

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
ЦЕНТР ЗАОЧНОГО ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА –
МАГІСТЕРСЬКИЙ ДОСЛІДНИЦЬКИЙ ПРОЄКТ**

053 «Психологія»

на тему:

**«Особливості застосування методу Д. Келлог «Велике
коло мандали» як діагностичного інструменту в
трансперсональній психотерапії»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
2 курсу
кваліфікація магістр
галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові
науки»,
спеціальність 053 «Психологія»
Попроцька Ірина Володимирівна

(ПБ)

Науковий керівник: к.ю.н., доцент
Корнута Людмила Михайлівна

(ПБ)

Рецензент: к.політ.н., доцент
Третьякова Тетяна Миколаївна

Одеса – 2024 р.

АНОТАЦІЯ

Попроцька І.В. Особливості застосування методу Д. Келлог «Велике коло Мандали» як діагностичного інструменту в трансперсональній психотерапії. – *Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.*

Магістерське дослідження присвячено глибокому аналізу особливостей застосування методу Д. Келлог «Велике коло Мандали» як діагностичного інструменту у трансперсональній психотерапії. Наукова новизна роботи полягає у комплексному підході до аналізу ефективності методики, поєднанні її із техніками трансперсональної психології, зокрема холотропного дихання. Встановлено, що методика «Велике коло Мандали» (MARI – Mandala Assessment and Research Instrument) є унікальним інструментом для діагностики, корекції психологічного стану, а також самопізнання та саморозвитку.

У рамках дослідження методика розглядалася як засіб для вивчення психоемоційного стану досліджуваних, його корекції, а також сприяння інтеграції отриманого досвіду.

Дослідження проводились на основі участі у практичному семінарі з холотропного дихання, де метод «Велике коло Мандали» використовувався для аналізу станів учасників до і після терапевтичних сесій. У роботі показано, що застосування даного методу дозволяє виявляти важливі внутрішні конфлікти, теми та емоційні переживання, сприяючи їхньому усвідомленню та інтеграції. Порівняльний аналіз результатів показав реальні позитивні зміни у психоемоційному стані учасників, зокрема зниження тривожності, стабілізацію емоційного фону та покращення фізичного самопочуття.

Результати роботи підтвердили, що метод «Велике коло Мандали» сприяє діагностиці актуального стану, інтеграції отриманого досвіду через творчість, а також самопізнанню та особистісному зростанню. Поєднання даної методики з технікою холотропного дихання виявилось особливо ефективним, що дозволяє рекомендувати його для практичного використання фахівцям-психологам.

Отримані результати мають значення для розширення інструментарію трансперсональної психотерапії та інтегративного підходу до роботи з особистістю.

Ключові слова: *Мандала, трансперсональна психотерапія, холотропне дихання, психоемоційний стан, самопізнання.*

SUMMARY

Poprotska I.V. Features of Using D. Kellogg's Method «Mandala Assessment and Research Instrument² as a Diagnostic Tool in Transpersonal Psychotherapy. – *Qualifying Scientific Work (Manuscript)*.

This master's thesis investigates the application of D. Kellogg's «Mandala Assessment and Research Instrument» (MARI) as a diagnostic tool in transpersonal psychotherapy. The scientific novelty of the study lies in its comprehensive analysis of the methodology's effectiveness and its integration with techniques of transpersonal psychology, specifically holotropic breathwork. The findings demonstrate that the MARI method is a unique instrument for diagnosing and addressing psychological states, as well as for promoting self-awareness and personal development.

The research considers the MARI method as a tool for exploring and correcting psycho-emotional states and facilitating the integration of experiential processes. Conducted during a practical seminar on holotropic breathwork, the study used the MARI method to assess participants' states before and after therapeutic sessions. Results reveal that this approach effectively identifies significant internal conflicts, themes, and emotional experiences, fostering their acknowledgment and integration. Comparative analysis of data showed notable positive dynamics in participants' psycho-emotional states, such as reduced anxiety, emotional stabilization, and improved physical well-being.

The study confirmed that the MARI method contributes to diagnosing current psychological states, integrating experiential knowledge through creative practices, and enhancing self-awareness and personal growth. The combination of the MARI method with holotropic breathwork proved particularly effective, recommending its use as a practical tool for psychologists.

These findings hold significant implications for expanding the toolkit of transpersonal psychotherapy and advancing an integrative approach to working with individuals.

Keywords: Mandala, transpersonal psychotherapy, holotropic breathwork, psycho-emotional state, self-awareness.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА МЕТОДИКИ «ВЕЛИКЕ КОЛО МАНДАЛИ»	10
1.1. Основи трансперсональної психотерапії: концепції, напрями та ключові ідеї.....	10
1.2. Розширена картографія свідомості: погляд С. Грофа.....	11
1.3. Методологічні основи та принципи холотропної терапії	22
1.4. Мандала як психологічний і діагностичний інструмент: історія та теоретичне підґрунтя.....	25
1.4.1. Історія виникнення та автор методу	25
1.4.2. Сакральний символізм Мандали.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ «ВЕЛИКЕ КОЛО МАНДАЛИ»	28
2.1. Характеристика методик та організація емпіричного дослідження.....	28
2.2. Опис емпіричного дослідження ефективності методу «Велике коло Мандали».....	30
2.3. Методичні етапи досліджень	38
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ «ВЕЛИКЕ КОЛО МАНДАЛИ» У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ.....	39
3.1. Опис холотропного процесу пацієнтів.....	39
3.2. Практичні рекомендації щодо використання методу «Велике коло Мандали» у трансперсональній терапії.....	54
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59

ВСТУП

Актуальність теми. На кожному етапі емпіричної роботи з психікою використовуються техніки, що допомагають активувати відповідний матеріал та сприяють його інтеграції у свідомість, що сприяє глибокому самопізнанню та особистісному зростанню. Трансперсональна психологія є одним із напрямів сучасної психології, що почало оформлюватися як самостійна галузь досліджень наприкінці 1960-х років у США. Дослідження С. Грофа продемонстрували, що техніки, які забезпечують емпіричний доступ до несвідомого, активують органи чуття, дозволяючи долати сенсорні бар'єри та проникати в глибини психіки. Завдяки цьому глибокі конфлікти чи неінтегровані спогади можуть бути знову пережиті та опрацьовані у безпечному середовищі. Методологія С. Грофа відкриває нові горизонти в дослідженні людської свідомості та має важливе значення для сучасної трансперсональної психотерапії.

Проективна методика «Велике коло Мандали» (MARI – Mandala Assessment and Research Instrument) є унікальним інструментом для діагностики, корекції психологічного стану, а також самопізнання та саморозвитку. У цій практичній роботі досліджується застосування арт-терапевтичного методу «Велике коло Мандали» Джоан Келлог як діагностичного інструменту в трансперсональній психотерапії в межах семінару з холотропного дихання.

Метод «Велике коло Мандали» широко застосовується для роботи з пацієнтами, які страждають від депресій, тривожних розладів, посттравматичного стресу, а також використовується для особистісного зростання, самопізнання та покращення психоемоційного стану, що є дуже важливим та актуальним, особливо в період воєнного часу в Україні.

Методика є новою та перспективною і використовується як проєктивний тест та метод арт-терапії, що дозволяє через аналіз спонтанного малюнка оцінити психоемоційний та фізичний стан досліджуваних осіб,

виявити найбільш значущі для людини теми, події та ситуації, які її хвилюють.

Мета і завдання дослідження. Виявити та проаналізувати особливості застосування методу Д. Келлог «велике коло мандали» як діагностичного інструменту у трансперсональній психотерапії.

Визначена мета зумовила постановку та вирішення таких *завдань*:

- вивчення та набуття навичок роботи з методом «Велике коло Мандали» Джоан Келлог;
- застосувати як діагностичний інструмент означений метод для визначення та корекції психоемоційного й фізичного стану досліджуваних осіб до та після проходження практичного семінару з холотропного дихання та інших технік трансперсональної психології;
- виявити динаміку покращення стану досліджуваних осіб за допомогою методу «Велике коло Мандали» Джоан Келлог після участі у дводенному семінарі з холотропного дихання та інших технік трансперсональної психології.

Об'єкт дослідження – процеси психоемоційного й фізичного стану учасників семінару з холотропного дихання.

Предмет дослідження – особливості застосування методу Д. Келлог «Велике коло Мандали» як діагностичного інструменту у трансперсональній психотерапії.

Методологічна база дослідження. В даній роботі використовуватись такі методи: *теоретичні* – аналіз, узагальнення та порівняння інформації, ґрунтуючись на даних сучасних вітчизняних та зарубіжних джерел з досліджуваної теми; *емпіричні*:

- дві сесії холотропного дихання,
- арт-терапія (малювання мандал),
- тілесно орієнтована терапія,
- спеціальні музичні технології,

- проговорювання у групі та індивідуально.

та *статистичні* – описова статистика (якісний, кількісний аналіз результатів проведеного дослідження, його узагальнення).

Організація та експериментальна база дослідження.

Експериментальне дослідження було проведено протягом 2024 р. Дослідження проводились на базі Екологічного табору для саморозвитку та пізнання «Ганеш», с. Андріївка, миколаївська обл. Експериментальною базою дослідження стали 6 жінок різного віку від 35 до 60 років та соціального стану. Емпіричне дослідження проведено з використанням інтернет-ресурсів дистанційно.

Елементи наукової новизни. *Уперше* було проведено комплексне дослідження особливостей застосування методу Д. Келлог «велике коло мандали» як діагностичного інструменту у трансперсональній психотерапії.

Дістали подальшого розвитку положення щодо необхідності поєднання інтегрування творчості, духовності і психотерапевтичних процесів у цілісний підхід до роботи з особистістю. Використання методу поєднує діагностику та терапію, об'єднує знання з трансперсональної психології, юнгіанського аналізу, арт-терапії, культурної антропології та навіть містичних традицій.

Практичне значення одержаних результатів. Об'єднання методу «Велике коло мандали» Д. Келлог та холотропного дихання може стати потужним інструментом у трансперсональній психотерапії, поєднуючи їхні унікальні сильні сторони. Рекомендоване для:

- Людей, які проходять складні життєві кризи або травматичний досвід.
- Осіб, які прагнуть глибокого самоусвідомлення та духовного розвитку.
- Клієнтів, які потребують творчих інструментів для роботи з власними переживаннями.

Також положення роботи можуть бути враховані та використані під час організації проведення підвищення професійної компетентності та підвищення кваліфікації психологів.

Публікації автора за темою дослідження. На основі проведеного дослідження було напрацьовано та підготовлено матеріал, який було презентовано на Міжнародній науково-практичній конференції у м. Львів: Корнута Л.М., Попроцька І.В. Метод мандали у психології: особливості застосування. Матер. XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 19-20 листопада 2024 р.) Львів : Львівський науковий форум, 2024. С. 147-148.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів (шість підрозділів), висновків, списку використаної літератури та додатків. У вступі обґрунтовується актуальність, новизна, визначаються мета, завдання, предмет та об'єкт дослідження. Основна частина присвячена особливостям використання арт-терапевтичного методу «Велике коло Мандали» в трансперсональній психотерапії на прикладі холотропного дихання. У висновках сформульовано основні результати проведеного дослідження. Додатки наглядно демонструють результати проведеного емпіричного дослідження та підтверджують окремі положення зроблених висновків.

РОЗДІЛ 1

1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА МЕТОДИКИ «ВЕЛИКЕ КОЛО МАНДАЛИ»

1.1. Основи трансперсональної психотерапії: концепції, напрями та ключові ідеї

На початку третього тисячоліття більшість авторитетних досліджень визначають у психології чотири основні напрями, які формують її змістовну, науково-дослідну та прикладну основу. Це психоаналіз, біхевіоризм, гуманістична психологія та трансперсональна психологія.

