

# РАЗРЕШЕНИЕ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ И ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ

ХАЙКИН А. В.,  
(г. Ростов-на-Дону, Россия)

## Аннотация

*Описаны различные виды внутриспсихических конфликтов. Приведены причины их стабилизации. Перечислены способы разрешения внутренних конфликтов в психотерапии. Сформулирован набор вопросов для анализа способа работы с внутренними конфликтами в конкретном методе. Процессуальные методы описаны в их различии разрешения ими внутренних конфликтов. Описана структура отношений различных видов конфликтов между собой. Проанализированы отношения внутренних конфликтов и исцеляющего процесса в каждом процессуальном методе.*

**Ключевые слова:** психотерапия, процессуальные методы, внутриспсихический конфликт.

УДК 159.98+615.851

Как известно, одновременное существование и конкуренция противоположных устремлений, установок, мотивов поведения — не только нормальное явление, как минимум, для организованной психики, но также и фактор, способствующий как гибкости поведения, так и самому развитию индивида. По представлению части авторов, аппарат эмоций возник на определенной стадии эволюции и, прежде всего, как механизм разрешения конфликта между возможными способами реагирования в ситуации, что, в свою очередь, стало одним из факторов, позволившим живым существам отвечать на ситуацию уже не только автоматически, стереотипно, а формировать поведение, адекватное самой ситуации [2]. Конечно, дальнейшее усложнение психики привело не только к появлению новых возможностей. Как мы знаем, у человека, особенно, у цивилизованного человека, разрешение внутриспсихических конфликтов не всегда является

задачей сколько-нибудь легко разрешимой. А, как известно, в психосоматической парадигме неразрешенные душевные конфликты считаются одним из главных источников соматических (психосоматических) заболеваний. Сторонами внутриспсихических конфликтов выступают как актуализированные потребности, желания, импульсы, намерения и формы поведения, их реализующие, так и убеждения, установки, правила, (предписания и запреты), стереотипные «стратегии». Также стороной конфликта может выступать восприятие определенных реалий, например, знание о невозможности реализации актуализированного желания. В «норме» человек имеет возможность «тактически» или формировать способ действия, удовлетворяющий обеим сторонам конфликта, или, при невозможности первого, выбирать одну из сторон, исходя из приоритетов личности в целом и реалий текущего момента, «стратегически» — корректировать стороны конфликта в соответствии с накопленным



жизненным опытом и векторами собственного развития, менять «балансы» сторон, их «веса», тем самым, позволяя развиваться собственной идентичности. Однако, существует ряд причин, препятствующих такому «нормальному» разрешению внутренних конфликтов.

Один из главных вариантов конфликта — конфликт между равными по силе желаниями и намерениями, между двумя взаимоисключающими действиями, необходимость выбора из которых диктуется возникшими в определенный момент жизненными обстоятельствами. Конечно, недостаток информации о последствиях выбора каждого из вариантов затрудняет его даже «в норме». Однако, и при достаточной информированности принятие такого решения часто уже не может быть осуществлено автоматически, на уровне отдельных «частей», а требуют интегрированности на уровне личности. И именно отсутствие такой интегрированности из-за невротической разобщенности частей и является одной из основных причин, препятствующих разрешению конфликта [10]. В качестве еще одной причины здесь можно обозначить отсутствие способности широко и творчески взглянуть на проблему, способности видения более чем двух возможных вариантов разрешения конфликтной ситуации, неспособность найти «соломоново решение», устраивающее обе стороны, даже если таковое возможно.

Другим вариантом внутреннего конфликта можно считать вариант конфликта как бы «неравноправных» сторон, одна из которых, обычно вооруженная ограничивающими убеждениями, например, запретом, непрерывно блокирует «здоровое» удовлетворение актуальной потребности, представляющей другую сторону конфликта. (Пионером в описании таких конфликтов, по всей видимости, нужно считать отца современной психотерапии З. Фрейда [11].) К одной из главных причин затруднений в разрешении таких конфликтов можно отнести жесткость, абсолютизм (независимость от условий) и неизменяемость ограничивающих убеждений и исходящих из них стереотипных стратегий поведения и восприятия текущего опыта. Это, в свою очередь, определяется их историей и условиями возникновения.

Они обычно возникают во время шоковой или распределенной во времени травмы и/или внушены авторитетным лицом в «зоне импринтной уязвимости». Что важно, в последующем опыт, могущий изменить эти убеждения, обычно игнорируется. Также одной из причин, стабилизирующей эти единственно правильные для выживания в травматичных обстоятельствах убеждения и стратегии, является то, что отщепленные во время травмы части, чаще, детской психики, которые их воспроизводят, «не знают», что этот момент или этап жизни закончился, человек в этом случае как бы продолжает жить в тех условиях, в которых это все продолжает быть целесообразным и спасительным. Таким образом, этот конфликт стабилизируется.

Другой основной причиной стабилизации конфликта, невозможности его нормального разрешения можно считать, возникающую в контексте существования конфликта неравноправных сторон непредставленность, как минимум, одной из его сторон в сознании. Этому способствует, в том числе, и травматичность переживания самого конфликта. Как известно, главные функции негативных эмоциональных и физических переживаний это: а) информировать, б) создавать определенное отношение, в) направлять на устранение источника переживания или контакта с ним. Если в определенной ситуации эти функции уже успели реализоваться, или контакт с источником негатива устранить невозможно, либо переживания запредельно сильны, травматичны, то становится целесообразно уменьшение интенсивности или полное устранение самих негативных переживаний. Однако, этот механизм защиты имеет возможность работать достаточно автономно и, поэтому, не всегда целесообразно по отношению к вышеописанным общим функциям негативного переживания и, например, защищать психику от негативных переживаний, в том числе, переживаний конфликта, когда им как раз целесообразно продолжать исполнять их основные функции. А одним из вариантов конфликта неравноправных сторон является конфликт между образом идеального Я («идеалом») и психическими реалиями, потребностями, импульсами, поведением, ему не соответствующими. (По-видимому, стоит считать



