

## **I. Заявка на признание метода комитетом модальностей ОППЛ.**

**Название метода: «Холотропная психотерапия».**

### **1) Представляется:**

Емельяненко В.А - врач психиатр, психотерапевт, нарколог, практический психолог, директор Трансперсонального тренинга Грофа в России.

Зубарева Ольга Викторовна - кандидат медицинских наук, врач высшей категории, психиатр, психотерапевт, заведующая отделением кризисных состояний и психосоматических расстройств НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского.

### **2) Краткая история метода.**

Авторами холотропной психотерапии являются известные ученые Станислав и Кристина Гроф. «Холотропный» обозначает «обращенный к целостности» или «движущийся по направлению к целостности» (от греческого holos- целое и trepein – движение по направлению к чему-либо). Он был предложен Грофами в середине 80-х годов 20-го века для определения созданной ими новой модели психики, отражающей целостное био-психо-социо-духовное понимание человека. Она подразумевает расширенное описание человеческой психики, включающее индивидуально – биографическую, перинатальную и трансперсональную области. Признание базовых глубинных динамических сил психики, имеющих собственный внутренний потенциал саморегуляции и развития, ведущего к более целостной идентификации индивида. Холотропный подход предлагает свое представление о психологической норме и психопатологии, модель психодинамических комплексов СКО (систем конденсированного опыта), выделяет два типа травм («совершения» и «лишения»), признает важную роль системной травмы рождения, использует высокий терапевтический и эвристический потенциал расширенных «холотропных» состояний сознания. Холотропная психотерапия явилась развитием и практическим применением психотерапевтического потенциала холотропного подхода Станислава и Кристины Гроф в клинической и немедицинской психологически-ориентированной психотерапии. Холотропная психотерапия имеет сущностную связь с глубинной психологией, гуманистической психологией и трансперсональной психологией. Именно в рамках трансперсональной психологии, одним из сооснователей которой является Станислав Гроф, холотропная психотерапия развивалась последние годы в мире и в России. Однако из-за широкого контекста методов, представленных в трансперсональной психологии, и потребности более четко очертить границы и особенности холотропной психотерапии, стал вопрос о выделении ее в отдельную модальность.

### **3) Основные труды.**

- С.Гроф «Области человеческого бессознательного» («Realms of Human Unconscious»), 1975.
- С.Гроф, Д.Хелифакс «Человек перед лицом смерти» («The Human Encounter with Death»), 1977.
- С.Гроф «За пределами мозга» («Beyond the Brain»), 1985.
- Tav Sparks «Transpersonal Treatment of Addictions: Radical Return to Roots», 1987.
- С.Гроф, К.Гроф «Неистовый поиск себя» («The Stormy Search for the Self»), 1990.
- С.Гроф. «Путешествие в поисках себя» («The adventure of self discovery»), 1991.
- С. Гроф «Холотропное сознание» («The Holotropic Mind»), 1992.
- К.Гроф «Жажда целостности, наркомания и духовный путь» («The thirst for Wholeness, Attachment, Addiction, and The Spiritual path»), 1993.
- Todd Evan Pressman, Ph.D. «The psychological and spiritual effects of Stanislav Grof's holotropic breathwork technique: An exploratory study», 1993.
- Л.И. Спивак, Ю.Д. Кропотов, Д.Л. Спивак, А.В. Севостьянов «Исследование вызванных потенциалов во время Холотропного Дыхания» («Evoked Potentials in Holotropic Breathing, by L. I. Spivak, Yu. D. Kropotov, D. L. Spivak and A. V. Sevostyanov»), 1994.
- Byron A. Metcalf «Examining the Effects of Holotropic Breathwork in the Recovery from Alcoholism and Drug Dependence», 1995.
- Sara W. Holmes, Ph.D., Robin Morris, Pauline Rose Clance & R. Thompson Putney «Holotropic Breathwork: An Experiential Approach to Psychotherapy», 1996.
- Peter A. Jackson «Stanislav Grof's Holotropic Therapy System», 1996.
- Stephen Binns, PhD «Grof's Basic Perinatal Matrix Theory: Initial Empirical Verification», 1997.
- Gilles Brouillette «Reported Effects of Holotropic Breathwork: An integrative Technique for Healing and Personal Change», 1997.
- С.Гроф «Космическая игра» («The Cosmic Game: Explorations Of The Frontiers Of Human Consciousness»), 1998.
- Anne Marquez, Ph.D «Healing Through the Remembrance of the Pre- and Perinatal: A Phenomenological Investigation», 1999.
- С.Гроф «Психология будущего» («The Psychology of the Future»), 2000.
- Julie Lapham, PhD «The Language of Holotropic Light: Unpacking the Experience», 2000.
- Д.Спивак «Измененные состояния сознания», 2000.

