

**Петър Кралев**

## **ХОЛОТРОПНАТА ПСИХОТЕРАПИЯ ПРИ АЛКОХОЛИЦИ**

*Доклад на първата конференция по трансперсонална психология и холотропна психотерапия, организирана от БАТПП във Варна на 07.05. 2008*

Когато човек започне сериозно да работи като терапевт, той също като лекаря не може да си избира клиентите (или пациентите). Трябва да е подготвен и за странния свят на шизофреника, и за отчаянието или гнева на човека, на когото предстои развод, или пък за катастрофиралия, който развива посттравматично стресово разстройство. Или пък за хората с алкохолизъм и други зависимости, момичетата с хранителни разстройства, които са сред най-трудните клиенти. Може да не е във всичко еднакво добър, но започне ли терапевтът да капризничи, това означава да остане без работа. Тази е причината да ви натоваря с този доклад.

Алкохолизмът е сложна, многопластова форма на зависимост с био-психосоциални характеристики и последици, както се определя през последните десетилетия. На особеното съчетание на социални деформации в поведението и взаимоотношенията на личността, на психична компенсаторност на алкохола и психичната проблемност, както и на биологичните увреждания и промени се основават диагностичните критерии и в класификациите на DSM 4, и в тези на ICD - 10. Няма смисъл да се спирам на това, както и на медицинската симптоматика на алкохолизма, те са описани достатъчно добре.



Основната слабост на всички подходи, опитващи се да създадат терапевтични модели за работа с алкохолици, е тяхната бихейвиористична (поведенческа) основа. Или пък когнитивно-бихейвиористична, както е при емоционално-емотивната психотерапия на Албърт Елис.

В общи линии през последните десетилетия в поновия тип групи се следва една чисто прагматична, образователна тенденция, чиято цел е да подготви алкохолика да не пие. Или пък групите за самопомощ от рода на една толкова архаична и догматична организация като „Анонимни Алкохолици”, която се опитва да обгради зависимия със система от правила, норми, религиозни догми и псевдодуховност, като счита, че с това ще отдалечи чашката от устата му с години и ще проведе успешно лечение. Успеваемостта на подобен тип програми е не повече от 5 %, доколкото при фанатична и затворена организация като АА може изобщо да се говори за статистика и изследвания на резултатите.

Изобщо въпросите относно причините, довели алкохолика до пиенето му, остават встрани дори при относително модерни модели като „Минесота”, създаден от фондация „Хейзълдън”. А проблемът с абстиненцията – физическа и психическа, както и с депресията, е оставен изцяло на психиатрията, която при зависимостите има ограничени възможности.



Схващанията на трансперсоналната психология за алкохолизма остават малко встрани от общоприетите определения. Те засягат както екзистенциалността на проблема, така и духовните му аспекти. Алкохолизмът, както и другите форми на зависимости, често пъти е тър-

сене на цялостност, стремеж към индивидуация, но по лесния начин, с патологични средства. Регресивните психични състояния са свързани с копнеж за единство със света, за „завръщане в утробата”, опит за постигане на трансцендентност и мистични състояния, но вече чрез една динамика, в основата на която лежи трагична грешка. Като че ли крайната цел е да се остане вечен юноша, по думите на Станислав Гроф, *puer aeternus* - с неговите разновидности на Икар и Дионисий. Гроф го нарича заедно с другите форми на наркомания **”спешен случай от духовно естество”**, психо-духовна криза. Близки до подобна

концепция, по-скоро културологична, отколкото психологична, са схващанията и на Карл Густав Юнг, и на един психиатър, автор на популярна, но интересна психологическа литература, Морган Скот-Пек, който нарича пристрастяването „свещена болест”. Сам Морган Скот-Пек признава, че е склонен към зависимости. Юнг пък пише, че често пъти алкохолиците са хора с по-силен стремеж към духовни ценности, и прави паралел между думите spiritus и spirit, които имат обща етимология. Самият Юнг е имал алкохолен проблем след тежкия период, последвал скъсването му с Фройд.

