

О процессуальных методах психотерапии с любовью

(Научно-культурологический журнал "RELGA" №8 [296], 01.07.2015)

Автор: Александр Хайкин



В "строгих" научных журналах обычно нет места эмоциональным оценкам описываемых объектов, явлений и теоретических построений, если, конечно, эти оценки сами не являются объектом изучения. Автор этих строк уже написал несколько вполне строгих и "объективных" статей о процессуальных методах [1,2,3] и теперь пользуется страницами позволяющего более "демократичный" и свободный стиль научно-культурологического журнала "RELGA", чтобы вместе со вполне объективным описанием сути этих подходов, разрешить себе явно выразить чувства, которые всегда неявно присутствовали "между строк" моих научных статей, посвященных этой теме, а также рассказать историю появления идей автора о единстве процессуальных методов и о роли тех людей, которым я благодарен за становление моего нынешнего понимания того, что я буду описывать ниже.

Среди различных подходов психотерапии есть группа методов, работа в которых больше всего похожа на волшебство, когда терапевт как будто бы почти не воздействует на клиента, как будто бы то, что в нем происходит - происходит само. Причем, происходит довольно быстро. А главное, то, что происходит очень часто напоминает чудо! По сути происходящего, все эти методы можно назвать "Процессуальными". Как методы психотерапии они довольно молоды, но за ними - громадная история. Конечно, они "выросли" из Гештальта, Клиент-центрированной терапии Роджерса, идей К. Юнга и недирективной Эриксоновской гипнотерапии. Но более глубокие корни можно найти в практиках шаманизма и, особенно, медитации. А современные исследователи и практики медитации знают, что если какое то время находится в контакте даже с негативным опытом, позволяя ему проявляться так, как "он хочет", то часто можно обнаружить, что это наблюдение может привести к подъему более глубоких, и часто очень нужных, пластов информации, но, что еще удивительней, что это позволяющее наблюдение за "негативом" может привести к его превращению в какой-то "позитив". Маленькое чудо, которое мы можем получить, просто переходя из позиции "страдателя" негатива в позицию наблюдателя! И иногда это можно объяснить просто тем, что, перестав "зажимать" неприятное переживание мышечным напряжением (потому что без этого не пронаблюдаешь - как оно само развивается), мы позволяем ему "прожить его жизнь", родиться, развиваться и исчезнуть.

Трансформация и исчезновение часто просто уже заложены в самом негативе. Надо просто не мешать! Но иногда это "чудо" вызвано более сложными причинами. В любом случае, практически всегда можно в любой неразрешенной проблеме, межличностном конфликте, телесной болезни, посттравматических симптомах, неприятном физическом и эмоциональном состоянии найти ключ, источник к их же преодолению. Там, в негативе есть нечто позитивное, что "хочет произойти, родиться, развернуться". Хочет, но не может. И если поспособствовать развертыванию этой тенденции, то она развернется в исцеляющий и развивающий процесс, трансформирующий проблему в нечто нам очень

полезное, процесс, одновременно и раскрывающий всю необходимую глубину информации. То есть, сама проблема это - в определенном смысле, остановленный чем-то процесс развития. И это все и есть суть всех процессуальных методов! Мы здесь не воюем с проблемой, а, беря ее в союзники, достаем из нее главный ресурс для ее преодоления, помогая тому, что уже и так происходит, но не может завершиться. Однако, конечно, это не означает, что мы здесь способствуем всему неприятному что происходит, мы не даем силу самой проблеме. Не способствуем усилению наших разрушающих нас (и не только нас) чувств, например, гневу, страху, ужасу. Не помогаем болезни завершить свою разрушающую наш организм, работу и т.д.