Marianne Murray, PhD «Deepening Presence: How Experiences of No-Self Shape the Self, an Organic Inquiry», 2001.

Patrick M. Hanratty «Predicting the Outcome of Holotropic Breathwork using the High Risk Model of Threat Perception», 2002.

Chris Lyons, PhD «Somatic Memory in Non-Ordinary States of Consciousness», 2003.

Denisa Binarova, Ceska a Slovenska Psychiatrie «The Effect of Holotropic Breathwork on Personality», 2003.

Nicola Crowley, MD «Holotropic Breathwork - Healing Through a Non-ordinary State of Consciousness», 2005.

Nicola Crowley, MD «Psychosis or Spiritual Emergence? Consideration of the Transpersonal Perspective Within Psychiatry», 2006.

Nicola Crowley, MD «Psychotic Episode or Spiritual Emergency? The Transformative Power of Psychosis in Recovery», 2007.

С.Гроф «Величайшее путешествие». Сознание и тайна смерти («The Ultimate journey. - - Consciousness and the mystery of death»), 2007.

С.Гроф «Когда невозможное возможно». Приключения в необычных реальностях («When the impossible is possible. Adventures in the unusual realities»), 2007.

Joseph P. Rhinewine, Oliver J. Williams «Holotropic Breathwork: The Potential Role of a Prolonged, Voluntary Hyperventilation Procedure as an Adjunct to Psychotherapy», 2007.

Т.Спарк, К.Спарк, Х.Гиткинд, Б.Джеффрис «Делать не делая. Руководство по фокусированной работе с телом для фасилитаторов» («Doing not Doing. A facilitator's Guide to Holotropic Body Work»).

К.Тейлор «Руководство по Холотропному Дыханию для ведущих» («Holotropic Breathwork Facilitator Handbook»), 2007.

К.Тейлор «Изучая Холотропное Дыхание, эссе и статьи о терапевтических и социологических эффектах Холотропного Дыхания Грофа» («Considering Holotropic Breathwork™ Essays and Articles on the Therapeutic and Sociological Functions and Effects of the Grof Breathwork»), 2007.

Christopher Robedee «From States to Stages: Exploring the Potential Evolutionary Efficacy of Holotropic Breathwork», 2008.

Rubye Lee Cervelli, PhD «An Intuitive Inquiry Into Experiences Arising Out of the Holotropic Breathwork™ Technique and its Integral Mandala Artwork: The Potential for Self-Actualization», 2009.

М. Аралова, В. Емельяненко «Сочетание гештальт-терапии и Холотропного Дыхания™ в структуре единого психотерапевтического сопровождения», 2009.

С.Гроф, К.Гроф «Холотропное Дыхание», 2010.

Dennis R. Archambault «Inner Work is the Hero's Journey: Mythic Interpretations of Holotropic Breathwork», 2010.

Timothy D. Brewerton, M.D.; James E. Eyerman, M.D.; Pamela Cappeta, Ed. D; Michael Mithoefer, M.D «Long-Term Abstinence Following Holotropic Breathwork as Adjunctive Treatment of Substance Abuse Disorders and Related Psychiatric Comorbidity», 2011.