совершенно нормальным работу механизмов, охраняющих границы идентичности человека, хотя, они тоже могут функционировать в «аварийном», невротическом режиме.) Механизмы психологических защит, и прежде всего, вытеснение, опять же, впервые описанное З. Фрейдом [11], часто охраняют восприятие себя от несоответствия «идеалу» ценой заглушения «голоса» «неправильной» потребности. Она или совсем перестает осознаваться или ее проявления — побуждения, чувства, действия удаляются из нормальной самоидентичности, «это — теперь не я!» Часто может быть вытеснен из сознания и сам конфликт сторон и чувства его сопровождающие, например, тревога. Естественно, это все создает сложности в преодолении, продолжающего существовать, конфликта. И что важно, он «пытается» быть преодолен «патологическими» способами, например, через невротические и соматические симптомы. А в целом, «платой» за такой способ защиты от боли, страха, тревоги и стыда, за защиту от несоответствия «идеалу» становится разобщенность частей, их незнание «об истинных целях друг друга», рождающее их взаимное недоверие, а также — часто формирующийся у носителя таких механизмов, навык быть нечувствительным не только к проявлениям некоторых частей и сигналам определенных сторон жизни, но, вообще, к тонким телесным и эмоциональным переживаниям. Все это, в свою очередь, рождает и невозможность для сторон конфликта быть представленными в едином поле восприятия. И это, естественно, являются существенными препятствиями нормальному разрешению конфликта. К выше описанному добавляет сложность во взаимодействии сторон конфликта и несовпадение «языков» сознания и бессознательного, если одна из сторон находится в бессознательной сфере.

Вряд ли большим преувеличением будет считать, что любой психотерапевтический метод явно или неявно направлен на разрешение внутриспсихических конфликтов. Хотя, конечно, часть из них понятием конфликта и не оперируют. Ясно и то, что разные системы и методы могут быть направлены как на разрешение разных конфликтов, так и рассматривают одни и те же конфликты «под

разным углом» и в разных аспектах. Также следует помнить, что проблему могут структурировать несколько конфликтов, причем, иногда вложенных друг в друга. По мнению автора, полезно разделять конфликты «поверхностные» и «глубинные». «Поверхностные» — между «мною», моим стремлением к комфорту, безопасности и контролю (что, в целом, не совпадает с понятием психологической защиты) и, например, неприятным переживанием, деструктивной стратегией или соматическим симптомом, могут отражать или скрывать более «глубинный» конфликт. Естественно, что поверхностные конфликты препятствуют разрешению глубинных как в жизни, так и в терапии. Можно сказать, что саморегуляция, в отличие от психотерапии, может быть направлена исключительно на разрешение поверхностного конфликта, причем, на ограниченный срок.

Также в разных методах используются очень разные, иногда, противоположные подходы и стратегии разрешения конфликтов. Часть методов направлена на безусловную поддержку одной из сторон конфликта, когда в других — уважая обе стороны, создаются условия для изменения баланса сторон. В части методов терапевтическая работа безусловно способствует осознанию, «легализации» и возможности удовлетворения фрустрированной и вытесненной потребности, или помогает переживаниям «глубинного» конфликта прорваться через психологические защиты. Некоторые — направлены на «исцеление» одной из сторон, например, на создание условий для уменьшения жесткости, безусловности ограничивающих убеждений, другие — на одновременную коррекцию обеих сторон. Часть методов развивают взаимодействие между сторонами конфликта, иногда — борьбу, иногда — переговоры, часто используя последовательное воплощение, ассоциирование субъекта с каждой из сторон. В других методах — помещают стороны конфликта в общее поле иным способом. В части методов работа происходит про «здесь и сейчас», в других — про «там и тогда». Иногда в терапии внутреннего конфликта, особенно, когда его стороны «равноправны», работа направлена на преодоление ограничений в поле способов разрешения конфликта.

В части случаев целесообразно отделять намерение от способа его реализации, идя в глубь намерений с обеих сторон, находить общие или согласованные намерения и, затем, искать иные, более подходящие для всех сторон, способы их реализации.

Характеризовать (методологически) психотерапевтический метод в контексте работы по разрешению внутренних конфликтов, по представлению автора, может исследование следующих вопросов:

Насколько явно происходит работа с конфликтами в этом методе, заложена ли она в методологии этого подхода?

Направлена ли работа в этом методе на разрешение определенного вида проблем и конфликтов?

Конфликты между какими сторонами преодолевается в этой работе?

Как эти конфликты формируют проблему?

Как эти конфликты субъективно переживаются?

Как, разрешаемые здесь конфликты, стабилизируются, что препятствует их разрешению?

Каковы способы разрешения конфликтов в этой работе?

К какому развитию приводит разрешение конфликтов в этом методе?

Понятно, что ответы на эти вопросы могут и пересекаться в аналитическом описании метода. Определив таким образом формат исследования, попробуем применить его к рассмотрению процессуальных методов.

Под последними автор понимает группу методов [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12], в которых принято не только следовать за процессом, а не программировать результат, и не только использовать осознанность и процесс медитирования, отслеживания текущего опыта, что роднит их с рядом других методов. Но также, по мнению автора, эти методы обладают собственной спецификой, которая позволяет относить их к отдельному направлению психотерапии [12]. Их характеристической особенностью можно считать базирование на идее исцеляющего процесса, тенденции которого находятся в самой проблеме. В данной работе ставится целью скорее исследование способов работы с внутренними конфликтами, в каждом из этих подходов, чем описание специфики направления в целом и особенностей каждого из

процессуальных методов. В определенном смысле, эта работа является продолжением сделанного ранее подробного методологического анализа способов реализации в каждом конкретном методе трех основных задач, являющихся общими для всех процессуальных подходов — получения доступа к тенденциям процесса, развертывания их в исцеляющий процесс и поддержания его вплоть до завершения работы [12]. Поэтому само описание процессуальных методов, являющееся, главным образом, только отправным моментом нашего анализа, может оказаться разной степени подробности для различных подходов. Кроме того, несмотря на большой опыт «внутреннего знакомства» с большинством из них, автор описывает эти методы, скорее, из позиции внешнего наблюдателя, поэтому, данное описание может не совпасть с описанием, сделанным «изнутри».