Трансперсональна психологія є одним із напрямів сучасної психології, що почало оформлюватися як самостійна галузь досліджень наприкінці 1960-х років у США. Її засновниками стали відомі психологи, психотерапевти та мислителі, серед яких А. Маслоу, С. Гроф, А. Уотс, Е. Сьютіч, М. Мерфі, С. Кріппнер та інші. Трансперсональна психологія має глибоке коріння в історії культури, релігії та світових духовних практиках, які обґрунтовані як у класичній, так і в сучасній психології. Серед сучасних лідерів цього напрямку – С. Гроф, К. Уілбер, Ч. Тарт, А. Мінделл, С. Кріппнер, кожен з яких розвиває своє унікальне дослідницьке бачення, методи та школи.

Трансперсональна психологія вивчає свідомість у широкому спектрі її проявів: множинність станів свідомості, духовні кризи, переживання, пов'язані з досвідом біля смерті, розвиток інтуїції, творчості, вищі стани свідомості, особистісні ресурси та парапсихологічні феномени. Вона базується на цілісному підході до людини в перспективі її духовного розвитку, класичній і некласичній філософській антропології, світових духовних традиціях, а також різноманітних методах самопізнання та психотерапії. Серед таких методів: медитація, холотропне дихання, тілесно-орієнтована психотерапія, арт-терапія, робота зі сновидіннями, активна уява, самогіпноз тощо.

Прикладне значення трансперсональної психології полягає у пропонуванні нового погляду на психічне здоров'я та патології, забезпечуючи інтегративний, багатовимірний підхід до людини. Трансперсональні (надособистісні) переживання мають потужний лікувальний потенціал і є важливими для творчості, естетичного та етичного розвитку. Особливого значення трансперсональний підхід набуває у лікуванні залежностей (наркоманії, алкоголізму), психозів, неврозів та у психологічному оздоровленні суспільства.

1.2. Розширена картографія свідомості: погляд С. Грофа

Серед видатних дослідників трансперсональної психології одне з провідних місць займає Станіслав Гроф – доктор медицини, доктор філософії, професор, психіатр з понад 50-річним досвідом досліджень незвичних станів свідомості, один із засновників та головних теоретиків трансперсональної психології.

У середині 1970-х років Гроф разом із дружиною Крістіною розробив нефармакологічний метод входження в незвичні стани свідомості – **холотропне дихання**, унікальний метод психотерапії, самопізнання та особистісного зростання.

У результаті своїх досліджень Гроф запропонував нову картографію психіки, яка складається з трьох рівнів: 1) рівень біографічних спогадів; 2) перинатальний рівень; 3) трансперсональний рівень.

Переживання всіх трьох категорій – біографічних, перинатальних та трансперсональних – доступні більшості людей. Вони можуть виникати під час психоделічних сеансів, у формах емпіричної психотерапії, які використовують дихання, музику, танець, роботу з тілом; регулярно з'являються уві сні.

Лабораторні техніки зміни свідомості – біологічний зворотний зв'язок, позбавлення сну, сенсорна ізоляція або сенсорне перевантаження, різні кінестетичні засоби –також можуть викликати більшість цих феноменів.

Техніки, що забезпечують емпіричний доступ до несвідомого, насамперед активізують органи чуття. В результаті цього для багатьох людей глибоке самодослідження починається з різних неспецифічних сенсорних переживань – елементарних візуалізацій кольорів або геометричних фігур, дзвону або шуму у вухах, тактильних відчуттів у різних частинах тіла, смакових або запахових відчуттів. Ці більш-менш абстрактні переживання, як правило, не мають глибокого символічного значення, тому вони не важливі для самодослідження та розуміння себе. Швидше, вони є сенсорним бар'єром, який необхідно подолати перед початком подорожі в глибину психіки.

Дослідження Станіслава Грофа показали, що досвід із трьох категорій (біографічні, перинатальні та трансперсональні переживання) доступний для більшості людей. Ці переживання можуть виникати під час психоделічних сесій, у формах емпіричної психотерапії, які використовують дихальні техніки, музику, танець чи роботу з тілом, а також у сновидіннях. Додатково, лабораторні техніки зміни свідомості, такі як біологічний зворотний зв'язок, сенсорна ізоляція, сенсорне перевантаження або різні кінестетичні прийоми, також можуть викликати подібні явища.

Техніки, які забезпечують доступ до несвідомого, активізують органи чуття, що дозволяє почати глибоке самопізнання. Спершу це може проявлятися через сенсорні переживання – візуалізацію кольорів, геометричних фігур, звукові відчуття, тактильні реакції або запахи. Ці абстрактні переживання не мають глибокого символічного значення і є лише сенсорним бар'єром, який потрібно подолати перед зануренням у психіку.

На наступному етапі відкривається доступ до біографічного рівня – значущих подій і ситуацій, які відбулися від народження до теперішнього моменту. Ці переживання часто пов'язані з нерозв'язаними конфліктами, пригніченими спогадами чи незавершеними психологічними гештальтами. В

емпіричній психотерапії ці спогади не просто реконструюються, а справді переживаються заново, включаючи емоції, фізичні відчуття та візуальні образи.

Перинатальний рівень відкриває пам'ять плоду, пов'язану з досвідом від моменту зачаття до народження. Це включає переживання життя в утробі матері та процес пологів із детальними відчуттями. Гроф запропонував термін *перинатальний* (від грецької *peri* – «навколо» та латинської *natalis* – «народження») для позначення цих станів.

Гроф систематизував досвід народження в чотири стадії, названі базовими перинатальними матрицями (БПМ):

Перша Базова Перинатальна Матриця (БПМ I) – амніотичний Всесвіт (від моменту зачаття до початку переймів).

Біологічна основа цієї матриці пов'язана з досвідом первинного симбіозу плода з материнським організмом у період внутрішньоутробного розвитку. За відсутності будь-яких порушень цей період є близьким до ідеального. Проте різноманітні фактори фізичної, хімічної, біологічної чи фізіологічної природи можуть негативно вплинути на цей стан. На пізніших етапах вагітності ситуація також може ускладнитися через розмір плода, механічний тиск чи незадовільну роботу плаценти [1; 2].

Найяскравішим вираженням сакрального та духовного змісту БПМ I є переживання космічної єдності та містичного злиття (рис.1). Такі переживання супроводжуються подоланням простору і часу, екстатичними емоціями (аполлонічний або океанічний екстаз), відчуттям єдності всього існування без меж, а також глибокою шанобою та любов'ю до всього створеного [2, с. 4].



Рисунок 1. Галактичні груди – БПМ-1 (з особистої колекції Грофа).

Патологічні відхилення під час внутрішньоутробного життя.

Патології внутрішньоутробного розвитку асоціюються з образами та переживаннями підводних небезпек, забруднених потоків, озер чи морів, ворожої або зараженої природи – отруєного ґрунту, вулканічного бруду, промислових відходів, сміттєзвалищ, пустель і безплідних земель [1, с. 3]. Ці образи обумовлені тим, що більшість внутрішньоутробних відхилень пов'язані з токсичністю плаценти або недостатнім харчуванням плода [3, с. 5].

Серйозніші порушення, такі як загроза викидня або спроба аборту, сприймаються як форми універсальної небезпеки або викликають криваві апокаліптичні бачення кінця світу [2; 3].

Друга Базова Перинатальна Матриця (БПМ II): космічне поглинання і відсутність виходу (сильні перейми, але шийка матки ще не розкрита)

Ця емпірична структура пов'язана з початком біологічного народження, першою клінічною стадією пологів. Початкова гармонія й рівновага існування плода порушується спочатку попереджувальними

хімічними сигналами, а згодом механічними скороченнями матки. Коли ця стадія повністю розгортається, плід періодично стискається під впливом маткових спазмів. У цей час система залишається повністю замкненою: шийка матки не розкрита, і вихід недоступний.

Оскільки артерії, що забезпечують плаценту кров'ю, складно пронизують м'язи матки, кожне її скорочення обмежує приплив крові, а отже, і кисню, поживних речовин та тепла до плода.

Конкретні спогади про загрозу, яку для плода становить початок пологів, знаходять своє символічне відображення в образах космічного поглинання. Це всеохоплююче відчуття наростаючої тривоги й усвідомлення неминучої загрози для життя. Джерело цієї небезпеки визначити неможливо, тому сприйняття світу стає параноїдальним. Це може проявлятися у відчуттях отруєння, впливу гіпнозу або диявольських задумів, охопленості демонічними силами чи уявленнях про напад інопланетян.

Для цієї ситуації характерні візії спіралі, вирви або водоверті, що нестримно засмоктує до свого центру, переживання поглинання жахливим чудовиськом – гігантським драконом, левіафаном, пітоном, крокодилом чи китом, а також нападу монструозного восьминога чи тарантула. Менш драматичним варіантом цього переживання є спуск у підземелля, царство мертвих або загадковий лабіринт.

Відповідна міфологічна тематика – початок подорожі Героя, падіння ангелів або втрата Раю.

Символічне вираження повністю розгорнутої першої клінічної стадії пологів.

Це переживання відсутності виходу або стану, подібного до аду. Воно характеризується відчуттям зтягнутості, всмоктування, ув'язненості в клаустрофобічному, кошмарному світі та неймовірними душевними й фізичними стражданнями. Ситуація зазвичай здається нестерпною, безкінечною і безнадійною (рис.2).

Людина втрачає відчуття лінійного часу й не бачить ні кінця цим мукам, ні способу їх уникнути. Це може проявлятися у символічному ототожненні з ув'язненими підземель або концентраційних таборів, мешканцями психіатричних лікарень, грішниками в пеклі чи архетипічними фігурами, що символізують вічне прокляття, такими як Вічний Жид Агасфер, Летючий Голландець, Сізіф, Тантал чи Прометей.

Часто зустрічаються також образи людей чи тварин, які самотньо помирають від голоду або від нестерпних природних умов у пустелях, серед снігів Сибіру чи в арктичних льодах. Логіка цих тем відображає той факт, що скорочення матки позбавляють плід припливу крові до плаценти, а отже, не лише значущого зв'язку зі світом і людського контакту, але й джерел харчування та тепла.



**Рисунок 2 . Переживання переймів у БПМ II (з особистої колекції
Станіслава Грофа)**

Перебуваючи під впливом другої базової перинатальної матриці (БПМ II), людина втрачає здатність бачити позитивні перспективи у світі та у власному житті. Ці стани свідомості зазвичай супроводжуються гнітючими почуттями

самотності, безпорадності, безнадії, приниження, неадекватності, екзистенційного відчаю та провини.

Через призму цих переживань людське існування здається позбавленим сенсу, схожим на театр абсурду, фарсову карткову гру, механічне товплення роботів чи жорстоке циркове шоу. Світ постає як місце, де панує хаос і відсутність гармонії, а людське життя — як марна боротьба, позбавлена будь-якої цінності чи перспективи.

Цей екзистенційний стан може посилювати почуття ізоляції та відчуження, що робить людину вразливою до депресивних розладів і криз ідентичності. Гроф підкреслює, що ці переживання відображають боротьбу свідомості з пригніченими травматичними спогадами, зокрема тими, які пов'язані з перинатальним досвідом.

Переживання, пов'язані з другою базовою перинатальною матрицею (БПМ II), часто характеризуються сильними соматичними, емоційними та символічними аспектами. Вони відповідають стану, коли плід стикається з інтенсивними переймами, але шийка матки залишається закритою, що створює відчуття ув'язненості, безвиході та боротьби за виживання.

У цьому стані можуть виникати враження від потужного тиску, що одночасно супроводжується болем і страхом. Людина, яка переживає цей стан у змінній свідомості (наприклад, під час холотропного дихання або психоделічної терапії), може відчувати себе затисненою в обмеженому просторі, позбавленою свободи і під загрозою знищення.