Емельяненко В.А, Емельяненко А.В. «Психотерапевтические аспекты применения Холотропного Дыхания», 2011.

С.Гроф «Исцеление наших самых глубоких ран. Холотропный сдвиг парадигмы». ("Healing our deepest wounds. The holotropic Paradigm Shift) , 2012.

Афанасенко И.В., Емельяненко В.А, Емельяненко А.В. "Духовная трансформация - качественно-количественный анализ применения метода Холотропного Дыхания", 2013.

Афанасенко И.В., Емельяненко В.А, Емельяненко А.В. «Исследование эффективности сочетания 12 шаговой программы и метода Холотропного Дыхания в структуре реабилитации пациентов с химической зависимостью», 2013.

Джеймс Эрман «Клинический отчет о применении Холотропного Дыхания в работе с 11 000 пациентами психиатрического отделения в условиях общественной больницы» (A Clinical Report of Holotropic Breathwork in 11000 Psychiatric Inpatients in a Community Hospital Setting») 2013.

#### **4) Миссия.**

Научное и практическое развитие психотерапевтического подхода, основанного на целостном понимании человека и способствующего эффективному разрешению сложных психоэмоциональных, психосоматических, социальных, психодуховных проблем и конфликтов.

Улучшение индивидуального и коллективного психологического здоровья, снижение социальной напряженности, развитие коммуникативной толерантности и экологии жизни.

Развитие взаимодействия с другими направлениями практической психологии, психотерапии и психиатрии, с целью создания единого поля психотерапевтического сопровождения индивида.

#### **5) Основные формы применения метода (модальности).**

Холотропная психотерапия показала свою клиническую эффективность при коррекции большого спектра психосоматических нарушений, депрессивных расстройствах (реактивных, невротических (интрапсихических), эндогенных униполярной структуры), посттравматических стрессовых расстройствах (ПТСР), невротических состояниях, в структуре терапии зависимости, при сексуальных расстройствах и нарушениях пищевого поведения.

Холотропная психотерапия нашла широкое применение при запросах, связанных с проживанием жизненных кризисов, утраты, поисках смысла, стагнации развития, межличностных конфликтов и дисгармонии партнерских отношений.

#### **6) Другие модальности психотерапии, применяемые вместе с основной.**

Холотропная психотерапия сочетается с различными методами трансперсональной психотерапии, гуманистической психотерапии (гешталь-терапия, клиент-центрированная терапия и др.), аналитической психотерапией Юнга, системной семейной терапией, программой терапии зависимости, основанной на 12 шаговом подходе, телесно-ориентированной психотерапией.

#### **7) Основные отличия от родственных методов.**

Холотропная психотерапия отличается от трансперсональной психотерапии тем, что не делает акцент на приоритетности трансперсонального опыта, а отмечает важность всех измерений психики и работает с той областью, которая актуализируется в процессе психотерапии. Кроме того, с позиции холотропной психотерапии источником терапевтического эффекта всегда являются интрапсихические процессы клиента, что и определяет недерективную, неинтерпретативную, поддерживающую позицию терапевта – фасилитатора, создающего условия для разворачивания исцеляющего процесса. В трансперсональной психотерапии это не является обязательным условием и подразумевает более широкий спектр позиционирования клиент-терапевтических отношений. В отличие от гуманистической психотерапии холотропная психотерапия признает важность трансперсональной области психики и имеет в своем арсенале необходимый язык и методы для работы с духовным опытом. В сравнении с аналитической психотерапией Юнга холотропная психотерапия отмечает значимость первичной системной травмы рождения и ее влияние на последующее формирование индивида.

#### **8) Реквизиты для взаимодействия.**

Емельяненко Владимир Алексеевич.

врач-психиатр, психотерапевт, нарколог, практический психолог, директор Трансперсонального тренинга Грофа в России.