Фокусирование — один из психотерапевтических методов, созданный в результате исследования причин эффективности и неэффективности психотерапевтического процесса [3, 4]. (Эти исследования активно проводились в США в пятидесятых – семидесятых годах прошлого века, и, наверно, самый известный метод, появившийся в результате таких исследований, это — НЛП.) Создатель Фокусирования философ, психолог и психотерапевт Юджин Джендлин в процессе исследований условий успешности терапии, изначально проводимых им в группе Карла Роджерса, обнаружил, что терапевтического эффекта не достигается, когда в сессии возникает интеллектуальная «тупиковая дискуссия» или клиент фиксируется в «застывшей эмоции». А вот продвигает терапевтический процесс развитие телесно ощущаемых переживаний, которые возникают во время пауз в диалоге. Он обнаружил, что в любом успешном психотерапевтическом процессе происходит фокусирование внимания клиента на неясном, изначально неотчетливом телесном переживании ситуации в целом, переживании, в котором неявно представлены все аспекты и тенденции (восприятия) ситуации. Он назвал его — «ощущаемый смысл» («felt sense»). Если при фокусировании внимания на нем он раскрывается в смысл понимаемый (сознанием), что обязательно приводит к его разви-



тию и развитию других переживаний, с ним связанных, например, эмоций, то каждое такое раскрытие, по Джендлину, приближает фокусирующегося к себе, своей самости и продвигает терапевтический процесс. Естественно, вслед за этим открытием родилась пошаговая инструкция, как научиться реализовывать этот процесс, а затем, и сам психотерапевтический метод [3, 4]. Для способствования раскрытию ощущаемого смысла применяется поиск ключевого слова или образа, характеризующего ощущаемый смысл как непосредственное телесное переживание, а затем «ему» задаются различные вопросы, смысл которых сводится к трем основным: «Что это (ощущаемый смысл) сделало таким?», «Что здесь самое важное?», «Чему необходимо произойти, чтобы все стало хорошо?». Ощущаемый смысл ищется как «неясная грань» более элементарного (негативного) переживания, очень часто — эмоции, или формируется при целостном восприятии (проблемной) ситуации. Таким образом, в самой проблеме, в ее переживании всегда заложена тенденция ее преодоления, тенденция исцеляющего процесса — ощущаемый смысл, который «хочет» развернуться в смысл понимаемый. Естественно, что для явного изменения в такой работе часто требуется совершить несколько циклов нахождения и раскрытия ощущаемого смысла, причем следующий акт Фокусирования происходит на результатах работы предыдущего.

Фокусирование — универсальный метод, применяемый к разрешению проблем и внутренних конфликтов совершенно разной природы. Субъективно переживаемый конфликт, инициирующий терапевтическую работу, это — конфликт между желанием и невозможностью разрешить актуальную задачу или потребность, либо справиться с негативным переживанием.

По нашему мнению, наиболее важный конфликт, разрешаемый в этом методе, (как способствующий созданию проблем так и, одновременно, препятствующий их естественному разрешению) есть конфликт между «языком бессознательного» и «языком сознания». При наличии невротического вытеснения частей сознания в бессознательное, естественная «разность языков» двух

главных частей психики также способствует их еще большей разделенности. Фокусирование, способствуя интеграции, осуществляет перевод между этими двумя языками через язык телесных переживаний. Последнее обстоятельство указывает на то, что здесь одновременно с этим преодолевается и конфликт между «телесным» и «интеллектуальным знанием». А вспоминая, что ощущаемый смысл представляет собой не только неявно представленное в телесных ощущениях знание, но знание целостное, часто, в отличие от сознательных, интеллектуальных пониманий и намерений, представляющих только одну, зачастую в этот момент не главную сторону, аспект ситуации, мы имеем право говорить и об одновременном преодолении конфликта между целым и частью.

В Фокусировании наиболее отчетливо ощущается, что стороны конфликта, разрешаемого в терапевтической работе, представляют собой единство. Если переживание, с которым мы начинаем работать, настолько неприятно, что вызывает нежелание на нем фокусироваться, мы можем «зайти с другой стороны» этого «поверхностного» конфликта и сфокусироваться на своем нежелании это делать. Что очень часто «на следующем шаге» совершенно естественно приведет нас к фокусированию на ранее отвергаемом переживании. Часто, начиная работать с одной стороной «глубинного» конфликта, мы в ходе спонтанного процесса раскрытия попадаем в работу с другой его стороной. В ходе последовательности раскрытия все более глубоких переживаний ощущаемого смысла части не только все больше знакомятся друг с другом, но трансформируются и в ходе этого часто изживают свою противоположность и приходят к единой цели.

В этом методе принято дружественно относиться ко всем проявляющимся частям. «Страшным грехом» считается насилие над собой и собственными переживаниями в процессе работы. Исключение составляет отношение к неконструктивному внутреннему Критику, Супер-Эго, когда оно препятствует процессу Фокусирования, например, обесценивания результаты очередного раскрытия ощущаемого смысла. В этом случае



предписывается стать на сторону процесса и открывающейся глубинной информации, проигнорировав, или даже отбросив голос Критика. Впрочем, и здесь иногда полезно сфокусироваться на переживаниях, идущих от Супер-Эго, углубляясь в те чувства, что стоят за неконструктивной и безжалостной критикой.