Символіка цих переживань включає такі образи:

- Боротьба з нездоланною силою (протистояння природній стихії, наприклад, шторму або землетрусу).
- Тиск, що руйнує (стиснення у вузькому проході, наприклад, у печері чи тунелі).
- Емоційна і духовна ізоляція (ув'язнення у темному просторі, без надії на порятунок).

У контексті БПМ II спогади можуть бути як особистісними, так і архетипічними. Наприклад, люди можуть відчувати себе жертвами репресивних систем, символічно переживати тортури, ув'язнення або приреченість на смерть. Гроф зазначає, що ці переживання відображають боротьбу за існування на межі можливостей і можуть включати почуття глибокої фрустрації, безпорадності, а також сприйняття небезпеки як тотальної й нездоланної.

Ці переживання є ключовими для розуміння глибинної природи людської психології, оскільки вони формують основи світогляду, рівень тривожності та здатність справлятися зі стресом у подальшому житті.

Третя базова перинатальна матриця (БПМ-III) – боротьба смерті та відродження (процес проходження родового каналу).

Багато важливих аспектів цієї матриці пояснюються її зв'язком з другою клінічною стадією пологів, коли продовжуються скорочення матки, але, на відміну від попередньої стадії, шийка матки відкривається, що дозволяє плоду поступово просуватися по родовому каналу. Це є надзвичайно важкою боротьбою за виживання, у якій дитина зазнає значного механічного тиску, відчуває брак кисню та удушення. Як я вже зазначав, через анатомічні особливості кожне скорочення матки обмежує приток крові до плоду, і на цій стадії пологів це обмеження поглиблюється багатьма ускладненнями. Пуповина може виявитися зажатою між головою дитини і тазовим отвором або обвитися навколо шиї. Якщо пуповина є короткою або скрученою петельками, які утворилися навколо різних частин тіла плоду, це може призвести до відшарування плаценти від стінки матки при її натягуванні. Це порушує зв'язок з організмом матері і може спричинити небезпечне удушення. На кінцевій стадії пологів дитина може опинитися в безпосередньому контакті з різними біологічними матеріалами – навколоплідними водами, кров'ю, слизом, сечею і навіть калом (рис 3).

У регресивних терапевтичних переживаннях складний і розгалужений патерн БПМ-III набуває форми рішучої боротьби смерті і відродження. Окрім

реалістичного відтворення різних аспектів боротьби в родовому каналі, він включає широкий спектр архетипічних та інших трансперсональних феноменів, що виникають у вигляді типових груп і послідовностей. Найважливіші з них – елементи титанічної боротьби, садомазохістські переживання, сильне сексуальне збудження, демонічні епізоди, скатологічні переживання та зустріч з вогнем.



Рисунок 3. Народження самої себе - БПМ-III (з особистої колекції Грофа).

Релігійний і міфологічний символізм цієї матриці схиляється до тем жертвопринесення. Часто зустрічаються сцени ритуалів жертвопринесення з доколумбової Америки, видіння розп'яття та ототожнення себе з Христом, переживання зв'язку з божествами, які символізують смерть і відродження – Осірісом, Діонісом, Аттісом, Адонісом, Персефоною, Орфеєм, Вотаном, а також поклоніння жахливим богиням Калі, Коатлікуе чи Рангде. Сексуальні мотиви представлені епізодами фалічних поклонінь, храмової проституції, ритуалів родючості, ритуального зґвалтування, а також різноманітними ритуальними церемоніями первісних племен, що включають чуттєві ритмічні танці.

Класичним символом переходу від БПМ-III до БПМ-IV є легендарний Фенікс, який помирає у вогні і відроджується з попелу.

Кілька важливих характеристик відрізняють ці переживання від описаного раніше стану безвиході. Тут ситуація не виглядає безнадійною, і людина, яка її переживає, не є безпомічною. Вона бере активну участь у тому, що відбувається, і відчуває, що страждання має певний напрям і мету. У релігійному сенсі ця ситуація більше нагадує Чистилище, ніж Пекло.

Четверта базова перинатальна матриця (БПМ-IV) – переживання смерті та відродження (народження).

Ця перинатальна матриця за своєю суттю пов'язана з третьою клінічною стадією пологів, тобто з безпосереднім народженням дитини. На цій – останній – стадії болісний процес боротьби за народження досягає свого завершення. Рух по родовому каналу досягає кульмінації, і після піку болю, напруження та сексуального збудження настає раптове полегшення й розслаблення. Дитина народжується і після тривалого перебування у темряві вперше стикається із яскравим світлом дня (або операційної зали). Після перерізання пуповини припиняється фізична зв'язок із матір'ю, і дитина вступає в нове існування як анатомічно незалежна особистість (рис.4).

Як і в інших матрицях, деякі переживання, що належать до цієї стадії, є точною реконструкцією реальних біологічних подій, які відбулися під час народження, а також акушерських втручань. Навіть люди, які нічого не знали про обставини свого народження, можуть із дивовижною точністю згадати своє положення в родовому каналі, особливості процесу пологів, використану анестезію, акушерські дії та те, що з ними відбувалося безпосередньо після народження.

Символічним вираженням останньої стадії пологів є досвід смерті та відродження. Він уособлює завершення і розв'язання боротьби смерті та відродження.



Рисунок 4. Народження – БПМ-IV (з особистої колекції Грофа).

Якщо переживання добре інтегровані, це не лише сприяє зростанню здатності насолоджуватися життям, але й покращує функціонування у світі. Після досвіду повної аннігіляції та «досягнення дна космосу», що характеризує смерть «его», одразу виникає бачення осліплюючого білого або золотого світла надзвичайної яскравості та краси. Це можна порівняти з дивовижними явищами архетипічних божественних істот, веселкою чи витонченим візерунком павичевого хвоста. Людина переживає глибоке почуття духовного звільнення, спасіння та спокути гріхів. Зазвичай вона відчуває себе вільною від тривоги, депресії та почуття провини, очищеною й ніким і нічим не обтяженою. Це супроводжується потоком позитивних емоцій до себе, інших людей та існування загалом. Світ здається прекрасним і безпечним місцем, а інтерес до життя помітно зростає.

Трансперсональний рівень

1. Розширення досвіду в межах загальноприйнятої реальності, простору та часу:
 - Переживання двоєдності, ототожнення з іншими людьми, тваринами, рослинами, природними процесами та стихіями.

- Єдність із Життям і всім Творінням.
- Переживання неживої матерії, планетарної свідомості, ототожнення з усім фізичним Всесвітом.
- Вихід із тіла, яснобачення, ясночуття, подорожі у просторі та часі, телепатія.
- Переживання минулих втілень, досвід расового та колективного несвідомого.

2. Вихід за межі загальноприйнятої реальності та простору-часу:

- Спиритичні та медіумістичні переживання.
- Зустрічі з духовними вчителями, надлюдськими істотами та духами тварин.
- Переживання міфологічних і казкових сюжетів, універсальних архетипів.
- Контакти з благими та гнівними божествами.
- Інтуїтивне розуміння універсальних символів.
- Творче натхнення та "прометеївський імпульс".
- Досвід космічної свідомості.

3. Явища синхронності між свідомістю та матерією.

1.3 Принципи холотропної терапії

Холотропний підхід у психотерапії є важливою та ефективною альтернативою традиційній глибинній психології, що базується на обміні словами між терапевтом і пацієнтом. Слово «холотропний» буквально означає «направлений до цілісності» (від грец.: «hos» - ціле і «trepein» - рухатися в певному напрямку).

Основний принцип холотропної терапії полягає в терапевтичних, трансформаційних та еволюційних можливостях незвичних станів свідомості. Оскільки в цих станах психіка людини проявляє спонтанну цілющу діяльність, холотропна терапія використовує техніки, що

спричиняють незвичні стани свідомості. Це змінює динамічну рівновагу, що підтримує ті чи інші симптоми, перетворюючи їх на потік незвичного досвіду, який розчиняється в цьому процесі. Завдання асистуючих на сеансі – підтримати процес переживання пацієнтом свого досвіду з повною довірою до його цілющої природи, не намагаючись змінити його.

Техніка холотропного дихання включає інтенсивне пов'язане дихання, музичний супровід, що спонукає, та спонтанне занурення у потік що спливає досвіду, фокусовану роботу з тілом, малювання мандал і обговорення індивідуальних процесів у групі.

Холотропна терапія проводиться у форматі групових семінарів тривалістю 3-5 днів, з кількістю учасників від 8 до 40 осіб. На кожні 10 осіб має бути присутній підготовлений фасилітатор. Семінар проводиться в закритому приміщенні для створення безпечного сакрального простору. Семінар включає 4 сесії холотропного дихання, по дві на кожного учасника. Дихання проводиться в парах: холонавт (той, хто дихає) – ситтер (асистент, що підтримує дихаючого). Під час дихання використовується спеціально підібрана музика, яка є каталізатором глибинних переживань. Окрім музики, під час сесії дихання ведучі можуть використовувати живі музичні інструменти – барабани, маракаси, погремешки, шаманські бубни, варган, дзвіночки, тибетські поючі чаші, каратали тощо. Обов'язковим елементом інтеграції є малювання мандал, обговорення нічних сновидінь і процесів у групі.

Протікання холотропних сесій значно відрізняється не тільки у різних людей, але й у одного і того ж учасника. У деяких випадках сесія може пройти від початку до кінця без емоційних чи психосоматичних труднощів. Однак у більшості випадків інтенсивне дихання на початку викликає більш чи менш драматичні події. З часом у різних людей виникають сильні емоції та розвиваються стереотипні блоки так званого м'язового панциря.

Емоції, які виникають у цьому контексті, можуть бути дуже різноманітними. Це може бути гнів і агресія, тривога, смуток і пригніченість,

почуття невдачі та неповноцінності, провини та огиди тощо. Фізичні прояви можуть включати м'язове напруження, головні болі, болі в інших частинах тіла, нудоту, блювання, задуху, посилене слиновиділення, потовиділення, сексуальне збудження та різноманітні рухи.

Деякі люди залишаються абсолютно спокійними та нерухомими. У них можуть виникати глибокі переживання, але зовні здається, що з ними нічого не відбувається або що вони сплять. Інші виглядають схвильованими і проявляють рухову активність, їх трясє та скручує, вони крутяться, вертяться, приймають позу ембріона, поводяться як немовлята, зусиллям проходять через родовий канал або виглядають і поводяться як новонароджені. Часто спостерігаються рухи, схожі на повзання, плавання, штовхання, лазіння. Можуть бути багаті акустичні прояви, зокрема, зітхання, ридання, плач, крики, дитячий лепет, бурмотіння, спонтанне співання, глосолалія та широкий спектр звуків, які імітують тварин.

Іноді рухи та жести можуть бути надзвичайно витонченими, складними, диференційованими і дуже специфічними. Це можуть бути, наприклад, рухи, схожі на повзання змії, політ птаха або ходу кішок, супроводжувані відповідними звуками. Іноді люди спонтанно приймають йогічну позу (асану) або виконують відповідний жест (мудру), не знаючи їх у звичайному стані. Часом автоматичні рухи та/або звуки нагадують ритуальні танці чи інші ритуальні дії з різних культур – шаманські пісні, яванські танці, балінгезьке мавпяче співання, символічні рухи індійських шкіл танцю Катакалі чи Маніпурі, горлове співання ескімосів-інуїтів, тибетське чи монгольське багатоголосе співання (яке виконується однією особою), японський кабукі.

Типовий результат хорошого холотропного сеансу – глибоке емоційне полегшення та фізичне розслаблення; багато людей повідомляли, що відчували себе під час цього більш розслабленими, ніж будь-коли раніше. Продовжуване протягом сеансу інтенсивне дихання виявляється таким чином

надзвичайно потужним і ефективним засобом зниження стресу і веде до емоційного та психосоматичного здоров'я.

1.4 Мандала як психологічний і діагностичний інструмент: історія та теоретичне підґрунтя.

1.4.1. Історія виникнення та автор методу.

