

## ГОЛОТРОПНАЯ ТЕРАПИЯ: ЛЮБОПЫТСТВО И СТРАХ

Георгий Кушнир,  
психотерапевт, ведущий групп по Голотропной терапии

Когда я рассказываю, что есть группа по голотропному дыханию, реакция обычно двойная – глаза загораются любопытством, интересом, и тут же слышатся слова: «Я слышал, что это очень опасный метод, что от него крышу срывает, что там можно надышать такое...»

Голотропное дыхание – метод, окруженный множеством мифов. В этих мифах смешивается любопытство и страх. Интерес к своему бессознательному, глубинному внутреннему миру, стремление найти выход из запутанных проблем. И страх. Страх узнать что-то такое, с чем можно не справиться, страх не «собраться».

Пожалуй, эта таинственность и отражает все величие этого подхода. Ведь за этой двойственностью интереса и страха явно прослеживается потребность в какой либо определённости. А определенность – это смысл, значение, нечто, на что можно опираться и с чем безопасно.

Мы стремимся к познанию, как к постижению смысла, узнаванию чего-то конкретного, ясного и понятного. Только тогда к этому можно как-то отнестись, дать ему оценку. Таким же образом мы стремимся и к познанию самих себя. Но при этом мы уже сформированы, как личности. У нас уже есть смысловое определение и мира вокруг нас, и самих себя. И стремление к познанию себя зачастую скрывает потребность в поиске подтверждений тем смыслам, которые у нас уже есть. Ведь одна мысль о том, что смыслы и значения, которыми я оперирую и обозначаю мир, в котором живу, могут быть другими – шокирует. Содрогаются устои моей безопасности, которую я тщательно организую каждым мгновением жизни. И в этом – правда.

Но, правда еще и в том, что значения мира действительно субъективны. Мы научаемся формировать их, проживая каждый свой, уникальный опыт. И он, этот опыт, для всех разный. У каждого из нас различная история, разные родители, разное время и обстоятельства познания одних и тех же вещей и явлений. И в том способе, которым каждый из нас научается давать смыслы и значения окружающему миру и себе, действительно максимальная безопасность для нас.

Но в этом же и наша ущербность. Ведь те смыслы, которые обеспечивали мою безопасность когда-то, могут ограничивать мою жизнь сейчас. Время и жизнь текучи. Ничто не может быть остановлено. Остановка – это умирание. И в смыслах, которыми полна моя жизнь, тоже много остановок, ограничений, краев. И рад бы что-то изменить, но как? На страже моих значений и смыслов твердо стоит его величество сознание. Именно оно конструирует мой мир, именно оно конструирует мое представление о себе. И обойти заслон сознания очень не просто. А нужно ли? Скорее на этот вопрос каждый отвечает сам. И ответ рождается тогда, когда возникает вопрос. Вряд ли он возникнет у человека, жизнь которого наполнена и приятна.

Но если в жизни появляется неудовлетворенность, что-то тревожит, привычные способы жизни не приносят удовлетворения, тогда, возможно, именно расширение привычных границ сознания, определение новых смыслов и значений, поможет найти новый баланс. Тогда мир бессознательного, и сама встреча с ним, дают возможность выйти за рамки старых смыслов и создать новые.

Голотропная терапия как раз и решает вопрос обхода защиты сознательного. Измененное состояние сознания – это путь к встрече с ресурсами, которые постоянно присутствуют у личности и активизируются, когда исчезает блокировка этих ресурсов

привычными способами защиты. За ограничивающими нас представлениями и значениями всегда скрыты эмоции, чувственные переживания. Именно не имея возможности прожить эти эмоции в какой то период жизни, каждый из нас спрятал ресурс энергии этой эмоции за подходящим к тому моменту смыслом. Но жизнь текуча. Момент конечен. А смыслы продолжают определять способы поведения, отношения, реагирования. И не работают, уже... Разрешая себе ослабить жесткую броню сознания в голотропной терапии, мы помогаем остановленным эмоциям выйти наружу и принести с собой ту энергию, которая в них содержится. И именно она помогает прежнее восприятие наделить новым смыслом, тем, который наиболее соответствует актуальной потребности. Новый взгляд, новое восприятие, новое отношение, новое решение. Не к этому ли все мы стремимся? И это возможно.