Метод, названный его создателем Арнольдом Минделлом «Процессуальной работой» [8, 9], сам вполне мог бы рассматриваться живым процессом. Со времени своего создания он непрерывно претерпевал существенные методологические и технологические модификации, большая часть из которых произведена самим автором метода. В данной работе мы ориентируемся в основном на описание «стандарта» метода, сделанное Арни и Эми Минделл в книге «Вскачь, задом наперед», где этот терапевтический метод описан, пожалуй, наиболее полно со стороны его технологии [8]. Метод явно направлен на процесс проявления и интеграции в самоидентичность тех частей души, которые еще только стремятся стать частью «сознательного Я», расширить и обогатить его новыми качествами. (История этих частей — были ли они отторгнуты, вытеснены, или эти части только сейчас вновь возникают, здесь не рассматривается!) Тенденции этого процесса в такой работе ищутся и находятся в телесных симптомах, снах, конфликтах в отношениях, привлекающих внимание, событиях, незавершенных движениях. Главными понятиями в словаре этого метода являются «первичный процесс», «вторичный процесс», (причем, последние совсем не совпадают с соответствующими понятиями у Фрейда), «край», «краевое поведение», «фигура края», «обратная связь», (впрочем, последний термин здесь определяется наиболее близко к его изначальному кибернетическому смыслу), «создатель симптома» и его «фигура», а также «каналы» (зрительный, слуховой, проприоцептивный, двигательный, отношений, мира). Под «первичным процессом» понимаются переживания и проявления субъекта, связанные с его идентичностью, с тем, что субъект отождествляет с собой, с тем каков он есть в обычном состоянии. Соответственно, под «вторичным процессом» — поток переживаний и прояв-

лений от частей психики, (пока) не входящих в самоотождествление, может, только стремящихся войти в «первичный процесс». Сигналы вторичного процесса чаще обнаруживаются в «незанятых» первичным процессом, каналах, но дальнейшая работа обычно происходит в «занятых». Главными мета-приемами, способствующими развертыванию вторичного процесса являются усиление и смена каналов, они, вместе с поддерживающим, и мягко побуждающим к осознанности и продвижению процесса стилем поведения терапевта, способствуют прохождению «края». Под последним понимаются как сами механизмы защиты существующей идентичности, так и ситуация, когда вторичный процесс, столкнувшись с запретом на новое, останавливается. Иногда процесс проходит через создание фигуры вторичного процесса, фигуры симптома, воплощающего в себе новые качества. Иногда — через борьбу с фигурой, воплощающей запреты и предписания края. Терапевт, будучи внимательным к сигналам обратной связи от своих интервенций, никогда не «насилует» процесс перехода через край. И, что также характерно для метода, переход через край, восприятие субъектом себя в новом качестве (в нормальном, а не измененном состоянии) не гарантирует автоматической интеграции, для которой часто требуется потом еще достаточное время.

Переходя к анализу этого метода в контексте вышеописанных вопросов, прежде всего заметим, что из приведенного выше описания уже понятно, что главным внутренним конфликтом, который разрешается в этом методе, является конфликт между стремящимися «войти» в самоидентичность, и тем самым — расширить и дополнить ее, еще не воплощенными в ней, частями — с одной стороны, и механизмами, защищающими границы самоидентичности и препятствующими ее расширению — с другой. Субъективно эти конфликты проявляются чаще всего или как хронические соматические симптомы, или как конфликты с другими людьми, или как невозможность решить актуальную жизненную задачу, проявив для этого необходимые здесь, но запретные для субъекта качества. Эти качества могут проявляться в измененном состоянии сознания и, при этом,



или — не осознаваться, или — приниматься и осознаться, но с полным разотождествлением с собой «обычным», то есть, вторичный процесс здесь на время меняется местами с первичным. Часто при движении в сторону осознания и принятия себя в новом качестве, субъект «нарывается на край» — впадает в замешательство, теряет активность и стремится вернуться к прошлому поведению. «Краевое поведение» — обычный момент в терапевтической сессии в методе Минделла, когда клиент находится в переживании актуализированного вышеназванного конфликта. Во время развертывания вторичного процесса край может проявляться несколько раз, как различные «уровни обороны» старой идентичности. Но также во время такой работы клиент, уже отождествившись с какой-то «вторичной» ролью или качеством (после чего они станут уже «первичными», то есть, частью уже расширенной идентичности), может обнаружить уже новые проявления (фигуры, роли, качества) вторичного процесса, на пути отождествления с которыми, естественно, может встать уже следующий новый край.

Однако, в контексте преодоления этого глубинного конфликта здесь также необходимо рассмотреть отдельно проявляющийся в части случаев конфликт конкретных фигур и частей, сторон субъекта. И это — далеко не всегда есть борьба активной фигуры вторичного процесса, преодолевающая сопротивление фигуры края. Дело в том, что «активная» сторона, сторона, обладающая силой, это как раз часто и есть — «критик», «угнетатель» и т.д., который находится в конфликте с первичной ролью — жертвой угнетения. На первый взгляд кажется парадоксом — вторичный процесс находится в конфликте с краем, преодолевает край, но этот процесс сам часто как раз и развертывается из фигуры края! Но в общем, все в логике процессуальных методов — разрешение проблемы должно «вырастать» из нее же самой! Так же вторичный процесс, процесс, исцеляющий телесный симптом, развертывается из переживаний самого симптома, часто через фигуру создателя симптома, который до воплощения его в первичный процесс противостоит последнему, создавая мучения. «Хищная птица» раздирает

кожу до экземы, а «Палящее солнце» ослабляет до рассеянного склероза! (Как тут не вспомнить перлзовскую ретрофлексию!)

Систематизируя способы разрешения внутренних конфликтов в Процессуальной работе, мы могли бы выделить, как минимум, три случая. (На самом деле их, конечно же, больше!) Первый — развертывание вторичного процесса и переход через край совершается «бесконфликтно». Здесь терапевт способствует процессу клиента, поддерживая его решимость, вдохновляет и побуждает к спонтанности, помогает осознавать происходящее. Эффективным приемом здесь является отзеркаливание терапевтом в своем поведении того, что делает клиент. «Мирный» переход через край, в некоторых случаях приводит к опыту, который «развеивает» опасения и протесты первичной стороны и является достаточным основанием интеграции. Однако, в других случаях новая часть, легализовавшись в идентичности, только получает возможность поучаствовать в разрешении внутридушевного конфликта и интеграция тогда выступает лишь как предстоящая задача. Во втором случае, когда «линейно» разыгрывается конфликт между клиентом, отождествляющимся со своим вторичным процессом и краевой фигурой, воплощающей запрет последнего, критиком, агрессором, терапевт, естественно, продолжая выполнять вышеописанные приемы продвижения процесса, также берет на себя роль этой фигуры края в ролевой игре. Конфликт здесь разрешается «отставкой» краевой фигуры. В третьем случае, когда вторичный процесс развертывается из фигуры Угнетателя или Критика, а также в части случаев работы с телесными симптомами, (это зачастую происходит тогда, когда клиент пока не может интегрировать свою Силу или Свободу) терапевт может последовательно разыгрывать роли противоположных фигур, часто начиная с Критика, одновременно стимулируя клиента к развитию его процесса. Роли обычно меняются при освоении своей очередной роли клиентом. В процессе борьбы клиент «забирает силу» у Угнетателя и интегрирует ее. Часто такая работа не сводится только к противостоянию, но включает последовательное освоение клиентом различных ролей и фигур,



как бы скрывающихся одна за другой. Мы полагаем, что еще одним вполне адекватным взглядом на то, что происходит в этом случае, будет предположение, что здесь можно рассмотреть содержание вторичного процесса как конфликт.