Джоан Келлог (1922-2004) – автор проєктивного тесту MARI cardtest (Великий Круг Мандал Джоан Келлог) та методу арт-терапії, який описує послідовність стадій різних процесів життя (вікових періодів, стадій становлення Его, етапів розвитку різних ситуацій протягом життя). Ці методи були досліджені та протестовані нею разом зі Станіславом Грофом в межах дослідницького проєкту Мерілендського психіатричного центру протягом 8 років і використовувалися для лікування пацієнтів з невротичними розладами, алкоголізмом, онкологічними захворюваннями та ін.

Основою методу є робота з циркулярними образами – мандалами. Завдяки аналізу десятків тисяч мандал клієнтів, Джоан Келлог вдалося знайти універсальний ключ до розуміння їх символіки та глибинного змісту, який отримав назву «Великий Круг Мандал». «Великий Круг Мандал» є унікальним інструментом для діагностики та корекції психологічного стану людини, а також самопізнання та саморозвитку.

Створюючи мандалу, ми створюємо індивідуальний символ, який відображає те, чим ми є в даний момент. Малювання мандал має позитивний вплив, оскільки форма кола допомагає звертатися до глибинних областей свідомості, сприяючи як розкриттю внутрішньої енергії, так і вивільненню придушених, але не прожитих переживань. Знання та розуміння цієї концепції відкривають перед практикуючим фахівцем величезні діагностичні та терапевтичні можливості.

1.4.2. Сакральний символізм Мандали

У методі «Великий круг Мандали» використовується мандала, сакральне коло, як основа малюнка та символ цілісності. Символ кола є дуже древнім. В культурі Месопотамії та Далекого Сходу поняття кола і свастики або хреста сформувалося понад 3000 років до н. е. Символ кола з хрестом мав велике значення в багатьох древніх культурах, і його роль полягала в інтуїтивному пізнанні зовнішнього світу та процесів, пов'язаних із зміною пір року. Давні шумери пов'язували пори року з відомими їм планетами — Марсом, Сатурном, Меркурієм і Юпітером. У Вавилоні ці планети пов'язували з різними божествами, які відображали різні аспекти часу, загальним джерелом яких вважалося Сонце.

Таким чином, людина з давніх часів розташовувала себе в центрі фігур з чотирма елементами, часто ідентифікуючи себе з Сонцем, навколо якого все обертається. Так само, як і її далекі предки, сучасна людина відчуває потребу знайти певний центр, до якого можна було б орієнтуватися у світі, що швидко змінюється, і розташувати себе в центрі, подібно до Сонця. В психологічному сенсі людина стає в цьому випадку мікрокосмосом, а її всесвіт, із самим собою в центрі, є своєрідним черевом або прихистком. Це дозволяє черпати сили з несвідомого та реструктурувати свої стосунки з зовнішнім світом.

Таким чином, сучасна людина звертається до давнього архетипічного символу мандали через релігійні ритуали. Як релігійний ритуальний інструмент, що сприяє об'єднанню свідомих і несвідомих проявів психічного життя та самореалізації, в тибетській традиції з давніх-давен використовувався круг. Буддійські мандали застосовуються як інструмент медитації чи ініціації та сприяють активізації тих психічних якостей, які вони відображають.

Іншою культурною традицією, в якій символіка мандали отримала широке поширення, є культура північноамериканських індіанців. Створювані ними композиції з піску сприяли встановленню гармонійних відносин між

внутрішньою та зовнішньою реальністю і використовувались як інструмент для зцілення.

При спорудженні храмів у Європі використовувалися вітражі у формі квітів, що сприяли досягненню глибокої концентрації та стану цілісності. Важливо, що мандала відображає не тільки відносини людини з зовнішнім світом, але й взаємини між різними аспектами внутрішньої реальності. Феномен мандали не обмежується лише релігійною чи психотерапевтичною практикою, але також може бути використаний як засіб самопізнання. На відміну від щоденника, який є лінійним способом фіксації спостережень, мандала є гештальтним способом відображення, що підходить для ретроспективного аналізу.

Кожен з нас є різнокольоровою веселкою – веселкою емоційних станів. У стані здоров'я емоційні потоки рухаються природно і вільно. У стані кризи та хвороби на шляху їх циркуляції виникають перешкоди. Якщо нам вдається подолати ці перешкоди, наше психічне життя наповнюється новим змістом. Ритуальна мандала відрізняється від особистої. Перша є предметом ідеалізації, ілюструє гармонійні відносини між елементами та стан гомеостазу, до якого можна прагнути, але досягти якого дуже важко в реальному житті, де все перебуває в постійному русі, зміні та розвитку. Прикладом можуть бути буддійські мандали або індуїстські янтри. Вони є ідеальною статичною системою симетричної форми для медитації або поклоніння. Залежно від зображених Божеств, елементів стихій та іншої сакральної символіки медитуючий поєднується з різними аспектами або якостями своєї особистості або з абсолютном.

Мандали тибетського буддизму є інструментами медитації, які викликають відчуття миру та спокою, а також надають надійне укорінення у вічному і захист від небезпек, пов'язаних зі змінами. Пацієнти, які проходять психотерапію, іноді самостійно приходять до цієї форми медитації над своїми мандалами, коли їх психічна цілісність перебуває під загрозою.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ «ВЕЛИКЕ КОЛО МАНДАЛИ»

2.1. Характеристика методик та організація емпіричного дослідження

В процесі дослідження були застосовані різні методи трансперсональної психології для вивчення ефективності методу «Велике коло Мандали» як діагностичного інструменту. Зокрема, з учасниками семінару були проведені такі методи:

1. **Дві сесії холотропного дихання** – метод, заснований на глибокому і прискореному диханні, що дозволяє досягти змін у стані свідомості і відкрити доступ до підсвідомих процесів. Цей метод сприяє глибинному самоусвідомленню і інтеграції емоційних і психічних переживань.
2. **Арт-терапія (малювання мандал)** – використання художнього вираження для зображення мандал, що дозволяє досліджувати внутрішній світ учасників через символічне зображення. Мандала в цьому контексті використовується як інструмент самовираження та самопізнання.
3. **Тілесно-орієнтована терапія** – метод, що включає в себе фізичні вправи та дихальні техніки для зняття напруги, поліпшення емоційного стану і роботи з тілесними відчуттями.
4. **Спеціальні музичні технології** – використання звукових та музичних композицій для стимуляції глибинних психологічних процесів і створення сприятливої атмосфери для інтеграції переживань.
5. **Проговорювання в групі і індивідуально** – метод усвідомлення та вербалізації емоційних і психологічних переживань, як у груповому форматі, так і індивідуально. Цей метод допомагає учасникам переживати і аналізувати власні відчуття та досвід, що виникає під час інших терапевтичних сесій.

Основою методу «Велике коло Мандалі» є використання мандал – кіл, які служать символами цілісності та гармонії. Мандала є не просто геометричною фігурою, а глибоко символічним об'єктом, що сприяє розкриттю підсвідомих процесів і переживань людини. Метод «Велике коло Мандалі» включає аналіз символіки та малюнків, створених клієнтами, з метою виявлення стадії внутрішнього процесу, через який проходить людина на даний момент.

Методика складається з двох основних частин:

1. **Картковий тест MARI:** Це набір карток з зображенням мандал, кожна з яких відображає різні стадії внутрішнього процесу, через який проходить людина. Картки допомагають виявити, на якій стадії розвитку або зміни перебуває особистість, а також які емоційні та психічні процеси домінують у її житті на цей момент.
2. **Техніка малювання мандал:** Під час сеансу терапевт пропонує клієнту намалювати свою мандалу. Це може бути коло будь-якої форми, кольору та структури, що відображає особисті переживання та внутрішній світ людини на момент малювання. При цьому важливо, що саме малювання мандалі сприяє активізації підсвідомих процесів і поліпшенню психоемоційного стану. Малювання допомагає звільнити подавлені почуття та переживання, сприяє відновленню внутрішньої гармонії та цілісності.

Принцип роботи методу. Основний принцип роботи методу «Велике коло Мандалі» полягає в проєктивному аналізі створених мандал, який дозволяє виявити основні проблеми клієнта, його емоційні та психічні блоки, а також зрозуміти стадію його внутрішньої трансформації. Кожна мандала в контексті цього методу символізує певну стадію життєвого шляху, і аналіз малюнків допомагає терапевту та клієнту краще зрозуміти поточні психологічні процеси та механізми, які впливають на емоційний стан.

Кожна стадія внутрішнього процесу відповідає певному малюнку та кольоровій гамі, яку можна інтерпретувати як індикатор психоемоційних блоків або гармонії. Застосування методу дозволяє глибше зрозуміти особистість клієнта, виявити його ресурси та зони для подальшої роботи, а також зміцнити його зв'язок з внутрішніми джерелами сили та цілісності.

Процес діагностики та терапії:

1. **Вибір та аналіз мандал:** Терапевт за допомогою карт тесту MARI визначає, які мандали найбільш відповідають поточному стану клієнта. Аналіз того, які символи та образи викликає кожна мандала, дозволяє отримати уявлення про переживання та внутрішні процеси пацієнта.
2. **Малювання мандали:** Після аналізу карт терапевт пропонує клієнту створити власну мандалу, яка буде відображати його поточні переживання. Цей процес допомагає клієнту більш усвідомлено сприймати свої почуття та переживання.
3. **Інтерпретація результатів:** Після того як мандала готова, терапевт і клієнт обговорюють зображення, аналізують його елементи, кольори та символи. Це допомагає виявити джерела стресу, емоційні блоки або незавершені переживання, які можуть вимагати роботи.
4. **Корекція та розвиток:** У процесі роботи з мандалами пацієнт може усвідомлювати свої приховані ресурси, розробляти нові стратегії для подолання труднощів, покращувати емоційний стан і відновлювати внутрішню гармонію.

2.2. Опис емпіричного дослідження ефективності методу «Велике коло Мандали»

Проективна методика «Велике коло Мандали» складається з 13 етапів внутрішнього процесу. Кожен етап процесу ілюструється двома формами, що входять до карткового тесту MARI (Mandala Assessment and Research Instrument) (рис. 5).