Первым этапом работы в любых процессуальных методах является отыскание, получение доступа именно к глубинным тенденциям, лежащим внутри проблемы. Достаются они обычно из переживаний, с проблемой связанных. Затем необходимо помочь развернуться собственной динамике уже найденной исцеляющей (развивающей) тенденции, помочь тому "что хочет произойти" начать происходить, при этом часто помогая и углублению информации и усилению "градуса" энергии. Третьей задачей в такой работе можно считать поддержание этого процесса до его завершения. Необходимо не дать процессу не "свернуть с его дороги", помогая правильно для него самого проходить все "повороты" работы. Понятно, что работа в таких методах часто бывает очень тонкой. И поскольку ресурс достается из дискомфортных, а часто и из травматических переживаний, то необходимо позаботиться об объективной безопасности и о максимально возможном здесь субъективном комфорте клиента. В каждом из этих методов все эти задачи решаются по-своему. Широко известных процессуальных методов - шесть и все они составляют, по мнению автора, единое направление психотерапии [1,3].

Психолог, психотерапевт, философ и просто мудрец Юджин Джендлин разработал первый процессуальный метод "Фокусирование" [4,5], влияние которого можно отследить почти на всех остальных таких методах. Толчком к его созданию послужило для Джендлина исследование причин неэффективности психотерапии. Он обнаружил, что именно обязательно должно происходить в терапии, чтобы она была успешной и реализовал это "в чистом виде" в своем методе. По Джендлину, смутное и не сразу выразимое в словах ощущение целостного телесного переживания ситуации, которая сейчас заботит человека, названное им "ощущаемым смыслом" "хочет" стать смыслом понимаемым. (Существует несколько переводов джендлиновского "felt sense", но приведенный перевод единственно выражает суть процесса.) Обнаружить его можно или как "неясную грань" осмысленного эмоционального или чисто физического переживания, либо, как отдельное переживание.

Главным условием превращения ощущаемого смысла в смысл понимаемый является наблюдение, медитация, направляемая "дружественным интересом". И при этом происходит несколько маленьких чудес. Даже если в результате понимания этой главной сути неприятного переживания открывается нечто не очень приятное, дискомфорт отступает! И каждое такое фокусирование потихоньку приближает человека к его подлинной сути, самости. Поэтому фокусирование можно использовать не только как средство эмоциональной и физической регуляции, но и как метод личностного роста. Необходимо отметить, что метод не требует обязательного сопровождающего (психотерапевта) и можно обучиться его самостоятельному применению. Во многих странах давно

существуют даже сообщества фокусирующихся. Кроме того, как я убедился, демонстрируя этот метод перед продвинутыми йогами, такой метод может быть принят в качестве медитации кристаллизации "внутреннего Я" и является "встречей на Эльбе", "пограничной зоной" между психотерапией и йогой.

Арнольд Минделл [6,7], создавший метод, названный им "Процессуальной работой", совсем не пытается откеститься от связи с шаманизмом, скорее, наоборот. И не только, используя термины "сновидящее тело" и "тело шамана". Вообще говоря, в работе шамана и психотерапевта есть общие задачи, например, возвращение утерянных (тут у шамана и психолога могут быть разные мнения по поводу причин), частей души. Минделл предлагает воспринимать симптомы телесных болезней, конфликты, сны, незавершенные движения и т.д., как сигналы о "желании" тех частей души, которые стремятся, но пока не могут, пробиться в нашу обычную идентичность, стать "законной частью нас". В его Процессуальной работе эти сигналы усиливают, разворачивают, двигаясь в процессе, где каждый шаг содержит основу для следующего, чтобы, пройдя через "край", воплотиться в фигуру новой части себя, получить возможность для ее интеграции. Иногда при этом, необходимо "сразиться" с краевой фигурой, "критиком", чтобы "забрать" у него свою силу. Это - очень красивая работа, которая, кстати, так же может осуществляться и самостоятельно!