Когда описываешь «научно» созданный Ронем Курцем метод Хакоми [6], особенно остро ощущаешь что «мысль изреченная есть ложь», что такое описание остро диссонирует с восприятием живой ткани терапевтических сессий. (Хотя, конечно, такое можно сказать про очень многие терапевтические методы, а уж про все процессуальные — так точно!) Основная идея метода это — помощь «переживанию, которое хочет произойти». Отсутствие этих переживаний (и событий, способствующих их возникновению) позволило в наполненном фрустрирующим и, даже, травматическим опытом, детском возрасте, сформироваться базовым ограничивающим убеждениям и соответствующим им основным стратегиям, структурирующим в дальнейшей жизни наш опыт и во многом определяющим наше поведение. Хакоми направлен на преодоление абсолютности этих ограничивающих убеждений. Хакоми, как и рассмотренный выше метод, претерпел со времени его создания значительные изменения и существует в двух основных вариантах: «Хакоми (Классический)» и «Упрощенный Хакоми», или «Усовершенствованный Хакоми». (Причем, сам создатель метода Рон Курц в какой-то момент покинул созданный им Институт Хакоми и организовал новое сообщество, развивающее новую версию метода.) В классической версии работа в методе состоит из установления терапевтических отношений, получения доступа к переживаниям и проработки переживаний. Причем, проработка осуществлялась в трех формах: проработка в состоянии осознанности, «спуск по порогам» — сопровождение динамики сильных эмоций без осознанности и работа с «ребенком». В Упрощенном варианте, по сути, осталась только первая форма. В изначальном варианте Хакоми представлял собой синтез метода процессуального и психодинамического (психоаналитического), в нем существовала своя типология характеров (основных страте-

гий), которая была изъята в Упрощенном варианте метода. В Усовершенствованном Хакоми большее, чем в классическом, в «исцеляющем процессе», который здесь является не только общей сутью, но и последним, третьим этапом в терапевтической сессии, придается созданию такого недостающего у клиента опыта, который происходит именно в отношениях с другими людьми. Самоосознание, впитывание, интеграция ранее недостающего опыта, этого переживания, которое наконец «произошло», в идеале работы в этом методе должно занимать большую часть времени терапевтической сессии. Этот этап предваряется двумя другими. В начале — этапом создания терапевтических отношений, (в «новом» Хакоми отношение терапевта к клиенту называется «любящим присутствием»), контакта и создания состояния осознанности у клиента. Затем — этапом, когда терапевт ищет доступ к глубинным переживаниям клиента, проясняет их значение, обнаруживает «индикаторы» ядерных убеждений и, соответствующих им, стратегий. Главным инструментом получения и проверки информации здесь являются эксперименты в состоянии осознанности. Эти эксперименты осуществляются и в последней — «исцеляющей» фазе работы, но здесь терапевт в гораздо большей степени следует за процессом клиента, когда как на предыдущих этапах работы — может часто перебивать клиента, хотя и максимально уважительно. В целом, можно заметить, что метод Хакоми явно направлен на способствование установления мира между различными частями, где уважительно и бережно относятся ко всем всплывающим в этой работе частям.

«Стратегически», главным внутренним конфликтом, преодолеваемым в методе Хакоми, нужно считать конфликт, возникающий, когда пытающаяся реализоваться какая-либо актуальная потребность входит в противоречие с определенным базовым убеждением и эмоционально-поведенческой стратегией, выработанными в травматичных жизненных обстоятельствах, когда эти убеждения и стратегии являлись адекватными и адаптивными. Последние, являясь определяющими в жизни их носителя, лишают его гибкости поведения, возможности выбирать, а также препятствуют его





развитию. Поэтому, это есть также конфликт между неизменяемостью, абсолютностью и гибкостью, адаптивностью, развитием. Субъективно этот конфликт и воспринимается как невозможность делать, то что хочется, испытывая соответствующие такой ситуации чувства, как вынужденность определенным образом реагировать на жизненные обстоятельства и совершать действия, не соответствующие реальным, существующим в настоящем потребностям, а поэтому не приносящие истинного удовлетворения. Другим стратегически разрешаемым конфликтом или другим аспектом выше описанного конфликта, как мы полагаем, здесь можно рассматривать конфликт внутри самой (отщепленной) части, реализующей ядерное ограничивающее убеждение и соответствующую ему стратегию — между ее стороной, не допускающей возникновения опыта, отсутствие которого и сформировало это убеждение («отчаявшейся» стороны) и стороной, пытающейся получить опыт удовлетворения (нормальным образом) той базовой потребности, фрустрирование которой в детстве породило ограничивающее убеждение и стратегию. Именно вторая сторона и является ядром исцеляющего процесса и воплощает в себе его тенденцию — «переживание, которое хочет произойти!» Невозможность нового, естественно возникающего опыта, который мог бы преодолеть абсолютность убеждений, блокируется не только тем, что ядерные стратегии препятствуют возникновению ситуаций, в которых он мог бы проявиться. Кроме того, как нам представляется, правильным будет сказать, что даже возникнув, такой опыт не попадает именно в описанную выше часть, реализующую ядерное убеждение. Часто в такой работе получение доступа к ней происходит как реакция на «пробу», когда терапевт проговаривает клиенту утверждение, противоречащее ядерному. (Хотя в другой части случаев, это утверждение может быть позитивно принято и стать недостающим опытом.) В целом стратегия разрешения этого (этих) конфликта состоит в Хакоми в создании условий, когда именно вышеописанная часть получает необходимый «вскармливающий» опыт. Что предполагает проведение эксперимента, как создающего такой опыт,

так и — активацию и открытость к осознанию его этой детской частью. В результате этого абсолютность ограничивающего убеждения и соответствующей, ставшей уже давно не адаптивной стратегии преодолевается, и в этом месте человек получает возможность выбора.