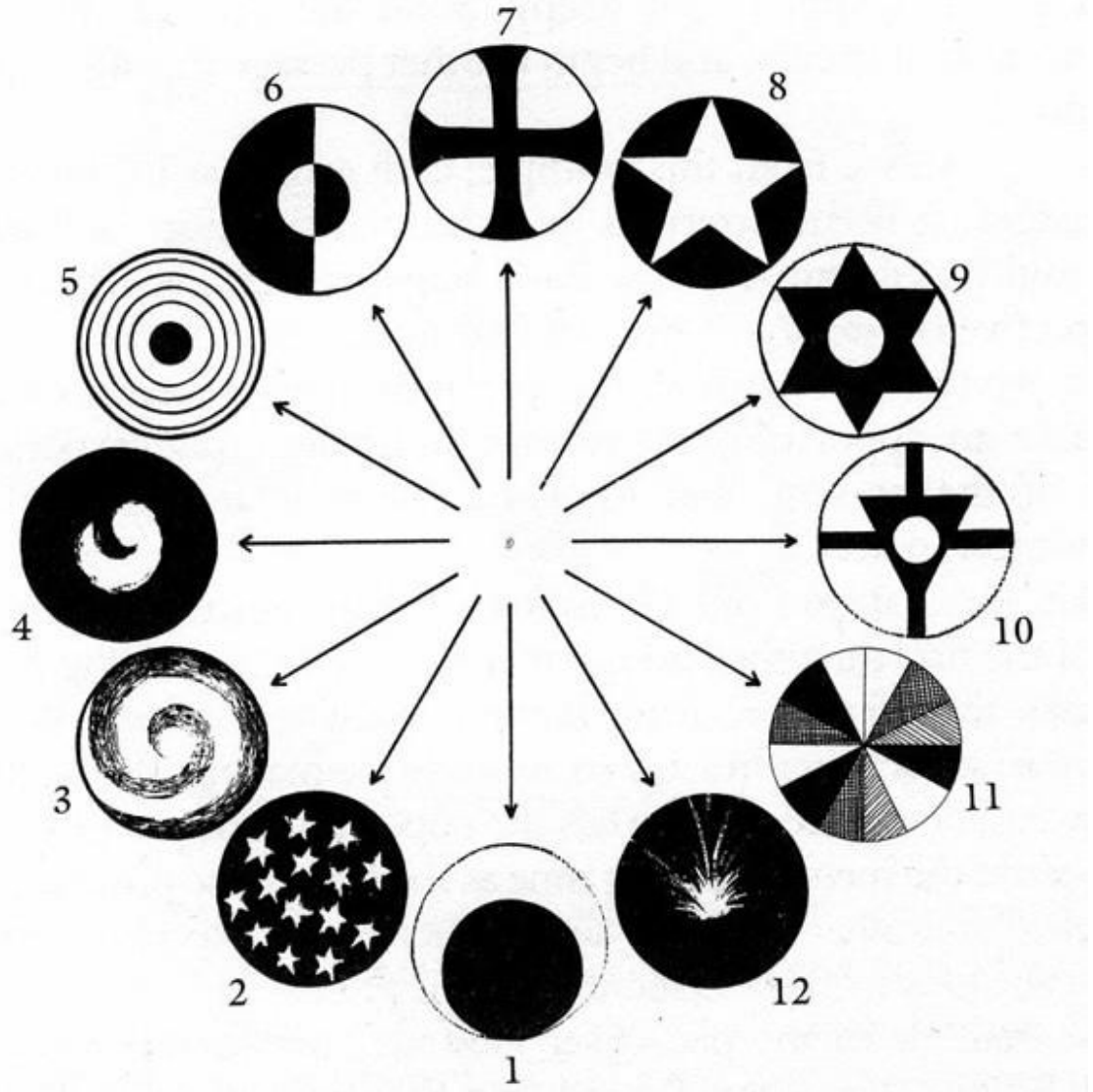


Рисунок 5. Архетипні етапи Великого кола Мандали [8].

Нульовий етап «Чисте світло»

Як виглядає:

Мандала як така – відсутня. Малюнок мандали – обведене коло, кільце, обруч, окружність. Будь-якого кольору, на будь-якому фоні. Чисте світло відображає первісну дуальність світла і темряви. Це досвід, який

зберігається в клітинній пам'яті. Він може бути пов'язаний з моментом зачаття, який відображається в клітинній пам'яті, подібно до вибуху. Іноді мандали цього етапу можуть відображати односторонній дуальний досвід, наприклад, енергію світла, сприйману як вібрацію. Або, навпаки, поглинення темрявою, нерухомість і тиша. І в тому, і в іншому випадку втрачається відчуття простору і часу.

Слова раввіна Дова Баера точно передають цей стан: «Перш ніж з яйця з'явиться курка, воно повинно перестати бути яйцем. Будь-яка річ повинна втратити свою первісну ідентичність, перш ніж вона стане чимось іншим. Тому, перш ніж річ перетвориться на щось інше, вона повинна пережити стан небуття».

Вербальні асоціації: вібрація, невагомість, втрата відчуття простору і часу, існування в усьому, позитивні переживання повної тиші і темряви, єдність з джерелом творіння, творчості.

Перша стадія «Пустота»

Як виглядає: Кольорове коло на кольоровому фоні. Біле коло на чорному фоні. Чорне коло на білому фоні. Також мандали, що зображають павутину або схожі на павутину.

Цей стан може відображати момент тимчасової безсвідомості, що настає після переживання оргазму або зміненого стану свідомості. Відчуття з'єднання з матерією, щільністю, що заміняє відчуття світла або чорності. Може виникати відчуття тяжкості, перешкоди, нерухомості, стиснення. Ця стадія може асоціюватися з павутиною, а також з перинатальним досвідом, коли запліднена яйцеклітина прикріплюється до стінки матки.

Вербальні асоціації: чорність, тяжкість, інерція, холод, волога безодня, покинутість, безнадійність, самотність, окам'янілість, роздавленість, морок, вигнання з Раю.

Друга стадія «Блаженство»

Як виглядає: Малюнки з великою кількістю дрібних об'єктів – зірочок, сніжинок, квітів, дорогоцінних каменів, кругів тощо.

Цей стан пов'язаний з внутрішньоутробним досвідом. Він може асоціюватися з деякими міфами про створення світу, з космічним насінням, годувальною груддю та відчуттям безмежних можливостей, Молочним Шляхом. Також цей стан може бути пов'язаний з переживанням Бога-творця, невидимо присутнього в усьому навколишньому.

Якщо внутрішньоутробний розвиток був ускладнений, до цього стану може домішуватися відчуття тлінності існування, дисоціація, втрата контакту з власним тілом і його потребами.

Для мандал цієї стадії характерна текучість і відсутність чіткої структури. Вони можуть викликати асоціації з водою, яка здатна підтримувати життя, очищати і розчиняти.

Стан цієї стадії найчастіше проявляється в відчутті задоволення, блаженства і пасивності, а також в розчиненні в інших, коли втрачається звичне відчуття Я. Існує велика ймовірність внетілесних переживань, викликаних спонтанним регресом.

Вербальні асоціації: внутрішньоутробний досвід, політ, безтілесність, невидимість, легкість, довіра, простір, самовіддача, пасивність, «Я» без меж, нарцисизм, прощення гріхів, досвід повного прийняття, розплавлення, ідентифікація з усім, неможливість зробити вибір, жіночий оргазм, самадхи, сп'яніння.

Третя стадія «Лабіринт, спіраль, вихор»

Як виглядає: Мандала виглядає як лабіринт, спіраль, пружина, вихор, торнадо, винтова сходи, пуповина.

Основна асоціація на цій стадії – зв'язок з материнським організмом через пуповину та процес народження.

Характерні для цієї стадії зображення лабіринта можуть асоціюватися з подорожжю, яке не має кінцевої мети, пошуком того, про що немає чіткого

уявлення. Під час проходження через родовий канал дитина також здійснює кругові обертальні рухи.

Лабіринт має два виходи: один веде до смерті, до забуття, у череву, інший веде до життя, назовні і пов'язаний з пробудженням. Стародавні ритуали проходження лабіринтом, пов'язані з ініціаціями переходу, повторювали проходження по родовому каналу.

Мандали, що створюються австралійськими аборигенами, зображуються у вигляді концентричних кіл і спіралей та асоціюються з піхвою і маткою. Світове дерево, жезл шамана та інші подібні образи асоціюються з тією пуповиною, яка пов'язує нас з Самістю або відкинутою частиною нашого «Я», що також нагадує про зв'язок з плацентою як духовною частиною людини.

Вербальні асоціації: внутрішньоутробний досвід, зосередження, запліднення, дихання Бога, вихор, подих, проникнення сперматозоїда в яйцеклітину, вхід у храм, відчуття призначеності, доля, підкорення силі, безнадійність, срібна нитка, павутина, майя, ДНК, спадковість.

Четверта стадія «Початок»

Як виглядає: Малюнок з чітким символом, розташованим строго по центру. Будь-яка геометрична фігура, вписана в коло; будь-який символ у центрі, трикутник, точка, «кома», «людина», око, серце, квітка. Ембріон у череві.

Ця стадія асоціюється з початком світу і людини в світі або у всесвіті черева, з заплідненням яйцеклітини або розвинутою плодом, все ще залишаючись частиною Великої Матері, що являє собою самостійні сутності, замкнуті в материнському «контейнері». Може передавати досвід зачаття або народження. Цю стадію також можна пов'язати з оральною стадією психосексуального розвитку, з нарцисистською установкою.

Нарцисизм як характеристика цієї стадії вказує на потребу в затвердженні власної унікальності, але при цьому людина залишається пасивною і проявляє залежність від оточуючих.

Вербальні асоціації: коло всередині кола, мати і дитя, мадонна з немовлям, плід у череві, нове життя.

П'ята стадія «Мішень»

Як виглядає: Мандала виглядає як мішень, містить концентричні кола. Ця стадія асоціюється з obsесивно-компульсивними проявами, нав'язливим рухом по колу. Завершує досвід блаженного перебування плоду в череві матері та початку пологів. Проявляється прагнення зберегти за собою територію, навколишній світ може сприйматися як загрозовий з бажанням встановити межі та зберегти контроль над ситуацією.

Вербальні асоціації: тиск, всмоктування, вихор, параноя, загроза, obsесивно-компульсивні реакції, захисні ритуали.

Шоста стадія «Парадоксальне розщеплення, єдиноборство з Драконом»

Як виглядає: Круг мандали поділений навпіл – вертикально або горизонтально. Чітка лінія розділяє малюнок на дві половини. Небо та земля, розділені лінією горизонту, розділені морем.

Шоста стадія представлена розщепленим кругом, що символізує «Я» і «Тінь», боротьбу протилежностей, едипову стадію космічних масштабів, коли небесний бог бореться з земною богинею.

На цій стадії зміцнення кордонів Его має велике значення. Мандали цієї стадії часто нагадують пейзаж, на якому є лінія горизонту, що ділить малюнок на дві половини, подібно до тріщини, що розділяє світ. Це розділення передуює сходу сонця або появі нового «Я». Перш ніж це відбудеться, слід очікувати посилення боротьби протилежностей, амбівалентності, полярності та непримиренних суперечностей. Усе це робить стадію періодом парадоксів.

Боротьба з драконом часто сприймається як ініціація у дорослий стан, є важливою стадією індивідуального розвитку, що позначає дистанціювання від батьків і остаточне подолання залежності від матері та батька. Лише

здобувши перемогу над батьками, герой може стати господарем свого світу та розпочати реалізацію своєї місії.

Сьома стадія «Оквадрачування кола»

Як виглядає: Малюнки, на яких зображені або вертикально стоячий хрест, або квадрат, вписаний в круг. У мандалі присутні практично лише прямі лінії.

Ця стадія має експансивний характер. Символізуючи Его, сонце сходить над горизонтом. Характерні відчуття наповненості енергією та підвищена самооцінка. Її можна зв'язати з певним моментом ритуалу ініціації, коли людині дається нове ім'я. На цій стадії індивід остаточно відокремлюється від батьків, здобуваючи незалежність і беручи на себе відповідальність за своє життя. Людина сприймає себе не об'єктом стороннього впливу, а вільно діючим суб'єктом.

Восьма стадія «Функціонуюче Его»

Як виглядає: П'ятикутна зірка в колі, що стоїть «на ногах» (символ людини). Будь-які зображення свастики та квітів з пелюстками, схожими на свастику. Блискавка.

Ця стадія пов'язана з проявом індивідуальності та має велике значення в оформленні тілесного образу людини. Відчувається рух тіла в просторі. Зображення свастики може символізувати Я як центр сили та енергії, що реалізуються в дії та руховій активності.

Вербальні асоціації: центральна форма як джерело сили, творча реалізація, месіанізм.

Дев'ята стадія «Кристалізація»

Як виглядає: Красива, симетрична малюнок. Сніжинки, сонце, багатокутники, плоди, фрукти в розрізі, багатокутні зірки, багатопелюсткові квіти, «правильні» буддійські мандали.

Мандали цієї стадії зазвичай дуже красиві, нагадують квіти, кристали або плоди в розрізі. Вони свідчать про стан гармонії та стійке соціальне

положення. Ці мандали статичні і виражають орієнтацію на буття, а не на діяльність, а також на збереження існуючого порядку речей.

Вербальні асоціації: пластичність і прямота, функціональність, естетичний досвід, Я і інші, Его в суспільстві.

Десята стадія «Ворота Смерті»

Як виглядає: Ікс-подібний хрест, перехрестя доріг, коло, розділене на чотири (не пов'язані між собою центром) фрагменти, трикутник вершиною вниз.