В методе Рона Курца "Хакоми", скорее, не усиливают "сигнал", а ослабляют "шум" [8]. Этот метод как будто бы пытается воплотить в себе все идеи и достижения современной психотерапии и учесть все ее "узкие места", иногда, как и его создатель, пытаюсь совместить вещи, на первый взгляд, не совместимые. Еще в нем принято поддерживать сопротивление, сторону, как будто бы препятствующую терапевтическому процессу. Несмотря на то, что здесь считается необходимым больше уделять внимание говорящему, а не его тексту, а также можно заметить, что терапевт довольно часто как бы перебивает клиента, Хакоми представляет потрясающий образец тактичного и бережного отношения к клиенту! Основная идея метода - помочь "переживанию, которое хочет произойти", дать клиенту такой опыт, который изменит те основные убеждения, доставшиеся ему из детства, которые теперь больше ограничивают его жизнь, чем помогают. Например, такие убеждения, как "я должен все делать сам (мне никто не поможет)", "меня можно любить только за мои достижения (мне всегда необходимо быть первым)", "мир всегда не безопасен". В Хакоми обычно речь идет об убеждениях, сформировавшихся в общении с другими людьми, часто, старшими родственниками, и исцеляющий процесс здесь также требует участия других людей и их соответствующего отношения. Соответственно, этот метод - не для самотерапии.

Самый "биологически ориентированный" из процессуальных методов - метод Питера Левина "Соматическое переживание" [9]. Он направлен на преодоление последствий психотравмирующих событий. В нем помогают реализоваться естественному психобиологическому процессу, выводящему из состояния травматического ступора (стрессовой реакции "замри", которая так или иначе часто остается включенной после травмы и создает нам массу проблем) и, одновременно, этим помогают исправлять одну из "несправедливостей" природы к роду человеческому. Такой процесс у людей, в отличие от всех остальных высших животных, только "хочет", но не может произойти, в силу большой силы нашего неокортекса, которая позволяет нашему испугу теми чувствами ужаса и гнева, которые естественно возникают на выходе из ступора, останавливать этот

процесс выхода и "заворачивать" его снова в ступор. В такой работе, которая представляет собой перепроживание травматического эпизода, используются "чудодейственные" свойства телесной медитации и используется джендлиновское Фокусирование.

Метод Дэвида Гроува "Эпистемологическая метафора" [1,10] - мощнейший и очень красивый метод работы с последствиями психотравматических эпизодов. Неискушенный в подобной работе зритель может быть удивлен тем, как несколько "нейтральных" вопросов легко погружают клиента в часто забытый или вытесненный травматический эпизод. Он будет особым образом перепрожит, причем терапевт будет просто продолжать задавать особые вопросы, незагрязняющие внутреннее пространство клиента, вопросы "Чистого языка". В этом методе помогают завершить работу заряженным огромной энергией "отцепленным" во время травматического эпизода кускам детской психики, желаниям защитить себя, очистить от "скверны" или разным образом убежать из тела и из реальности, которые теперь существуют как стратегии, очень осложняющие жизнь или телесные болезни. Превращая эти отцепленные желания в метафоры, в этой работе дают возможность агрессивным тенденциям победить агрессора, самоагрессивным - совершить очищение от "скверны", а убегающим - узнать, что опасность миновала. Эти деструктивные метафоры "перевалив" через травму превращаются в метафоры более конструктивные, что позволяет совершиться последующей интеграции. Понятно, что работа, как в этом методе, так и в предыдущем может быть проделана только в сопровождении опытного терапевта. Еще необходимо добавить, что эта работа проводится в особом трансе, индуцированном вопросами Чистого языка и может быть отнесена к гипнотерапевтической.

Любая психологическая проблема содержит, как минимум, два "проблемообразующих начала" - сужение поля информации и жесткие ограничивающие способы реагирования в жизненных ситуациях. Гипнотический транс, кроме часто возникающей способности к повышенной внушаемости и самовнушаемости, несет способность к гораздо более легкому доступу к опыту, который хранится в нашей памяти и организации "поля" свободных, почти не ограниченных действий в нашем внутреннем "виртуальном пространстве". Наверное, самый любимый из учеников легендарного Милтона Эриксона - Эрнест Росси создал свой гипнотерапевтический метод, в котором, практически, нет места "терапевтическому внушению", и в котором терапевт только помогает начаться и продолжиться исцеляющему процессу, осуществляемому Бессознательным клиента [11]. Точнее, процесс складывается из стремления решить проблему, заложенного в чувствах клиента, связанных с проблемой и невозможностью ее решить, глубиной открывающейся информации и творческими и исцеляющими возможностями "верхних этажей" Бессознательного, которое всегда "хочет" помочь нам в решении наших проблем, но не всегда имеет условия для осуществления такой работы. Вот гипнотерапевт и создает ему эти условия. А поскольку здесь вся трансовая работа происходит в прямом и переносном смысле в руках клиента, то клиент при этом способствует ходу процесса, медитируя на то, что происходит в руках (идеодинамические феномены) и на динамике, связанного с движениями рук потока внутренних переживаний. "Техники Росси" одинаково хорошо справляются как с телесными болезнями, так и с посттравматическими симптомами или неразрешенным жизненным выбором. Причем, клиент, научившись такой (опять же - красивейшей!) работе, может дальше проводить ее уже без сопровождения гипнотерапевта.