«Тактика» работы с конфликтами в Хакоми предусматривает очень уважительное и бережное отношение ко всем всплывающим сторонам и частям. Необходимо заметить, что кроме конфликта, разрешаемого стратегически, необходимо также преодолевать противодействие механизмов, спасающих от болезненных переживаний и потери контроля здесь и сейчас, и таким образом, стабилизирующих сохранение основного конфликта. Говоря о тактике разрешения конфликтов, укажем что здесь, как и в некоторых других методах, одна из сторон конфликта или даже он весь часто выносятся во «внешнее поле». Характерной для Хакоми является техника «перенимания», когда терапевт или его ассистенты физически или вербально берут на себя «роль» какой-нибудь части (частей) конфликта. Очень часто перенимается часть, поведение или убеждение, которое управляет, блокирует осознание переживания (часто, того самого, которое привело к появлению ограничивающего убеждения) или — выражение сильных чувств. Эта часть, «чувствуя» в терапевте союзника, может в прямом и переносном смысле расслабиться и позволить прийти в осознание запертым переживаниям и их выражению. Также, чувству безопасности клиента в Хакоми способствует сочетание осознанности с дистанцированием от переживаний, для работы в этом методе достаточно небольшой интенсивности переживания. Зачастую, части, чувства, всплывающие в процессе работы, поддерживаются терапевтом как «нормальные» при опасности их неконструктивной критики клиентом. Однако, когда на последнем этапе работы, если клиент чувствует одновременно «импульсы» и от старой вынуждающей или ограничивающей стратегии и от новой возможности, исходящей от «произошедшего переживания», то терапевт помогает ощутить клиенту возникшую возможность выбора и вдохновляет его не слушаться старой стратегии.

«Эпистемологическая метафора» — ме-

тод, созданный Дэвидом Гроувом для работы с последствиями пережитых в детстве психотравмирующих эпизодов [5, 12]. Он позволяет «завершить работу», заряженным огромной энергией, отщепленным в момент травмы, душевным фрагментам, которые стремятся реализовать либо: а) защиту от агрессии через борьбу, б) защиту от боли, ужаса, униженности и других непереносимых чувств через «уход из тела», в) попытку «остановить время», «продержаться» пока все не закончится, г) очищение себя после осквернения. Позволяет завершить работу устремлениям, которые «хотят», но «не могут» реализовать свое предназначение. Однако, пытаясь завершиться в течение жизни, эти устремления ищут и находят ситуации, напоминающие травматическую. Находят и способы эмоционального реагирования и поведения, позволяющие им «разместиться» в этих ситуациях. Понятно, что завершить им «свою работу» таким способом невозможно и всему этому приходится непрерывно повторяться. Важно и то, что действия, имеющие спасительный смысл в той ситуации, где они возникли, реализуясь в совсем иных контекстах, часто не только не полезны и не понятны самому их субъекту, но и просто могут оказаться существенно вредны ему. (Интегрироваться такие деструктивные части души, естественно, не могут.) Субъективно все это переживается как конфликт между «мной» и моими неизвестно откуда появляющимися и неконтролируемыми эмоциональными и поведенческими реакциями, а часто — и повторяющимися весьма полезными жизненными ситуациями. Причем, по Гроуву, эти отщепленные деструктивные фрагменты «остаются» именно в моменте начала травматического эпизода. В этой работе одновременно способствуют как реализации задач этих фрагментов, так и «переводу» их во время после травмы, что позволяет произойти и их позитивной трансформации в этом процессе, а это, в свою очередь, делает возможным следующий этап работы — интеграцию. Одним из внутренних конфликтов, стабилизирующих проблему в этом случае, конечно же выступает конфликт между непереносимыми переживаниями и стремлением защитить себя от них, стремлением к комфорту и безопасности. Этот

конфликт, являясь общим в работе со всеми последствиями травмы, также стабилизирует проблему в случае, когда симптомом выступает посттравматическая диссоциация, «убегание из тела» или — стратегии «очищения себя после осквернения».

Прежде чем рассмотреть подробнее и разрешаемые в этом методе внутренние конфликты и способы их разрешения, проясним еще несколько характерных для такой работы особенностей. Здесь используется форма, традиционная для терапии шоковой травмы — явное или неявное перепроживание психотравмирующего эпизода. Однако, в Эпистемологической метафоре, в отличие от многих других методов, позитивное перепроживание травмы обеспечивается не добавлением ресурсов, которых не было тогда в поле травмы, а развитием исцеляющего процесса из симптомов самой травмы! «Инструментами» в этой работе служат метафоры проблемных переживаний и главными из них — метафоры, описанных выше отщепленных и стремящихся реализовать свое «предназначение» фрагментов детской психики, но вне возможности завершить свою работу создающих посттравматические симптомы. Вся работа в этом методе происходит в формате нахождения клиентом ответов на вопросы терапевта, которые и продвигают процесс. Причем, возникающие в такой работе особый вид диссоциации и транс обеспечивают безопасность клиента от попадания в ретравматизацию. Контекстом работы является реальность, в которой могут существовать и действовать, наряду с реальными участниками травматического эпизода, в качестве его «действующих лиц» и метафоры ощущения симптомов (веревки, ножи, камни, птицы, туман и пр.).

Осуществлению задач каждого из видов метафор, то есть развертыванию исцеляющего процесса из различных симптомов, препятствуют разные психологические реалии, что создает необходимость преодоления различающихся конфликтов. И для преодоления каждого из них применяется соответствующий природе этого конфликта, способ его разрешения.