Необхідне самотнє перебування, відчуття безпорадності, мазохістські тенденції, бажання принести себе в жертву, готовність «терпіти муки заради...», насолода від пережитого страждання або вміння черпати з нього сили для нового росту. Це може бути віковий кризис, драматична втрата попередніх ідеалів, переоцінка цінностей, яскрава потреба в оновленні, смерть старих масок-Персон, занурення в несвідоме та відмова від співпраці з попередньою Логікою життя.

Одинадцята стадія «Фрагментація»

Як виглядає: Дисгармонійна мандала, у якій майже завжди відсутній центр. Фрагменти ніяк не пов'язані між собою. Хаос деталей, ліній, штрихів. Скористайтеся цим ресурсним станом як шансом для росту та самоактуалізації.

Це руйнування старого Его. Стан «Хто я такий?». Має місце внутрішньо-психічний руйнівний процес, який ви, можливо, навіть не усвідомлюєте. Фрустрація справжніх потреб.

Дванадцята стадія «Трансцендентний Екстаз»

Як виглядає: Струмені води, фонтани, феєрверки, вибухи, салюти, зелені паростки, стеблинки та пагінці, що «вириваються» з-під землі до світла.

Дуже часто зображення виходить за межі кола. На відміну від «зірочок» і «блискіток» стадії «Блаженство», стадія «Екстаз» має чітко спрямований, активний, динамічний «чоловічий» характер.

Ви в найкращій формі і сповнені енергії. Стан закоханості, закоханості в життя. Прагнення до «природної краси», неприязнь до всього «штучного», «цивілізованого», «обмеженого», знаходження свого Шляху, стилю, розгадка загадки-коана, «ага-ефект», розуміння і знаходження сенсу життя, тріумф.

2.3. Методичні етапи досліджень.

Експеримент проводився в рамках кількох семінарів з холотропного дихання.

Формат семінару включав чотири сесії холотропного дихання, під час яких кожна учасниця двічі виконувала дихальні практики та двічі була ситтером – спостерігачем і помічником у процесі іншої людини. У рамках цього експерименту розглядалися результати лише сесій холотропного дихання.

На початку семінару, під час кола знайомства, кожна учасниця розповідала про себе, свій запит і бажані результати, яких вона хотіла досягти за підсумками семінару.

Наступним етапом була сесія холотропного дихання, під час якої протягом трьох годин учасниці практикували зв'язане активне дихання та переживали свої внутрішні процеси.

Після завершення сесії дихання кожна учасниця створювала мандалу свого стану. Малюнок створювався спонтанно, виходячи з емоційного стану дихаючої. Малювання мандал є обов'язковою частиною холотропного дихання, оскільки воно виступає методом правопівкульної інтеграції.

Підсумком кожної сесії дихання була лівопівкульна інтеграція або шеринг – групове обговорення процесів і станів. Учасниці ділилися своїми емоційними та фізичними відчуттями, спираючись на емпіричний досвід і створені мандали.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ «ВЕЛИКЕ КОЛО МАНДАЛИ» У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ

3.1. Опис холотропного процесу обстежуваних

Об'єктом дослідження були 5 учасниц семінару з холотропного дихання.

Досліджувана 1:

Оксана, 39 років, заміжня 10 років у другому шлюбі, дітей немає, успішний дизайнер інтер'єрів.

Запит клієнта:

3 роки поспіль поставили діагноз – ранній клімакс.

Два місяці тому, після відвідування семінару з холотропного дихання, місячний цикл відновився.

На другий семінар прийшла для того, щоб підвищити фертильність, зняти внутрішню напругу і нав'язливе бажання контролювати все в своєму житті. Вона хоче завагітніти і народити дитину.

Перший процес холотропного дихання.

Під час першого процесу дихання обстежувана відчувала сильний холод і важкість у тілі, нестримне тремтіння, біль внизу живота, почуття страху і провини. Час від часу вона плакала. У неї був досвід втягування у вир, перед яким вона не могла встояти. Через деякий час дихання почастишало і особа, що дихає стала здійснювати різні рухи тазом – піднімати його, вдарятися крижами об підлогу, розгойдуватися. Після цього вона відчула прилив тепла внизу живота і розслаблення у всьому тілі. Їй було видіння пронизливого світла з-за хмарного неба. До кінця другої години дихання обстежуваний заспокоювався, переходив на повільний темп дихання і засинав. Прокинувшись, вона відчула себе спокійною, розслабленою і відпочившою.

Мандала першого процесу дихання:

Відноситься до стадій «Лабіринт» і «Спіраль2». Вона символізує переживання затягуючого вихору, неможливість опиратися зовнішнім силам,

які спрямовують у процес трансформації та народження нового. Водночас у центрі мандали відчувається присутність нуменозного світла, що вказує на можливість виходу та перетворення через нове народження (рис.6).

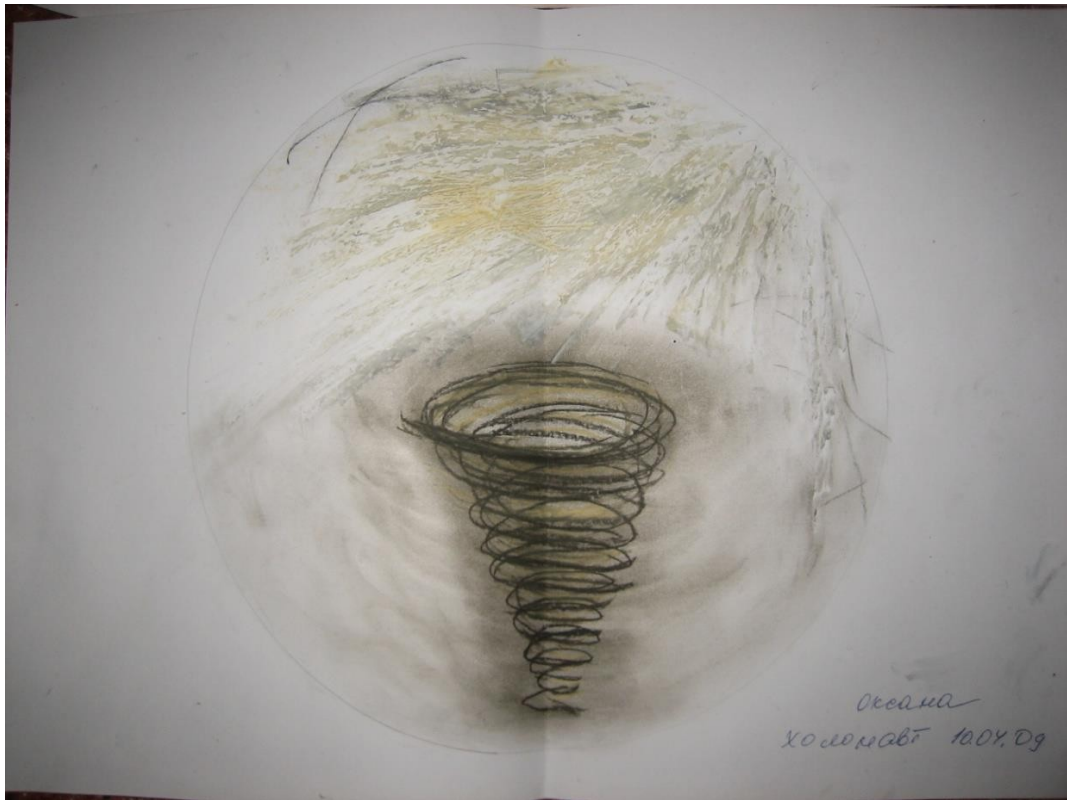


Рисунок 6. Мандала першого процесу холотропного дихання (оригінал).

Другий процес холотропного дихання.

Другий процес дихання був більш інтенсивним з точки зору динаміки досвіду і тілесного вираження. Через деякий час випробувана почала бурхливо проявляти себе тілесно – рухатися, танцювати, рухати тазом, робити рухи, схожі на тертя під час статевого акту, кілька разів стояла на мосту. У дівчинки був приплив гарячої енергії вниз живота, яка розлилася по репродуктивних органах і яскраве відчуття, що вона танцює оголеною біля вогню під шаманські бубни, виконуючи ритуал родючості. Вона бурхливо проявляла себе емоційно, вигукувала гортанні звуки, інтенсивно рухалася. Дихання і її одяг були мокрі і гарячі. Вершиною досвіду стала

оргазмична розрядка. Після цього вона заспокоїлася і через короткий час заснула. Прокинувшись, я відчула себе щасливою, задоволеною, повною сил і надії.

Мандала другого процесу дихання:

Містить дві стадії: "Функціональне Его" та "Трансцендентний екстаз". Функціональне Его відображає бажання заявити про себе світу, проявити свою індивідуальність, цілісність та реалізувати особистісні амбіції (рис.7).



Рисунок 7. Мандала другого процесу холотропного дихання (оригінал).

Трансцендентний екстаз є домінуючим аспектом. У цій стадії учасниця пережила потужний катарсис, що супроводжувався оргазмічною розрядкою, як символом ритуалу плідності. Це вказує на вихід за межі звичної реальності, на нове сприйняття себе та світу.

Досліджувана 2:

Наталія, 52 роки, одружена, має двох дітей, тренерка та суддя з художньої гімнастики.

Клієнтський запит:

Розв'язання внутрішнього конфлікту та подолання внутрішніх обмежень для відкриття власного проекту – клубу художньої гімнастики. Завершення багаторічного конфлікту з колишніми партнерами, підвищення самооцінки. Усвідомлення причин фінансових труднощів та досягнення нового рівня матеріального добробуту.

Перший процес холотропного дихання:

Процес характеризувався інтенсивною динамікою з виразними тілесними проявами, рухами, агресією та заявою прав на власну думку, територію і самостійність.

Кульмінаційним моментом стало трансперсональне переживання, в якому учасниця ідентифікувала себе з давньокитайським полководцем. Цей образ відображав перемогу у масштабній битві та подорож із символами тріумфу до імператорського палацу для підтвердження своєї влади та величі.

Мандала першого процесу дихання:

Мандала процесу відображає стадію "Боротьба з драконом", де блискавка, що розділяє лист навпіл, символізує внутрішній конфлікт між жіночим пасивним прийняттям і чоловічою активною боротьбою (рис. .

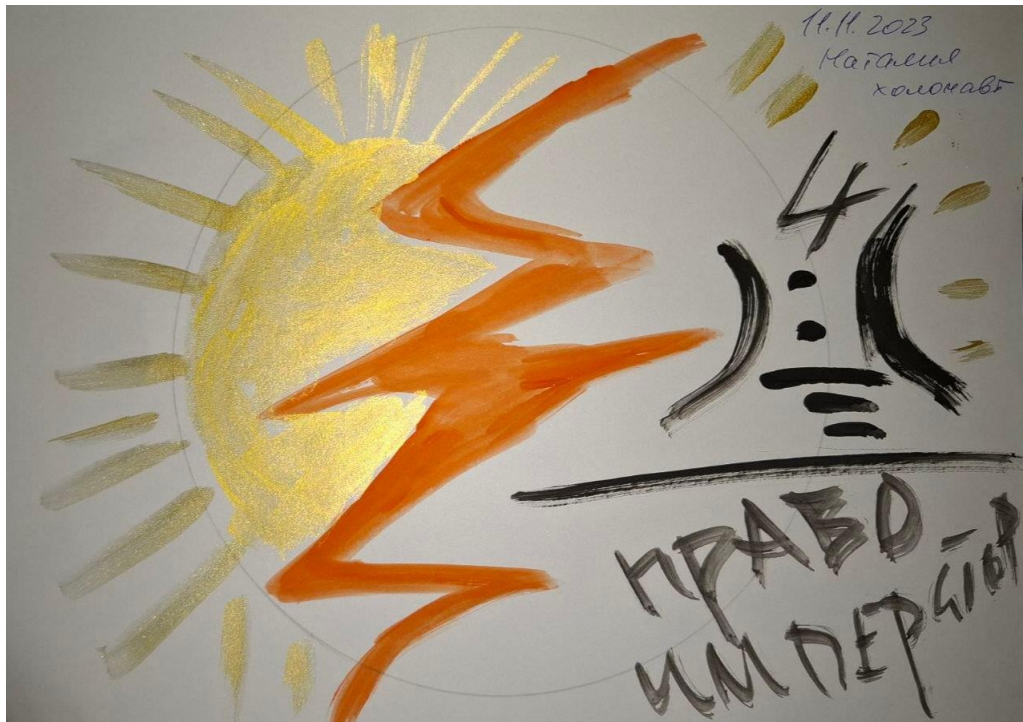


Рисунок 8. Мандала першого процесу холотропного дихання (оригінал)

У цьому образі присутня напруга між прагненням залишатися в безпечному стані та необхідністю звільнитися від обмежень, стати лідером і вийти на новий рівень соціальної реалізації. Сонце в мандалі символізує внутрішній творчий потенціал, сміливість і свободу самовираження.