Методологическая общность вышеописанных методов, на мой взгляд, достаточно очевидная истина и, скорее, должно вызывать удивление то, как это не замечают и как этому, практически, не предают значения представители различных процессуальных направлений. (Небольшим счастливым исключением является вступительное слово к русскому переводу книги Питера Левина научного редактора и переводчика издания Елены Мазур, где она упомянула о связи Соматического переживания и процессуально-ориентированной терапии [9].) Объяснить, как я полагаю это обстоятельство можно очень низкой осведомленностью представителей этих направлений о том, что делают их "соседи и родственники". Историю же становления моих собственных нынешних представлений об этом вопросе считаю интересным и достойным того, чтобы уделить ей внимание в этой статье. Тем более, что описание этого давно просится быть изложенным "на бумаге".

Мое первое психотерапевтическое образование - курс "НЛП - практик", который мне посчастливилось пройти у Игоря Варнакова, Константина Коваленка и Марка Пальчика. Меня, тогда не собиравшегося "всерьез" погружаться в психотерапевтическую специальность во всей ее "глубине", НЛП привлекло отсутствием укорененности в какой-либо из многочисленных спорящих между собой психотерапевтических теорий, честным признанием того, что энэлперские подходы и техники опираются всего лишь на модели, которые можно и заменять, если они "не работают". Плюс, конечно, скорость и эффективность. (Сейчас, пройдя в освоении своей профессии многое, человеку, готовому всерьез осваивать психотерапевтическую специальность, я бы порекомендовал для начала что-нибудь более "классическое".) Игорь Варнаков, ставший моим первым учителем гипноза, чьим голосом я наводил транс еще потом не один год и, по сравнению с которым, еще долго оценивал "вкусность" и красоту работы гипнотерапевта, впервые дал на себе ощутить "кусочек Росси". А Марк Пальчик в демонстрации работы с телесными ощущениями, (как я теперь понимаю - это было что-то, похожее на Минделла), обогатил меня пониманием того, что неприятному переживанию можно не только "позволить быть", проявляя свою динамику, но можно стать ему союзником, усиливая его и получая, таким образом, из него необходимую для дальнейшей работы информацию, погружаясь на все большую глубину. Способ не бороться с "негативом", а идти ему навстречу, оптимистично ожидая превращения его в "позитив", стал "изюминкой" в моей энэлперской работе.

Следующее продвижение в процессуальность было связано с сотрудничеством с Игорем Дехтяром, с которым мы вместе начали вести мои изначально преимущественно энэлперские семинары по саморегуляции и самогипнозу. Он привнес в них не только палитру гипнотических подходов, которую, в отличие от меня, тогда уже "держал в руках", но, что важнее, обладая огромным психотерапевтическим кругозором, стал для меня, как минимум, на год живым энциклопедическим словарем подходов, идей и людей психотерапии. Это позволяло мне, тогда уже квалифицированному энэлперу и начинающему гипнотерапевту, но еще сомневавшемуся в том, стоит ли вообще продвигаться в "остальную" психотерапию, узнавать о различных "интересных вещах в психотерапии" и оценивать свой интерес в нахождении способа осваивать их глубже. И вот однажды Игорь на одном из наших занятий продемонстрировал подход, поразивший меня своей красотой и экономностью. Я сразу ощутил, что эту вещь я хочу "взять"! Как потом я понял, это скорее было ближе к Эпистемологической метафоре Д. Гроува. Но, к моему счастью, в ответ на мой