Особо интересен случай работы с метафорой защиты — метафорой «антите-

ла агрессии». Здесь реализации защиты естественно препятствуют страх, опыт (память) неудачи в попытке защититься, т.е. знание об объективной реальности, а также «моральный конфликт», так как агрессором, по отношению к которым можно было бы применить камни, ножи, огонь и пр. может являться и родной человек, например, родитель. Но уровень реальности метафоры позволяет игнорировать абсолютность реального событийного опыта, а то, что действующим лицом в реализации самозащиты выступает субличное образование «метафора», а ей «можно все», преодолевает и моральный конфликт. Еще раз подчеркнем, «метафоры» и уровень их реальности на время работы по реализации защитных тенденций создают условия для временного исчезновения конфликта! (Что важно: после успешного завершения работы эти конфликты не воспроизводятся.) Итак, в данном случае способствующим преодолению конфликта и развертыванию исцеляющего процесса оказалась как раз дезинтеграция до субличного уровня, а не интеграция на уровне личности и помещению сторон конфликта в единое поле!

В случае работы с тенденцией к самоочищению — «хирургической метафоре» противостоит «я» клиента, защищающего себя от агрессии и боли. Но терапевт, зная, что после болезненного самоочищения начинается новая, более гармоничная жизнь, поддерживает своими, усиливающими энергию противостояния, и, двигая время и осуществление очищения вопросами одну из сторон конфликта — метафору.

В работе с тенденциями «ухода» из тела и из реальности травматической ситуации и с тенденциями остановки хода драматичных событий, что важно, именно, на время пока происходит травматический эпизод, то есть, в работе по способствованию завершения работы метафор «диссоциации» и «фрагментации» мы обнаруживаем, что как спонтанному, так и осуществляемому в процессе терапии процессу препятствует защита от зашкаливающих чувств и опыта, который трудно «переварить», а точнее то, что в результате этого отделения отщепленный фрагмент «не знает», что все ужасное давно закончилось. Точно зная, что есть мо-

мент «потом» и поэтому очень настойчиво «двигая время», терапевт позволяет узнать это и детскому фрагменту, узнать, что все позади. Но тут, в отличие от предыдущего, скорее происходит коррекция одной из частей конфликта, чем ее безусловная поддержка в борьбе с другой стороной.

Заметим, что Эпистемологическая метафора как метод не направлен на работу с внутренними конфликтами как таковыми, здесь их разрешение реализуется постольку, поскольку развертыванию процесса, исцеляющего травматические симптомы препятствуют другие части психики.

Метод Питера Левина «Соматическое переживание» тоже направлен на преодоление симптомов шоковой травмы [7]. И здесь также можно говорить о субъективно переживаемом конфликте между симптомами травмы и «мной», которому они «изрядно портят жизнь». (Хотя, конечно, следование за некоторыми из них зачастую приводит к конфликтам с окружающими и с социальными нормами.) Метод не направлен на разрешение глубинных конфликтов как таковых. Но, как и в выше описанном методе, в Соматическом переживании необходимо разрешение конфликта между «хотящим произойти» процессом преодоления травмы и внутренними силами, останавливающими этот процесс. Главным в рассмотрении травмы у Левина выступает физиологический (психофизиологический) механизм, корректно работающий у всех высших животных, начиная с рептилий, кроме человека. Этот механизм в ситуации угрожающей жизни животного переводит при необходимости реакции борьбы или бегства в замирание, при котором вся стрессовая энергия «запирается» в нервной системе. Если ситуация для животного закончилась удачно, то потом вся сжатая энергия разряжается через тряску и через реализацию реакции бегства и борьбы, иногда представляющих совершенно хаотические действия. И нарушение этой реакции ремобилизации, по Левину, и является основой для последующего многообразия посттравматических симптомов у человека. Причиной нарушения реализации этой реакции является то, что в ней с высвобожденной энергией также высвобождаются и, запертые

в оцепенении, эмоции ужаса и гнева, которых уже вторично пугается человек. Силы неокортекса у человека, в отличие от всех остальных животных хватает, чтобы остановить сцепленную с пугающими эмоциями инстинктивную реакцию. Таким образом, конфликтом, который создает и стабилизирует проблему, здесь выступает противостояние стремящейся произойти реакции выхода из замирания (и, одновременно, выхода из травмы) и защиты от пугающе сильных ужаса, паники и гнева.

Главной стратегией преодоления этого конфликта является разъединение телесного переживания реакции выхода из травматического ступора (которое и является ядром исцеляющего процесса) от эмоции сильного страха, обычно происходящих во время переживания травматического эпизода. Также важным в работе с травматическим переживанием является создание условий для реализации (представляемого) бегства и/или контратаки. Главным инструментом доступа к процессу выхода из иммобилизации и отделения его от негативных чувств, является у Левина джендлиновское целостное телесное переживание ситуации (*felt sense*). Оно применяется также при воссоздании ресурсов, создающих безопасный фон переживания травматического эпизода и тем самым способствующим удачному завершению реализации основного процесса. Таким образом, в этом позитивном переживании процесс выхода из травмы уже не сцеплен с теми эмоциями, от которых необходимо защищаться и, тем самым, создаются условия для неактуальности существования конфликта между исцеляющим процессом и защитами.

Гипнотерапевтический метод, созданный учеником Милтона Эриксона Эрнстом Росси [1], представляет собой совершенную реализацию процессуальных тенденций в развитии современной (постэриксоновской) гипнотерапии. Внешне он выглядит как сопровождение спонтанной динамики идеомоторных трансовых феноменов, проявляемых в руках клиента и, одновременно, связанной с ней динамики внутренних переживаний. «Ядро» исцеляющего процесса здесь рождается из соединения энергии переживаний, связанных с проблемой и информацион-

ного поля проблемы, актуализирующегося трансом, с направленностью «высших», вооруженных творческими и исцеляющими возможностями частей бессознательного, на решение проблемы. Собственно, главная задача метода – создание условий для развертывания, часто непредсказуемой по ходу процесса и результату, но, определенно, исцеляющей работы бессознательного.