Другий процес холотропного дихання

Другий процес був більш спокійним у плані тілесної експресії, але набагато насиченішим за емоційним змістом.

Учасниця відчула глибокий зв'язок із природою, рослинним і тваринним світом, зв'язок із силою, любов'ю та підтримкою роду.

Одним із важливих трансперсональних переживань став сюжет звільнення дитинчати косатки з рибальських сіток. Ця подія символізувала звільнення від обмежень і силу взаємодопомоги. Сцена вдячності матері-косатки людям, яка через декілька років врятувала військового льотчика після аварії літака в морі, уособлює ідею кармічного балансу та підтримки.

Важливою частиною процесу стала передача шаманом зубів, що символізують мудрість, таланти та силу реалізації в соціумі. Кульмінацією процесу було переживання плетіння вінка і коси представницями жіночого

роду. Завершальним ритуалом стала ініціація з "коронуванням" вінком, який символізує природу і благословення жіночого роду (рис.9).



Рисунок 9. Мандала другого процесу холотропного дихання (оригінал).

Мандала другого процесу дихання:

Мандала відображає стадію "Лабіринт, Спіраль", яка передає процес накопичення та руху енергії з периферії до центру — символізує збір сил і життєвої енергії для внутрішнього збагачення особистості. З центру до периферії – відображає розкручування енергії назовні для реалізації талантів і здібностей у зовнішньому світі.

Центральним елементом є вінок, який символізує: Захист роду, єдність із природними силами, гармонію природи та її циклічність.

Досліджувана 3:

Вікторія, 35 років, одружена, має двох дітей, психологиня, нумерологиня.

Клієнтський запит:

Стосунки з чоловіком на стадії обговорення розлучення; екзистенційна криза; прагнення до матеріальної незалежності та соціального успіху.

Перший процес холотропного дихання:

Процес зосереджувався на тілесних відчуттях, дослідженні своєї жіночності та сексуальності. Учасниця переживала архетипічні теми життя і смерті, емоційні коливання та ментальні роздуми про правильні рішення й чесність із собою, незалежність від важливих осіб і обставин. Завершення процесу супроводжувалося інтровертним станом із фокусом на внутрішніх переживаннях.

Мандала першого процесу дихання:

Мандала містить три стадії: «Кристалізація», «Фрагментація» та завуальовану стадію «Мішень2 (рис.10).



Рисунок 10. Мандала після першого процесу холотропного дихання (оригінал).

Це об'ємний багатошаровий малюнок, що відображає прагнення до ідеалізації, збереження зовнішньої краси та гармонії стосунків для оточення. У центрі мандали ромб символізує жіноче лоно як простір руйнування старого і народження нового. Концентричні кола всередині нагадують тунель, що вказує на необхідність перегляду меж та побудови нових відносин із собою та світом.

Другий процес холотропного дихання:

Процес супроводжувався інтенсивною тілесною експресією: активними рухами, танцем, йогічними асанами. Учасниця відчувала бажання звільнитися від тілесної скутості та відкритися свободі самовираження. Основною темою стало виявлення архетипічної жіночої енергії, прояв Великої Матері як джерела творчості та нових починань.

Було досягнуто гармонії між правою і лівою частинами тіла, що привело до бажання малювати мандалу обома руками. Завершення процесу супроводжувалося відчуттям величезного енергетичного потенціалу.



Рисунок 11. Мандала після другого процесу холотропного дихання (оригінал).

Мандала після другого процесу дихання:

Вперше у своєму житті випробувана малювала мандалу одночасно двома руками, відчуючи при цьому екстатичний стан. У повсякденному житті вона є лівшою, але в цьому процесі права рука діяла так само впевнено та легко, як і ліва.

Мандала була багатошаровою, складалася з кількох стадій, де одна стадія накладалася на іншу. Я спостерігала за процесом створення малюнка,

тому змогла зафіксувати окремі стадії. Після завершення малюнка їх визначити вже було неможливо.

Перший шар. Цей шар, якому випробувана приділила найбільше уваги й часу, відповідає стадії Трансцендентного екстазу. Він символізує розширення свідомості, вихід за межі особистого та біографічного досвіду, злиття з Божественною нескінченністю.

На цьому шарі був зображений яскраво-помаранчевий фонтан енергії, джерело якого знаходилось унизу малюнка і піднімалося вгору та розходилося в різні сторони.

У подальшому, в центрі малюнка, завдяки спонтанним і несвідомим рухам виник образ йоні — жіночих статевих органів, що мають глибокий сакральний сенс священної жіночності. Цей образ можна віднести до стадії Врат Смерті, що символізує процес смерті й відродження.

Наступні шари. Після завершення роботи над першим шаром випробувана відчула непереборне бажання закрити всю мандалу спіралеподібними рухами, накладаючи різні кольори: червоний, помаранчевий, жовтий, білий і золотий. У результаті мандала трансформувалася у стадію Спіраль, Лабіринт, де центральним елементом залишився символ жіночого начала. Він підкреслює силу неминучої трансформації та глибини внутрішніх процесів.

Завершення малюнка. Останнім штрихом випробувана додала на мандалу краплі різних кольорів, перетворивши її символічно на Молочний Шлях — нескінченний всесвіт із мільярдами зірок. Це стало відсиланням до стадії Блаженства, яка вказує на майбутнє випробування: необхідність у безмежній багатоваріантності постійно вибирати, якою бути в даний момент і як проявляти себе у світі.

Досліджувана 4:

Аліна, 52 роки, заміжня, двоє дітей, клінічний психолог, коуч, спікер

Клієнтський запит

Перебуває у гострій фазі стосунків із чоловіком, який є алкоголіком. Шукає вихід із співзалежних відносин, прагне до любові та прийняття власного тіла, сексуальності. Водночас вона шукає нові шляхи соціальної реалізації та способи подолання фінансових обмежень.

Перший процес холотропного дихання

Процес характеризувався мінімальною тілесною експресією. Учасниці було складно підтримувати постійний активний ритм дихання, періодично дихання сповільнювалося до глибокого і повільного, приблизно 4-6 циклів за хвилину. Такий ритм відповідає тета-хвилям мозкової активності, які асоціюються зі станом сновидінь і включенням цілющих резервів організму.

Кульмінація процесу. Аліна пережила себе в образі маленької дівчинки, яка сидить на березі океану та спостерігає за каменепадом. Вона асоціювала каменепад із життєвими проблемами, які здавалися їй безперервним потоком подій, що виходять з-під контролю. У стані внутрішньої дитини, маленької дівчинки, ці виклики здавалися їй особливо нездоланими.

Поруч із дівчинкою були дорослі жінки, які танцювали і виконували обряд ініціації. Вони говорили їй, що все буде добре, і жоден камінь не влучить у неї, не заподіє шкоди. У цьому образі Аліна відчула абсолютний спокій і безпеку.

Вона запитала у простору: *«Де моя жіночність?»*. У відповідь вона опинилася на березі річки чи озера, де росли прекрасні рожеві лотоси. Їй було передано знання: її краса і жіночність втілені в цих лотосах.

Вона отримала внутрішнє послання про сакральність лотоса, який символізує любов, ніжність, красу, духовність, жіночність і водночас жіночу силу.

Мандала після першого процесу

У першій мандалі випробувана зобразила ніжно-рожево-білий лотос у сьайві срібного світла, щоб закріпити сакральне знання, отримане під час процесу дихання (рис.12).



Рисунок 12. Мандала після першого процесу холотропного дихання (оригінал).

Рожевий колір у мандалі символізує стан ніжності, прийняття своєї природної тілесності й емоційності.

Білий колір вказує на духовний зв'язок із образом, бажання почати відносини із собою "з чистого аркуша", а також прийняття єдності й краси розмаїття світу. Срібне світло навколо лотоса підкреслює відчуття чистоти, оновлення та духовної глибини.

Другий процес холотропного дихання

У середині другого процесу активний ритм дихання змінився на дуже повільний і глибокий, із тривалими паузами після видиху.

Учасниця потрапила в стан, який вона описала як внутрішньоутробне. Це відповідало стану другої матриці, коли родові шляхи ще закриті, але перейми вже почалися.

У цьому стані вона відчувала бажання не дихати, стати меншою, затаїтися, щоб стискаючий, «вбивчий» простір материнського лона, яке вона сприймала як проекцію придушуючої матері, її «не помітило» і «минуло повз».

Водночас вона усвідомлювала неможливість уникнути цього стану. Потік життєвих обставин, як і родова діяльність, неминуче несли її вперед. Учасниця здалася цьому процесу, відчула злиття з жіночою архетипічною силою смерті, життя та переродження. Це було глибоке прийняття невідворотності змін, циклічності життя і сили трансформації.

Мандала після другого процесу

Мандала, створена після другого процесу, містить кілька стадій: Лабіринт, Спіраль, Врата Смерті та Фрагментація. Спіральний потік, що закручується, символізує неминучість народження. Свідомість стоїть на межі смерті, готуючись до переходу в нову якість, але є страх і опір змінам (рис.13).



Рисунок 13. Мандала після другого процесу холотропного дихання (оригінал).

Хоча в мандалі присутні спіралі та вихори, складається враження, що вона складається з двох половинок, які прагнуть до роз'єднання. Це символізує процес розщеплення цілісності, що раніше була комфортною, але

вже не задовольняє. Вона відображає стан маленької матки, що у стані напруження – тісного простору, з якого потрібно вийти.

Колір фуксії в мандалі є важливим елементом, символізуючи стадію Фрагментації. Цей колір пов'язаний із пам'яттю про подавляючу контролюючу матір в дитинстві та глибоке бажання сепарації, виходу з родового каналу — метафори виходу з обмежених, кодованих умов залежних відносин.

Однак, попри це, є ще й бажання з'єднатися зі своєю духовною божественною частиною, що символізує злиття з архетипом Великої Матері, джерела підтримки, сили та безумовної любові.

Досліджувана 5:

Інна, 58 років, заміжня, донька, викладач вокалу та музики.

Запит клієнта:

Неприйняття свого тіла, свого життя, професійної реалізації. Проблеми у відносинах з чоловіком. У відносинах з матір'ю багато болю і образ.

Бажання зрозуміти джерело свого статку і все сміливіше заявити про себе в суспільстві, визнати і реалізувати свої таланти музиканта.

Перший процес холотропного дихання:

У процесі було багато спротиву, активне тілесне вираження чергувалося з пасивністю і бажанням загорнути голову під ковдру, «щоб всі відстали і мене ніхто не чіпав». Плаваючі болі і напруга в різних частинах тіла змінювалися розслабленням тіла за рахунок посилення симптому.

Я вийшла з процесу в незадоволеному стані, в конфлікті, бажанні знищити і в той же час неможливості висловити агресію – «все одно нічого не можна змінити».