Изкушавам се да спомена, че тези възгледи се доближават много до възгледите на неорайхианската психологична школа, според която зависимостите като цяло са форма на регрес, също опит за връщане към безметежността на утробата, но вече като отличителна черта на така наречения „орален характер”. Например, дори когато извършват откровено суицидни опити, хората с тежки зависимости търсят това усещане за потъване в утробата и безметежността. Почти всички описани случаи на суицид при тях са или чрез таблетки транквилизатори, или с прерязване на вените във ваната, т.е. търси се заспиването.

Този стремеж към регрес, опитът да се надмогне реалността или да се избяга от нея, е охарактеризиран от Вилхелм Райх като стремеж към вкопчване - към определено вещество, житейска ситуация – например секта – или църква. Тъй като основния страх при регрес от този тип е страхът от изоставяне, а нито алкохолът, нито наркотикът, или сектата изоставя.

Не мога да твърдя, че имам кой знае колко голям опит от използването на холотропния подход, предимно холотропното дишане, при алкохолици и зависими. Не съм се занимавал системно и целенасочено точно с това. Това, което ще изложа тук, е свързано с няколко случая, но при всички тях се проявиха някои закономерности, които позволяват да се направи изводи, че холотропната психотерапия може успешно да се използва в рамките на един по-комплексен подход, какъвто би следвало да бъде всеки сериозен и модерен подход при зависимостите. Само психиатрия, само психология, само психотерапия или само групи за самопомощ тук няма да проработят достатъчно успешно.

Значи, случаите са в Стара Загора, където от 7 години се занимавам с група алкохолици, разбира се, не в едни и същи състав, опитвал съм се да работя с тях и по програмата на Анонимни Алкохолици, и когнитивно-поведенческа терапия, при което забелязвах навсякъде нещо, което се повтаряше системно. (Става дума за 6 души алкохолици и двама души хероиново зависими, които след напускането на комуна „Феникс” продължиха да идват при мен на поддържаща терапия.) Това, което беше видимо:

1. Тежката абстиненция – не толкова физическата, която се преодолява след детокса за две или три седмици, но и психическата, която трае понякога и година, че и повече. Всъщност зад тоя жаргонен термин „психическа абстиненция” се крие една много мъчителна депресия или тежка меланхолия с хипобулия, които се проявяват периодично в живота на зависимия през първата, че и през втората година.

2. Периодично екзистенциално усещане за безсмислие на живота, което е основен проблем при алкохолиците, пък и изобщо при зависимите. Както казва Фройд, бутилката не е само веществото етанол, в психологически смисъл тя съдържа цяла вселена. Отнемайки на един човек бутилката, ти му отнемаш целия свят и го отчуждаваш от Аз-а му (или self – а). Същото е и при един зависим от транквилизаторите човек.

Проблемът е откъде да започне психичното изграждане. Защото освен всичко друго, фактът, че живее в една културна среда, чиято тъкан е пропита от алкохол, когато спре да пие, го изолира допълнително и буквално му дава усещането, че е останал сам и няма за какво повече да живее. Тук разбира се, се намесват групите за самопомощ, ако ги има - АА ще предложат принадлежност сред себеподобни, ще предложат бог и вяра, но това ще бъдат придобити по един **интелектуален път познания**, прочетени познания. Недостатъкът им е в липсата на преживяване на духовното. А алкохоликът, дори да не е много интелигентен, обикновено много добре знае какво означава да преживееш Бог – примерно с бутилка в джоба съзерцавайки сред скалите слънчевия залез, за риба край реката с шишенце коняк за сгриване или в прегръдките на жена след две-три чаши вино. Това усещане не

може да бъде излъгано. Ето, тук започват ограниченията на всички традиционни терапевтични подходи, които разчитат на вербалното въздействие, предлагайки като компенсация за отказа от алкохола една прочетена вселена, заключена в страници, препинателни знаци и правила.