вопрос, о том, что это было, Игорь ответил: "Фокусирование", так как в его работе было что-то и от этого подхода. Энциклопедический справочник открылся на букве "Ф"! И через пару дней, проделывая очередной обход книжных магазинов, я наткнулся на только что вышедший и тогда еще почти никому неизвестный перевод книги Джендлина "Новый метод работы с переживаниями, ориентированный на фокусирование" [4]. Пролистав книгу, я не обнаружил там того, что увидел в работе Игоря, но обнаружил там нечто, от чего уже не мог оторваться в течение месяца. Эта книга стала не только моим учебником Фокусирования, она стала моим учебником психотерапии. Вопрос о погружении в психотерапию был решен! Кроме того, благодаря Джендлину я теперь знал, как называется все это волшебство - "Процессуальный подход".

Дальнейшее продвижение в идеи и методы процессуальности опять же было связано с игоревским "энциклопедическим словарем психотерапии". По его предложению мы приобрели в фирме "Класс" большой набор гипнотерапевтических видеоматериалов, среди которых были и кассеты семинаров самого Росси и учителя гипноза милостью божьей Нормана Воутона, который в семинаре "Превращая слова в метафоры" объединил обучение методу Росси и Эпистемологической метафоре. Родственность методов, их процессуальность была здесь, на мой взгляд, очевидной! Просматривая "до дыр" кассеты Росси и Воутона, пробуя и затем сравнивая с "оригиналом", я учился гипнотерапии. Процессуальной гипнотерапии. Дальнейшее мое развитие как "процессуального гипнотерапевта", опять же было связано с сотрудничеством с Игорем Дехтяром. Когда мы начали вести вместе семинары по гипнотерапии (уже для профессионалов), выяснилось, что наши предпочтения достаточно полярны - Игорь был приверженцем не процессуальных, а более классических подходов в гипнотерапии. Наш спор, длившийся не один год, подвигал, как я думаю, нас обоих на оттачивание теоретических аргументов и совершенствование практического искусства.

Поддержку и кристаллизацию своих взглядов на процессуальные методы я получил благодаря семинарам Нины Турченко, о которой я узнал, опять же, от Игоря. Тут необходимо напомнить, что когда корифеи западной гипнотерапии в середине девяностых, благодаря усилиям Леонида Кроля, начали привозить свою науку и искусство в Россию, они привозили их, главным образом, в Москву. А Нина Михайловна "довезла" до моего родного Ростова не только букву, но и, действительно, сам дух современной гипнотерапии и, как я думаю, большинство ведающих теперь толк в гипнотических методах ростовчан - или ее ученики, (к числу которых причисляю себя и я), или ученики ее учеников! Вообще-то, такое называется Школой! Так вот, благодаря ее семинарам, я узнал, как Фокусирование может быть и замечательной гипнотерапевтической техникой и научился делать его еще и таким образом. Термин "информационное поле проблемы", так удобный при описании одного из аспектов исцеляющего процесса - погружения на все большую глубину переживаний и информации, я впервые услышал от нее. И еще невероятно точную метафору описания роли психотерапевта, сопровождающего процесс в Фокусировании (и не только) - "терапевт работник сцены, убирающий все мешающее с пути прима-балерины - клиента!"

Затем была книга Минделлов "Вскачь задом наперед" [6], от которой нельзя было оторваться, пока не дочитаешь до конца. Она расширила мое понимание о процессуальных видах психотерапии. Потом, конечно, были и другие их книги и