344006, г. Ростов-на-Дону, пр. Чехова 23, тел +79286168283.

e-mail:mail@groftraining.com

Зубарева Ольга Викторовна.

кандидат медицинских наук, врач высшей категории, психиатр, психотерапевт, заведующая отделением кризисных состояний и психосоматических расстройств НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского.

129090, Москва, Б.Сухаревская площадь, д.3. тел+7(495)6285256, +7(915)0170000.

e-mail:olgazubareva@yandex.ru/

## **II . Резюме**

### **1. Определение.**

Холотропная психотерапия (от греческого holos- целое и trepein – движение по направлению к чему-либо) включает ряд методов, объединенных базовыми принципами в понимании природы, картографии и основных динамических сил психики, архитектоники психопатологии, а также стратегии терапии и клиент-терапевтических отношений, разработанных Станиславом и Кристиной Гроф. Холотропная психотерапия ориентирована на использование психотерапевтического потенциала необычных состояний сознания (холотропных состояний сознания), дающих доступ к бессознательному материалу психики, при проживании, осознании и интеграции которого происходит разрешение интрапсихических конфликтов и обретение более целостной самоидентификации.

### **2. Сущность метода.**

Холотропная психотерапия объединяет несколько методов: Холотропное Дыхание, холотропную психофармакотерапию, холотропную экспрессивную арт-терапию (музыкальную, танцевально-двигательную, художественную и др), холотропную проективную арт-терапию (кинойогу и др), холотропную телесно-ориентированную психотерапию, холотропное психотерапевтическое консультирование.

Данные методы позволяют эффективно использовать психотерапевтический потенциал особой группы необычных состояний сознания различной степени интенсивности и глубины, которые Станислав Гроф назвал холотропными состояниями сознания. Данные состояния сознания могут потенцироваться различными психологическими, психофизиологическими и психофармакологическими факторами.

Их характеризует: расширение поля осознания с сохранением возможности к рефлексии и понимания интрапсихического характера переживания; активизация саморегулирующих динамических сил психики, направленных на высвобождение и реализацию наиболее актуального бессознательного материала; ограничение во времени; способность к поддержанию продуктивного терапевтического контакта.

Работа с холотропными состояниями сознания включает три этапа: подготовку, сессию, интеграцию.

Подготовка направлена на актуализацию запроса, формирование клиент-терапевтического альянса, создание безопасного доверительного пространства и инструктаж.

Сессия включает безопасное вхождение в холотропное состояние сознания, поддержание процесса высвобождения и экспрессии широкого спектра глубинного бессознательного материала с опорой на внутренние целительные механизмы психики клиента, завершение и контейнирование активного процесса.

Интеграция подразумевает осознание, осмысление и индивидуализацию прожитого опыта, опирающиеся на интерпретацию клиента, соответствующие его выбору, внутренним ценностям и духовных ориентирам.

Позиция терапевта-фасилитатора в холотропной психотерапии характеризуется признанием локуса терапевтического процесса внутри психики клиента. Роль терапевта заключается в обеспечении клиенту безопасных, поддерживающих условий для проживания его внутреннего опыта, и исключающих любые формы директивности в отношении разворачивающихся переживаний. Таким образом, основными критериями, определяющими эффективность клиент-терапевтических отношений в холотропной психотерапии для терапевта являются: уважение, качество эмпатического присутствия и поддержка клиента, позволяющие последнему встретиться со сложными травматичными переживаниями, обрести связь со своими глубинными ресурсами и опираться на собственный процесс жизненной самоактуализации.

Выбор метода холотропной психотерапии определяется терапевтической целесообразностью, безопасностью, компетенцией терапевта и субъективной приемлемостью для клиента.

Холотропная психотерапия может проходить как в индивидуальном, так и в групповом формате.