Случаите, за които говоря, са между 2003 и 2008 г. Дотогава многократно бях изпитал въздействието на холотропното дишане върху себе си, познавах картографията на психиката и теорията на Гроф, както и уловките, които поставя лечението на алкохолизма. През този период в групата, с която се занимавах в студиото си и в едно помещение на община „Стара Загора” се появиха в различни периоди хора, които бяха още в период на абстиненция и се плашеха много от нея, тъй като я бяха преживявали няколкократно след запой. Схващането на цялото тяло, топлите и студените вълни, сърцебиенето и изпотяването със студена пот, безсънието и раздразнителността са част от целия първоначален ад. Бях убеден, че холотропното дишане може да облекчи първите една-две седмици, когато един алкохолик преминава през всичко това. Първо, мощното насищане с кислород и алкализирването на кръвта, изхвърлянето на огромно количество въглероден двуокис, заедно с промяната на метаболизма обикновено ускоряват детокса. От друга страна хипервентилацията, стесняването на кръвоносните съдове в мозъка, биоенергетичното зареждане, активизирането на емоциите чрез музиката снижават вътрешното напрежение и за финал разхлабват мускулните блокажи, които често са от психично естество. Това пък от своя страна дава възможност и за по-лесно заспиване, както и за придобиване на повече вътрешно спокойствие и стабилност, които са в основата на преодоляването стремежа към пиенето. Защото една от целите на запоя е точно тая. Точно на такова спокойствие и на повече сън залагат транквилантите, към които обикновено се прираствяват алкохолиците най-често по време на абстиненция - резултатът е така наречаната cross-addiction. Бях убеден, че това може да се постигне ако не изцяло без лекарства, то поне при свеждане на употребата им до минимум.

Спомням си, че в продължение на две години успях да убедя четирима души с алкохолен проблем, дошли при мен в период на абстиненция – те обикновено тогава търсят помощ - да участват в малки групи за холотропно дишане. Бяха

измъчени хора, единият откровено плачеше, обезверен, че не съществува никакъв изход, другият беше изпълнен с гняв и озлобление и обвиняваше за всичко всички около себе си. Третата беше жена, преживяваща вече втора година никакъв тежък развод с помощта на чашката. Значи трима от тях, в това число и жената участваха в три първоначални сеанса през два дни, четвъртият се отказа след първия сеанс, мисля, че изобщо не разбра за какво става дума, липсата на интелигентност си каза думата.

Единият участник, при който първият сеанс беше на третия ден след отказа на алкохола, се скъса да повръща по време на сесията, гадеше му се, на моменти си почиваше, после пак продължаваше да диша. Въпреки трудностите сподели, че като цялост усещането за вдървеност изцяло изчезнало заедно с тремора, притъпило се и желанието му да пие, усетил в себе си повече увереност, че ще се справи. Това всъщност го накара да дойде и на втори сеанс. Вторият човек, който страдаше с месеци от силно безсъние, което преодолявал с помощта на около триста грама водка, изпивно на два пъти през нощта, заспа по време на сеанса и спа в продължение на три часа, групата вече беше изрисувала и изкоментирала мандалите си, когато го събудихме. Той сподели, че отдавна не се е усещал така релаксиран. Силно смекчаване на абстинентните прояви имаше и при жената. При нея тези неприятни блокажи, студените и топли вълни, гаденето изчезнаха изцяло след втория сеанс. Може да се каже, че и при тримата за около пет дни (три сеанса) физическата абстиненция изчезна изцяло, нещо което обикновено в клинични условия става за около три седмици. И тримата се чувстваха по-спокойни и с повече енергия да продължат борбата. След това имах още два случая, когато работих с алкохолици в абстиненция, и в двата симптомите на участниците изчезнаха, ако не изцяло, то в по-голямата си част до такава степен, че не се наложи да търсят лекарска помощ.

Разбира се, не става дума за случаи на хроничен алкохолизъм след едномесечно хранене само с алкохол, когато обикновено ги приемат отслабнали с по 15 – 20 килограма на носилка в радневската болница, където при детокса изпадат в делириум. По-нататък, през тази година, една млада жена се включи за 4-5 сеанса на по-късен етап в рамките на два-три месеца. Успоредно посещаваше и група на „Алкохолно зависими“. Какво я накара да го направи?