семинары по Процессуальной работе, в том числе и "с самими". Завершили формирование моего процессуального кругозора, позволяя понять процессуальность во всем многообразии аспектов, книги Рона Курца [8] и Питера Левина [9]. Замечательно, что книга Рона о Хакоми попала ко мне в руки именно в тот момент, когда я интенсивно размышлял о возможности сочетания волевых, совладающих и непосредственно трансформирующих шагов с шагами процессуальными, о том как взяв в союзники проблему, не потерять в качестве союзника самого клиента. В этой книге я нашел поддержку некоторым моим идеям и почерпнул много новых. Эта книга, кроме того, во многом вдохновила меня в моем творчестве в разработке собственных техник. Сейчас я заканчиваю обучение в Усовершенствованном Хакоми. И практическое искусство быть воплощением тонкости, бережности и тактичности, которое я имел счастье наблюдать ранее у "минделловских людей" - Сони Штрауб и Светланы Гусаровой, а сейчас и у тренеров Хакоми - Каролины Брэхам и Донны Мартин, дало мне, что называется, всем существом ощутить как ненасильственно воздействовать на процесс клиента. Кроме того, Роб Фишер помог мне завершить процесс болезненного и никак не желающего завершаться примирения такого уже давно "законченного процессуала" как я, с "умными", аналитическими методами.

Конечно, впечатление, что в процессуальных методах терапевт "не слишком утруждается" и все происходит само - обманчиво! Терапевт, на самом деле часто должен очень "рулить процессом". Причем, для того, чтобы знать, что и как поддерживать и сопровождать в процессах клиента, ему часто нужно уметь быть тонко сонастроенным как с клиентом, так и со своими собственными переживаниями. Три метода из шести описанных годятся для самотерапии и саморегуляции. Но, конечно, самостоятельная работа в этих методах все равно чревата некоторой потерей эффективности. Это - одна из основных причин, которая направляет меня на разработку собственных техник самотерапии и саморегуляции, которые бы отличались большей "линейностью" и не требовали никаких решений в момент выполнения самой практики [12,13]. Техники и приемы, разрабатываемого мной метода саморегуляции "Стресс-Айкидо", в большей части соответствуют медитативно-процессуальной парадигме. И все, что я описал выше и мой собственный опыт разработки медитативных и процессуальных практик убеждает меня в том, что семейство методов "волшебной" терапии все еще находится в процессе своего развития и, во что очень хочется верить, вновь разработанные практики и подходы позволят появиться совершенно новым, может быть ранее невероятным, возможностям!

Литература

1. Хайкин А.В. Процессуальные методы в единстве и многообразии. (Методологический аспект.) // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2015. - N 2(9). URL: http://humjournal.rzgmu.ru/upload-files/02_Haikin_20...;
2. Хайкин А.В. К методологии медитативных и процессуальных практик саморегуляции // Бюллетень медицинских интернет-конференций. - 2011. - №7. - С.16-19. URL: <http://medconfer.com/files/archive/Bulletin-of-MIC-2...>;
3. Хайкин А.В. Процессуальные методы постэриксонской гипнотерапии в работе с кризисными состояниями// Психология кризиса и кризисных состояний.

Материалы международного междисциплинарного симпозиума.- Ростов-на-Дону, - 2007. - С.121-125.

4. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый терапевтический метод работы с переживаниями. - М: Класс, 2000. - 438с.

5. Джендлин Ю. Фокусинг. - М.: Эксмо, 2013.- 320с.

6. Минделл А., Минделл Э. Вскать, задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике - М.: Класс, - 1999. - 224с.

7. Минделл А. Сила безмолвия. - М.: Из-во Института трансперсональной психологии, 2003. - 348с.

8. Курц Р. Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми. - М.: Класс, - 2004. - 173с.

9. Левин П., Фредерик Э. Пробуждение тигра – исцеление травмы. - М.: АСТ, - 2007. - 316с.

10. Коледа С.В. За пределами НЛП. Психотехнологии на постсоветском пространстве.- М., - 2000.- 196с.

11. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века - М.: Класс, - 2003. - 263с.

12. Хайкин А.В. К практикам управления состояниями. Метод саморегуляции "Стресс-Айкидо". // Психосоматика и саморегуляция. - 2015. - No 1(1). - С. 59-64. URL: <http://journall.pro/pdf/1427113398.pdf>; [дата обращения: 25.04.2015]

13. Хайкин А.В. Несколько техник саморегуляции и психотерапии. // Достижения и потенциал психотерапии, практической психологии и психологического консультирования в Южном федеральном округе Российской Федерации. Б конференции. Приложение к научно-практическому журналу "Психотерапия". - Краснодар, 2014. - С. 21-23.

© Хайкин Александр Валерьевич