

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 Christina in Stanislav Grof, zakonca in študijska kolega, 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 ter 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 postrežeta 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 zaokrožijo in ilustrirajo vse aspekte, razložene v knjigi. Knjiga ne nadomešča izobraževanja moderatorjev, vendar služi s podrobnejšimi opisi posebnih primerov kot koristen pripomoček.

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 ter pomagajo pri zdravilnem procesu in razvoju naše duševnosti ter odkrivanju naše duhovne dimenzije zavedanja. Holotropno dihanje je njuna končna praktična metoda samoraziskovanja in psihoterapije, ki zajema vso njuno znanje, vedenje in izkušnje, ki sta jih nabrala v vseh teh letih. Njuno skupno delo *Holotropic Breathwork* tako predstavlja pomemben mejnik v razvoju psihoterapije nasploh. Lahko bi rekli, da je holotropno dihanje »vu-vej«¹ 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 je sestavljena iz začasne aktivacije, ojačanja simptomov, ki mu sledi razrešitev temeljnega problema, ki je simptome povzročal. Terapevt oziroma moderator tako 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, 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 ter sodobnih spoznanj na področju psihologije in psihoterapije. Njuno široko in hkrati izjemno globoko poznavanje ter prakticiranje vseh teh različnih aspektov jima je omogočilo, da sta ustvarila zelo elegantno, za uporabnika na videz preprosto, vendar zelo 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 ... Povezavo vseh naštetih, na videz zelo različnih pristopov s celo filozofsko nasprotujočimi se dogmami jima je omogočilo njuno dolgoletno raziskovalno psihoterapevtsko delo na področju psihadeličnih terapij. Tako 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 tudi posameznikovo (ponovno) odkrivanje teh skozi proces holotropnega dihanja. Nemalokrat ta potovanja po notranjosti duše spominjajo na arheipska 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 so ta potovanja »le« podoživljanje in zdravljenje različnih travmatičnih izkušenj v (do)sedanjem življenju ...

Za mnoge bo morda najbolj prepričljivi del knjige tisti, 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 njihova globlja izvor in pomen. Tako sta dve od udeleženk podoživeli tudi življenja svojih prednikov (kar sta naknadno lahko tudi verificirali). To jima je dalo dodatno možnost reševanja kulturnih ran in zgodovinskih zamer, ki obremenjujejo pravzaprav vsak narod.

Christina in Stanislav Grof v omenjeni 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 je tako bolj ali manj poljubna. Če izhajamo iz osnovne predpostavke holotropnega dihanja, ta proces sproži »notranji radar«, ki mobilizira »notranjega zdravilca« oziroma »notranjo modrost«, slednja prinese na površje tisto, kar je trenutno najbolj pereče v posameznikovemu življenju. Skozi holotropna stanja zavesti se ta vsebina ozavešča in predela. Terapevt oziroma moderator je prisoten v procesu, da ustvari popolnoma varen prostor, v katerem se »dihalec« lahko brez strahu poda na pot samoraz-

iskovanja in zdravljenja, ter zato, da ustrezno podpira proces in ga na ustrezen način pripelje tudi do konca, vključno s kognitivno integracijo. Res je, da vse to poteka na nekonvencionalni način. Po premisleku ugotovimo, da se ta princip zelo dobro sklada s principom alopatske medicine, kjer številna zdravila običajno ne zdravijo neposredno, 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 sta ga Christina in Stanislav Grof skozi opazovanja in raziskave pojavov v procesu holotropnega dihanja prevedla v nam bolj razumljivega.

Kot poudarjata avtorja, je za holotropno dihanje pomembna tudi predpostavka transpersonalne psihologije, 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 neizpolnjujočega načina življenja, kar pripelje do čustvenih in psihosomatskih motenj na osebni ravni ter 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 ... Na tem mestu je najbolje, da citiram odlomek mnenja o omenjeni 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 sprejememo preko naših petih čutov. V nadaljevanju 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 kakovosti, 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, ki jo je vredno prebrati; in metoda, ki jo je vredno preizkusiti!