Перша мандала процесу дихання:

Мандала етапу «Битва з Драконом» - лист чітко розділений на дві частини, що вказує на конфлікт між чоловічим і жіночим началом(рис.14).



Рисунок 14. Мандала після першого процесу холотропного дихання (оригінал).

Ліва жіноча сторона малюнка має жовтий колір, що вказує на заміну жіночої енергії на чоловічу. На зміну плинності пасивності прийняття, енергії чоловічої сили, наполегливості, інтелекту і посилу – «Я знаю!»

На чоловічій стороні мандали знаходиться золотистий колір, який є символом чоловічого божественного начала, бажання прищепитися до благословення, заохочення і підтримки «Небесного Батька». В результаті в мандалі немає місця жіночим кольорам і енергіям. Зберігається велика емоційна і фізична напруга, постійно створює конфліктні ситуації в групі.

Другий процес дихання:

Після особистої бесіди та індивідуальних рекомендацій не стримувати агресію в процесі дихання, учасниця з оптимізмом дивиться на процес.

Але все одно відчувається великий опір, небажання дихати активно і на повні груди. Однак через невеликий проміжок часу у обстежуваного починається сильний свербіж на поверхні шкіри і бажання почухати.

Після рекомендації посилити процес і видихнути голосом, випробувана переходить в стан активної взаємодії з тілом, рухається, танцює, свербить,

кричить, плаче, сміється і зовсім відпускає себе. Він переживає катарсис як з емоційним, так і з емоційним розрядом і входить в стан задоволеного спокою і розслаблення.



Рисунок 15. Мандала після другого процесу холотропного дихання (оригінал).

Мандала після другого дихального процесу:

Малювала з великим натхненням і задоволенням. Мандала стадії Трансцендентального екстазу, де на тлі жовто-сріблястого вибуху розпускається квітка. Є чіткий центр і симетрична квітка говорить про тимчасовий входження в стадію Кристалізації, де є внутрішня гармонія і рівновага. Вихід за межі, переживання процесу смерті-відродження дає надію на самотійність, своє ядро і Я.

3.2. Практичні рекомендації щодо використання методу «Велике коло Мандали» у трансперсональній терапії .

Метод Д. Келлог «Велике коло мандали» вирізняється рядом елементів новизни, які роблять його унікальним діагностичним інструментом у трансперсональній психотерапії:

1. Поєднання діагностики та терапії

Метод дозволяє не лише оцінити поточний психоемоційний стан людини, а й створює простір для терапевтичного впливу через творчий процес створення мандал.

2. Гештальтний підхід до особистості

Метод «Велике коло мандали» представляє цілісний погляд на внутрішній розвиток особистості, використовуючи архетипічні символи та стадії, які відображають різні етапи психічної еволюції.

3. Трансперсональний вимір

Метод включає елементи, що виходять за межі особистісного досвіду (переживання єдності, трансцендентного екстазу тощо), дозволяючи інтегрувати в роботу духовний вимір, що є ключовим у трансперсональній терапії.

4. Візуалізація несвідомих процесів

Мандали виступають як проєктивний матеріал, через який клієнт може візуально виразити несвідомі переживання, конфлікти або ресурси, що не завжди доступні у вербальній формі.

5. Універсальність застосування

Метод є придатним як для індивідуальної, так і групової роботи, та може бути використаний у різних контекстах: від психотерапії до особистісного зростання і самопізнання.

6. Динамічність і циклічність

Поділ процесу на 13 стадій дає можливість відстежувати динаміку змін психічного стану клієнта, аналізуючи його рух через різні фази розвитку.

7. Зв'язок із біографічними і перинатальними темами

Метод включає роботу з темами, пов'язаними з перинатальним досвідом (наприклад, стадії «Лабіринт», «Початок»), що дозволяє глибше зрозуміти витoki психологічних труднощів клієнта.

8. Символічна структура

Використання мандали як архетипічного символу сприяє гармонізації внутрішнього і зовнішнього досвіду, відображає баланс між свідомістю та несвідомим.

9. Інтеграція різних підходів

Метод об'єднує знання з трансперсональної психології, юнгіанського аналізу, арт-терапії, культурної антропології та навіть містичних традицій.

Таким чином, метод «Велике коло мандали» є інноваційним інструментом, що дозволяє інтегрувати творчість, духовність і психотерапевтичний процес у цілісний підхід до роботи з особистістю.

Об'єднання методу «Велике коло мандали» Д. Келлог та холотропного дихання може стати потужним інструментом у трансперсональній психотерапії, поєднуючи їхні унікальні сильні сторони.

Практичний підхід до інтеграції:

1. Холотропне дихання як підготовка

- Холотропне дихання використовується для входження в глибокий змінений стан свідомості. Воно допомагає клієнту відкритися для переживання глибинних емоцій, розкрити підсвідомі конфлікти та отримати інсайти.
- Після завершення сесії клієнт перебуває у стані підвищеної чутливості до власних переживань, що є ідеальним для творчої роботи з мандалами.

2. Малювання мандали для інтеграції досвіду

- Клієнт малює мандалу, виражаючи через кольори, форми та символи все, що пережив під час холотропної сесії.

- Метод «Велике коло мандали» допомагає структурувати ці переживання та прив'язати їх до певних етапів життєвого циклу (стадій мандали). Це дозволяє зрозуміти, на якому етапі розвитку знаходиться клієнт, та куди варто спрямувати подальшу роботу.

Об'єднання досліджуваних методик створює баланс між дихальною практикою, яка дає свободу і забезпечує структуру та інтеграцію. В результаті психологи отримують переваги для подальшої роботи:

- Глибше самопізнання: Холотропне дихання відкриває доступ до підсвідомого, а мандала перетворює ці переживання на видимий і зрозумілий образ.
- Ефективна інтеграція переживань: Малювання після дихальної сесії дозволяє краще усвідомити та інтегрувати досвід у повсякденне життя.
- Баланс між динамікою і структурою: Холотропне дихання стимулює активний процес вивільнення емоцій, тоді як мандала допомагає заземлитися, структурувати емоційні переживання і знайти сенс у них.
- Підтримка в роботі з травмами: Малювання мандали після дихальної практики може допомогти клієнту м'яко закріпити новий досвід і відновити почуття безпеки.

В результаті досліджень ми можемо рекомендувати використовувати метод Д. Келлог «Велике коло мандали» та його поєднання із методикою холотропного дихання в практичній діяльності фахівців-психологів для:

- Людей, які проходять складні життєві кризи або травматичний досвід.
- Осіб, які прагнуть глибокого самоусвідомлення та духовного розвитку.
- Клієнтів, які потребують творчих інструментів для роботи з власними переживаннями.
- Для людей, що пережили кризу воєнного стану, окупації та вимушеної іміграції.

Динаміка покращення стану досліджуваних після участі у семінарі показала важливість інтегрування творчих і трансперсональних підходів у сучасній психотерапії.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було досягнуто поставленої мети – проаналізовано особливості застосування методу «Велике коло Мандали» Джоан Келлог як діагностичного інструменту у трансперсональній психотерапії. Результати підтвердили ефективність методики для роботи з психоемоційним і фізичним станом учасників.

1. Було глибоко опрацьовано теоретичні засади методу Джоан Келлог «Велике коло Мандали». Набуті практичні навички дозволили використовувати цей метод у трансперсональній психотерапії, забезпечуючи точну діагностику емоційного та фізичного стану учасників.

2. Досліджувана методика була успішно використана для оцінки психоемоційного стану 5 осіб до і після практичного семінару з холотропного дихання. Порівняння отриманих результатів вказало на можливість методу відображати реальні зміни в стані досліджуваних.

3. Аналіз створених мандал і суб'єктивних відгуків учасників підтвердив позитивну динаміку їхнього стану після участі у семінарі. Було зафіксовано зниження тривожності, стабілізацію емоційного стану, покращення фізичного самопочуття, що свідчить про ефективність поєднання методу «Велике коло Мандали» та технік холотропного дихання.

4. Результати дослідження підтвердили, що метод «Велике коло Мандали» Джоан Келлог є дієвим інструментом у трансперсональній психотерапії. Його використання сприяє:

- діагностиці актуального психоемоційного стану;
- інтеграції отриманого досвіду через творчий процес;
- покращенню самопізнання та особистісного зростання учасників.

5. Надано рекомендації використовувати метод Д. Келлог «Велике коло мандали» та його поєднання із методикою холотропного дихання в практичній діяльності фахівців-психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

Основна література:

1. Гроф С. Поза межами мозку: народження, смерть і трансценденція в психотерапії / Станіслав Гроф. – Київ: Психологічна думка, 2009. – 320 с.
2. Гроф С., Гроф К. Холотропне дихання: новий підхід до самопізнання та зцілення / Станіслав Гроф, Крістіна Гроф. – Київ: Наш формат, 2015. – 384 с.
3. Зубенко А. Мандалотерапія: методика, досвід, практика / Анна Зубенко та ін. – Харків: Психологічний простір, 2018. – 212 с.
4. Петренко В. Ф. Арт-терапія та мандали: теорія і практика / В. Ф. Петренко. – Львів: Центр навчальної літератури, 2020. – 256 с.
5. Grof S. Holotropic Breathwork: A New Approach to Self-Exploration and Therapy / Stanislav Grof. – Albany: State University of New York Press, 2010. – 320 p.
6. Grof S. The Adventure of Self-Discovery / Stanislav Grof. – Albany: State University of New York Press, 1988. – 274 p.
7. Grof S. The Way of the Psychonaut: Encyclopedia for Inner Journeys / Stanislav Grof. – Vol. 1 & 2. – Santa Cruz: Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS), 2019. – 800 p.
8. Fincher S. F. Creating Mandalas for Insight, Healing, and Self-Expression / Susanne F. Fincher. – Boston: Shambhala Publications, 2010. – 176 p.
9. Cornell J. Mandala: Luminous Symbols for Healing / Judith Cornell. – Wheaton: Quest Books, 1997. – 208 p.
10. Metzner R. The Unfolding Self: Varieties of Transformative Experience / Ralph Metzner. – Novato: Origin Press, 1998. – 216 p.

Додаткова література:

11. Антонович, В. Г. Культурологічні аспекти мандали в сучасному мистецтві та психотерапії // Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку. – 2017. – Вип. 27. – С. 89–96.

12. Василенко, М. П. Холотропне дихання: теорія та практика. – Київ: Центр навчальної літератури, 2015. – 256 с.
13. Грабова, О. В. Мандала як метод арт-терапії у роботі з травматичним досвідом // Науковий вісник Чернівецького університету. – 2015. – Вип. 755. – С. 102–108.
14. Ковальчук, І. М. Мандала як інструмент психотерапії. – Київ: Академія, 2016. – 220 с.
15. Корнута Л.М., Попроцька І.В. Метод мандали у психології: особливості застосування. Матер. XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 19-20 листопада 2024 р.) Львів : Львівський науковий форум, 2024. С. 147-148.
16. Кравченко, О. В. Застосування холотропного дихання у психотерапії // Психологія і суспільство. – 2017. – № 2. – С. 45–53.
17. Грабовська, Л. І. Методологічні засади холотропного дихання в роботі з групами // Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія «Проблеми гуманітарних наук». – 2016. – № 5. – С. 98–104.
18. Савчук, І. О. Холотропне дихання як метод самопізнання і духовного зростання. – Львів: Видавництво «Світ», 2019. – 180 с.
19. Сидоренко, Т. П. Духовні практики та символізм мандали. – Львів: Світло і Тінь, 2019. – 192 с.

Додаткові ресурси:

1. Журнали:

- *The Journal of Transpersonal Psychology* – ISSN: 0022-524X.
- *International Journal of Art Therapy* – ISSN: 1745-4832.

2. Офіційні сайти:

- Grof Transpersonal Training. Доступно за посиланням: <https://www.grof-holotropic-breathwork.net>.
- Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS). Доступно за посиланням: <https://maps.org>.