У интенсивных методов холотропной психотерапии, таких как Холотропное Дыхание есть ряд противопоказаний, включающих: сердечно-сосудистые заболевания (аневризмы сосудов, выраженную гипертензию, постинфарктные и постинсультные состояния и т.д.); тяжелые психиатрические расстройства (шизофрению, биполярное расстройство, эпилепсию, психопатии и т.д.); беременность; ранний постоперационный период; острые инфекционные заболевания.

### **3. Теоретические основы.**

Холотропная психотерапия может быть отнесена к интегративному направлению психотерапии. Она формировалась на стыке психодинамического и гуманистического направления психотерапии и получила свое развитие в рамках трансперсональной психологии, одним из авторов которой является Станислав Гроф. Основные теоретические положения холотропной психотерапии были разработаны Станиславом Грофом и Кристиной Гроф в результате более чем 50-летнего опыта исследования терапевтического потенциала необычных состояний сознания. Они включают:

- целостное понимание человека в единстве его био-психо-социо-духовных проявлений;
- расширенную картографию психики, включающую индивидуально-биографическую, перинатальную и трансперсональную области бессознательного;
- влияние на генез психологических и психопатологических расстройств следующих факторов: травматичного опыта двух типов (совершения и лишения), систем конденсированного опыта (СКО), системной травмы рождения (теория базовых перинатальных матриц - БПМ) и архетипических динамических сил;
- описание самоисцеляющих механизмов психики, активирующихся в холотропных состояниях сознания;
- движение к целостности – как базовую потребность и телеологический принцип человеческого развития.

За время развития холотропной психотерапии проводились различные клинические и психологические исследования, подтверждающие ее эффективность. На основании этих исследований было написано множество книг и практических руководств, защищено не менее 10 докторских диссертаций, опубликовано более сотни научных статей в международных и российских изданиях. Холотропная психотерапия многократно представлялась на международных и российских научных конференциях. Развитие теоретических положений холотропного подхода Станислава Грофа и Кристины Гроф в отношении

кризисных состояний привели к внесению изменений в американскую классификацию болезней DSM-3, с целью депатологизации и выделения ряда форм кризисов развития, связанных с переживанием интенсивного духовного опыта. В настоящее время продолжаются научные исследования эффективности и сфер применения холотропной психотерапии, а также сочетания ее с другими методами психотерапии и фармакотерапии.

#### **4. Применения (показания к применению).**

Холотропная психотерапия может иметь широкий спектр применения, как в клинической, так и в немедицинской психологической практике.

Она показала свою эффективность при: терапии невротических, психосоматических, депрессивных расстройств, посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР); в структуре терапии зависимых состояний; сексуальных расстройствах и нарушениях пищевого поведения; проживании жизненных кризисов; переживании утраты; поисках смысла; стагнации развития; психологических сложностях в проявлении чувств и межличностной коммуникации; дисгармонии партнерских отношений.

Холотропная психотерапия хорошо сочетается с такими методами как: гештальт-терапия, клиент-центрированная психотерапия, аналитическая психотерапия К.Г. Юнга, процессуально-ориентированная психотерапия, телесно-ориентированная психотерапия, арт-терапия. Она также может быть дополнена акупунктурой, акупрессурой и массажем. В ряде случаев холотропная психотерапия может использоваться параллельно с психофармакотерапией.

#### **5. Практические результаты.**

Результатом холотропной психотерапии, является обретение индивидом большей целостности, проявляющейся в: лучшем осознании собственных психофизических процессов, разрешении интрапсихических конфликтов, лежащих в основе психопатологической симптоматики и психологической проблематики; освобождении от ограничивающего влияния психотравмирующего опыта; хорошем знании своих границ; реалистическом отношении к себе и окружающим; способности к формированию зрелых отношений; соединении с глубинными метапотребностями и ресурсами; большей степени удовлетворенности жизнью и укорененности в «здесь и сейчас»; способности к изменению и развитию, высвобождению творческого потенциала, более экологичном образе жизни, основанном на интегрированности в большую целостную био-психо-социо-духовную систему.