- Чувствам, че се движа сякаш през тунел, от месец съм така, мислех си, че като спра да пия, ще се оправя, но стана още по-зле.

Тя се беше сблъскала точно с това усещане за безсмислие, със самотата и нуждата от прозрение какво да направи със себе си, за които споменах по-горе. Както и с необходимостта да си плаща за всичко от месеците безпаметно пиене. Спомнете си как завършва филмът „Трейнингс”. Знаех, че така ще стане, че винаги става така. Трудното е след третия месец, когато първоначалната еуфория, че си успял, отшуми и се появи сивотата на ежедневието. А алкохоликът е свикнал почти всеки ден да има часове и по няколко часа за своя празник. Та И. реши да участва в няколко сеанса. По време на единия тя плака много, накрая достигнахме до извода, че това усещане за безизходност, за тунел е свързано с огромното чувство за вина, което я измъчваше, макар и неосъзнато. Сцени от случаите, когато беше крала пари от майка си, когато не беше ходила на лекции в университета с месеци, друг път беше счупила телевизора, безразборните сексуални контакти и пр. Тези вече осъзнати причини, когато ги асимилира достатъчно, я накараха да търси начин да компенсира нещата. Няма да се задълбочавам повече, ще спомена, че в момента тя работи като директор на някакъв видео център в Пазарджик и не пие повече от 8 месеца.

Интересен беше и случаят на един зависим от хероин, който до голяма степен се припокриваше със случаите на още двама алкохолици. Значи това, което го доведе до Гроф-сеансите беше нуждата от тази дълбока и безметежна релаксация, до която достигал преди с помощта на хероина. За него тя олицетворяваше щастието, без нея чувстваше живота си изпразнен от съдържание. Преди два месеца участва в последния сеанс, може би за десети или единадесети път.

Всеки човек има нужда от щастие – от преживяването на щастието. Светоусещането на един човек с алкохолен проблем или с хероинов проблем е много по-болезнено от това на човека, който не злоупотребява или не се друса. Той често задълбочава връзката си с бутилката просто защото не знае или не може по друг начин да се чувства щастлив. Или да направи живота си интересен. Или да изпита внезапен инсайт. Или да установи връзка със същности, с които е установявал връзка само дълбоко интоксигиран. Холотропната психотерапия дава възможност за това. Момчето с хероина сподели, че до голяма степен

преживяванията по време на сеанс се доближават до онези по време на героинового пушене. Разликата е, че са много по-здравословни, че никой не го гони заради тях и че няма опасност за живота и здравето му, а напротив, чрез холотропните сеанси те укрепват.

При всички случаи усещането ми след разговори и с алкохолици беше, че сеансите им помагат да се чувстват по-спокойни и да понасят по-леко този период на нова адаптация и проявяваща се от време на време психична абстиненция през първата година.

От един алкохолик човек не може да спечели. Ако не му предложите безплатно или почти безплатно включване в сеанс, той няма да участва, тъй като алкохолът го е довел до ръба на мизерията. Така че мотивацията тук да се работи е друга. По-скоро като трупане на опит, който съм убеден, че може да се употреби в скоро време. В момента съществува глад за методология и за подходи спрямо зависимостите. Заради високите такси комуните работят с малко хора, В скоро време европейското законодателство ще принуди държавата, която сега е абдикирала от проблема, да вземе отношение към решаването му. Не е нереалистично да се мисли, че в рамките на един по-комплексен метод холотропната психотерапия може да навлезе в лечението, както стана на редица места в Русия. Като форма на улеснение и на облекчаване по време на лечението.

Днес много се спори за ибogaина, вероятно сте чували за него. В Европа е забранено да са работи с него при зависими, но например в Африка и Латинска Америка се използва. Аз редовно си кореспондирам с няколко души, включително и една българка, които следят дискусиите около използването му. Така, както се описват ефектите му, те почти напълно се припокриват с онова, което човек преживява по време на холотропен сеанс. Защо да не се предпочете холотропното дишане като по-нетоксичен вариант, още повече, след като в скоро време ще има и дипломирани водещи? Това съвсем не е толкова нереалистично, колкото изглежда.