procesov, ki posamezniku pomagajo premikati se po poti svoje individuacije, oziroma proti svoji celovitosti; ali po Frommu, proti popolnoma funkcionalnemu človeškemu bitju. Naslednji pomembni element Holotropnega dihanja je posebej pripravljena evokativna glasba, kot dodatna pomoč samemu procesu zdravljenja preko holotropnih stanj zavesti. Dovoljen je tudi primerni fizični kontakt med moderatorjem in „dihalcem“, če je to potrebno in če se, seveda, „dihalec“ s tem manevrom strinja. Tu gre najpogosteje za pritisk na določene dele telesa ali zgolj empatični dotik za dodaten občutek varnosti, ki pomaga, da se proces odvije do konca in v celoti. Osnovnemu procesu sledi integracija na več nivojih, najprej v obliki risanja mandale – oris procesa s pomočjo kateregakoli umetniškega načina izražanja – in nato še kognitivna integracija preko pogovora v krogu.

Christina in Stanislav Grof imata skupaj za seboj že okoli 80 let raziskav na področju spremenjenih stanj zavesti oziroma, bolj specifično, holotropnih stanj zavesti. Avtorja definirata holotropna stanja zavesti kot tista spremenjena stanja zavesti, ki niso patološkega izvora in pomagajo pri zdravilnem procesu in razvoju naše duševnosti in odkrivanju naše duhovne dimenzije zavedanja. Holotropno dihanje je njuna končna praktična metoda samo-raziskovanja in psihoterapije, ki zajema vso njuno znanje, vedenje in izkušnje, ki sta jih nabrala v vseh teh letih. Tako njuno skupno delo *Holotropic Breathwork* predstavlja pomemben mejnik v razvoju psihoterapije na sploh. Lahko bi rekli, da je Holotropno dihanje „vu-vej“ psihoterapevtskih metod, saj najzvesteje sledi temeljni predpostavki transpersonalne psihologije, da simptomi duševnih in psihosomatskih motenj predstavljajo poskus organizma, da se osvobodi starih travmatskih zapisov, se pozdravi in poenostavi (optimizira) svoje delovanje. Ti simptomi torej niso življenjska nadloga, temveč predvsem odlična priložnost za korenite spremembe. Učinkovita terapija se torej sestoji iz začasne aktivacije, ojačanja simptomov,

ki mu sledi razrešitev temeljnega problema, ki je simptome povzročal. Terapevt oziroma moderator, torej le podpira in po potrebi ojača proces, ki se je spontano sprožil.

Holotropno dihanje je destilat več kot pol stoletja trajajočih raziskav na področju psihiatrije, psihologije, kot tudi na področju antropologije, tanatologije... Grofovo sodelovanje s svetovno znanim fizikom Fritjofom Capro je še bolj utrdilo njegovo prepričanje v pomembnost in relevantnost mističnih tradicij. Tako sta zakonca Grof uspela v Holotropnem dihanju ujeti bistvo šamanskih obredov, obredov prehoda, mističnih tradicij večnih filozofij in sodobnih spoznanj na področju psihologije in psihoterapije. Njuno široko, in hkrati izjemno globoko poznavanje in prakticiranje vseh teh različnih aspektov, jima je omogočilo, da sta ustvarila izjemno elegantno, za uporabnika na videz preprosto, vendar izjemno učinkovito psihoterapevtsko metodo.

V knjigi jasno opišeta zgodovinski razvoj Holotropnega dihanja in podrobno navedeta tudi vse različne vplive od Freuda, kot ustanovitelja psihoanalize, preko Ranka, Reicha in Junga, kot praočeta transpersonalne ideje, do izkustvenih terapij humanistične psihologije na eni strani, na drugi strani pa vpliv tradicij kot so joga, teraveda, tantra, sufizem, taoizem, zen budizem, šamanizem... Da sta uspela povezati vse te na videz zelo različne pristope s celo filozofsko nasprotujočimi se dogmami, jima je omogočilo njuno dolgoletno raziskovalno psihoterapevtsko delo na področju psihedeličnih terapij, skozi katerega sta na novo orisala močno razširjeno kartografijo človeške zavesti, ki poleg biografske vsebuje še perinatalno in transpersonalno področje. V knjigi so vsa ta področja do potankosti opisana, prav tako pa tudi posameznikovo (ponovno) odkrivanje le-teh skozi proces Holotropnega dihanja. Nemalokrat ta potovanja po notranjosti duše spominjajo na arhetipska potovanja mitičnih junakov, na mit o smrti in ponovnem rojstvu, na izkustva svetnikov ali modrecev, zlitje zavesti s celotnim stvarstvom, podoživetje močnih zgodovinskih dogodkov, prenatalnih travm, lastnega rojstva, ali pa so ta potovanja „le“ podoživljanje in zdravljenje različnih travmatičnih izkušenj v (do)sedanjem življenju...

Za mnoge bo morda najbolj prepričljivi del knjige, ki vsebuje konkretne primere posameznikov - udeležencev Holotropnih dihanj. Primeri vključujejo reševanje biografskih problemov, ki so povezani z neprimernim obnašanjem staršev, fizičnimi poškodbami ter fizičnim in spolnim zlorabljanjem v otroštvu. Skozi proces zaporednih Holotropnih dihanj so se luščili kot plast za plastjo različni aspekti travm ter njihov globlji izvor in pomen. Tako sta dve od udeleženk podoživeli tudi življenja svojih prednikov (kar sta naknadno lahko tudi verificirali), in jima je dalo dodatno možnost reševanja kulturnih ran in zgodovinskih zamer, ki obremenjujejo pravzaprav vsak narod.

Christina in Stanislav Grof v tej knjigi natanko podata odgovor na zelo pogosto kritiko, oziroma nerazumevanje procesa Holotropnega dihanja in sicer, da procesu manjka potrebni integrativni del. Večina kritikov v tem primeru misli predvsem na to, da usposobljeni moderator oziroma terapevt, le redko poskuša interpretirati ali komentirati holotropna doživetja „dihalca“. Dejstvo je, da obstaja ogromno psihoterapevtskih šol in vsaka izhaja iz svoje paradigme. Vsaka interpretacija je torej odvisna od terapevtovega formalnega pogleda in torej bolj ali manj poljubna. Če izhajamo iz osnovne predpostavke Holotropnega dihanja, ta proces sproži „notranji radar“, ki mobilizira „notranjega zdravilca“ oziroma „notranjo modrost“, ta pa prinese na površje tisto, kar je trenutno najbolj pereče v posameznikovemu življenju, in skozi holotropna stanja zavesti se ta vsebina ozavesti in predela. Terapevt oziroma moderator je prisoten v procesu, da ustvari popolnoma varen prostor, v katerem se „dihalec“ lahko brez strahu poda na pot samoraziskovanja in zdravljenja, ter zato, da ustrezno podpira proces, in ga na ustrezen način pripelje tudi do konca, vključno s kognitivno integracijo. Res pa je, da vse to poteka na nekonvencionalni način. Vendar, če pomislimo nekoliko globlje se ta princip zelo dobro sklada s principom alopatske medicine, kjer dosti zdravil običajno ne zdravi direktno, temveč le pomagajo sprožiti zdravilne procese v samem telesu.

Knjiga se dotakne tudi nezadostnega razumevanja uradne medicine glede hiperventilacije oziroma pospešenega dihanja, ki se uporablja ne samo v Holotropnem dihanju, temveč v mnogih mističnih obredih za doseganje holotropnih stanj zavesti. O pospešenem dihanju in njegovem vplivu na telo in duha podrobno govori Pranajama, čeprav v nam zahodnjakom težko razumljivem jeziku, ki pa sta ga Christina in Stanislav Grof skozi opazovanja in raziskave pojavov v procesu holotropnega dihanja prevedla v nam bolj razumljivi jezik.

Naslednja za Holotropno dihanje pomembna predpostavka transpersonalne psihologije je, poudarjata avtorja, da povprečna oseba v današnji Zahodni kulturi živi in deluje na način, ki je daleč pod resničnimi potenciali in sposobnostmi posameznika. To je posledica tega, da se posameznik v naši družbi identificira le z majhnim delom svoje osebnosti – s fizičnim telesom in Egom. Ta napačna identifikacija pripelje do neavtentičnega, nezdravega in ne-izpolnjujočega načina življenja, kar pripelje do čustvenih in psihosomatskih motenj na osebni ravni in do ekonomske krize, krize vrednot in roba ekološke katastrofe na globalni ravni.

Christina in Stanislav Grof v knjigi nazorno razložita, kako se tudi tu izkaže Holotropno dihanje kot uspešna metoda iskanja najglobljih vzrokov od posameznikovega nezadovoljstva z načinom življenja, preko nevroz, do globokih duševnih in duhovnih kriz... Tu je najbolje, da citiram odlomek mnenja o tej knjigi, ki ga je napisal eden največjih mislecev našega časa Ervin Laszlo: „... [Christina in Stanislav Grof] sta s to knjigo dala dva prispevka; enega znanosti, drugega naši skupni prihodnosti. Najprej pokažeta, da imajo spremenjena stanja zavesti dimenzijo, ki je preverljiva - „imaginalna“ namesto „domišljajska“ - in torej presežeta zastarelo, vendar še vedno močno prisotno verjetje, da je naša izkušnja sveta omejena le na informacije, ki jih sprejmemo preko naših petih čutov. V nadaljevanju pa pokažeta, da spremenjena stanja zavesti, ki so dosežena preko njune metode Holotropnega dihanja, zmanjšujejo agresivnost, povečujejo tolerantnost, sočutje, skrb za okolje in občutek pripadnosti človeštvu namesto posameznemu narodu. To so kvalitete, ki so nujno

potrebne, za soočanje z globalno krizo, v kateri smo se trenutno znašli. Njun prispevek k dobrobiti človeštva je primerljiv z njunim prispevkom k prihodnosti psihologije.“

Knjiga torej, ki jo je vredno prebrati; in metoda, ki jo je vredno preizkusiti!

Mojca Studen

transpersonalna hipnoterapevtka, univ.dipl.fiz, C.C.Ht, NLP

mojca.studen@velosimed.com, 040 907664, www.velosimed.com