Метод Росси предназначен для решения совершенно разнообразных психотерапевтических задач и представляет собой практически идеальный подход к разрешению внутренних конфликтов различной природы. Тут необходимо отметить, что любая гипнотерапевтическая, трансовая работа дает большие возможности в преодолении основных причин появления и стабилизации хронически неразрешимых внутренних конфликтов и проблем — абсолютизации и стереотипизации убеждений и стратегий, разделенности частей психики, невозможности получить доступ ко всей необходимой, для разрешения проблемной ситуации, информации и ресурсам и т.д. Гипнотический транс (при грамотном его использовании) делает «прозрачными стенки» между частями психики, на время значительно ослабляет действие стереотипов, блоков и психологических защит, позволяет получить доступ к нужной информации и ресурсам, в том числе, ресурсам бессознательного и вообще способствует динамике психических процессов. Однако, во многих гипнотерапевтических практиках, транс формируется вместе с расслаблением и успокоением. А если клиент актуально переживает свою проблему, внутренний конфликт, если по мере усиления контакта с ним негативные переживания усиливаются, если возрастает «градус» переживания фрустрированности от невозможности решить проблему, то все это может препятствовать вхождению в такую трансовую работу или потребует искусственного, по отношению к текущим переживаниям, успокоения. В методе Росси именно энергия переживания проблемы, внутреннего конфликта и невозможности их разрешить, противостояния возбуждения и связывающего его напряжения является «топливом» для реализации работы. Чем больше «градус зажигания», (который





естественно приходит в конфликт с потребностью в психологическом и физическом комфорте), тем легче осуществляется работа в этом методе. Сам Росси придает огромное значение энергии фрустрированности, когда клиент в своем возрастающем желании скорее разрешить проблему упирается в невозможность это сделать, она стимулирует активизацию бессознательных творческих ресурсов.

Преодолению же естественно возникающего конфликта между возрастающим в начале работы уровнем дискомфорта и силой возбуждения и напряжения, а также всплывающих в ходе работы негативных эмоциональных и физических переживаний — с одной стороны, с потребностью в физическом и психологическом комфорте — с другой, служат в этой работе три момента. Прежде всего, это — трансовая диссоциация и проекция «в руки» интенсивных негативных переживаний. Второе — работа в Росси обычно происходит в контексте получения помощи от могущественного Бессознательного и, поэтому, все что ни происходит — можно рассматривать как этапы продвижения к разрешению проблемы. Третья — грамотная поддерживающая работа терапевта.

С другой стороны, в этом методе есть возможность разместить стороны явно переживаемых внутриспсихических конфликтов в едином поле, где может произойти как позитивная трансформация одной или обеих сторон, так и развитие их отношений в трансовой работе. (Заметим, направленность этих трансформаций ничем внешне не задана и часто непредсказуема!) Работа в Росси часто начинается с проецирования субъективного переживания проблемы во взаимоположения, ощущения и движения рук, и различные стороны конфликта естественным образом проецируются: а) в разные руки и ощущения в них, причем, при этом руки могут выражать соответствующие содержанию сторон движениями-метафорами, б) в изначально произвольные, затем, часто, переходящие в произвольные, автоматические, но заданные движения — метафоры в обеих руках, выражающие одну из сторон, и произвольно возникающие по ходу процесса движения рук, выражающие другую сторону. Таким образом,

для сознания клиента конфликт переходит в совершенно другой план его восприятия, когда обычные и не приведшие к успеху «сознательные» способы разрешения конфликта становятся неуместными, а для бессознательного появляется способ представления конфликта на «бессознательном» телесно-динамическом языке. Кроме того, для их обоих, то есть, для их взаимодействия появляется очень удобный формат внешнего выражения внутренней работы. Клиент сознательно участвует в ходе трансового, бессознательного процесса, способствуя «глубинным» трансформациям, наблюдая и позволяя происходить внешней динамике произвольных движений рук и внутренней динамике переживаний (ощущений, эмоций, воспоминаний, образов, импульсов, мыслей). Такая работа обычно приводит к довольно быстрому разрешению конфликта или к продвижению в его разрешении.

Приведенный выше анализ работы с внутренними конфликтами в различных процессуальных методах еще раз высветил многоуровневость и самих конфликтов, формирующих психологические проблемы, а значит — необходимость многоуровневой работы по их разрешению. И в такой работе важно учитывать, что внутренние конфликты, которые формируют проблему в жизни, конфликты, которые препятствуют разрешению первых в жизни, и конфликты, которые препятствуют терапевтическому процессу, могут не совпадать. Специфика разрешаемых конфликтов и терапевтических стратегий на различных уровнях работы и, особенно, в различных методах выявила не только их многообразие, но и разнообразие отношений внутренних конфликтов и исцеляющего процесса. Например, иногда конфликт состоит в том, что исцеляющему процессу противостоят некие части психики, и суть работы здесь состоит в том, чтобы создать условия для временного инактивирования этих частей, чтобы позволить развернуться исцеляющему процессу. (Причем, что важно, в этом случае произошедшее изменение не создает «повода для несогласия» этих частей в дальнейшем.) В других случаях отношения исцеляющего процесса и сил, ему препятствующих, существуют как бы

на двух уровнях, так как, обе стороны и развитие их отношений в динамике являются частью, аспектом исцеляющего процесса. Конечно, есть и другие аспекты этого вопроса, и мы полагаем, что в целом вопрос о взаимоотношении понятий внутреннего конфликта и исцеляющего процесса, актуализированный данным анализом требует дальнейшего исследования.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века – М.: Класс, – 2003. – 263 с.
2. Вилюнас В. К. Психологические механизмы биологической мотивации. – М.: МГУ, 1986. – 210 с.
3. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый терапевтический метод работы с переживаниями. – М: Класс, 2000. – 438 с.
4. Джендлин Ю. Фокусинг. – М.: Эксмо, 2013. – 320 с.
5. Коледа С. В. За пределами НЛП. Психотехнологии на постсоветском пространстве. – М., – 2000. – 196 с.
6. Курц Р. Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми. – М.: Класс, – 2004. – 173 с.
7. Левин П., Фредерик Э. Пробуждение тигра – исцеление травмы. – М.: АСТ, – 2007. – 316 с.
8. Минделл А., Минделл Э. Вскать, задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике – М.: Класс, – 1999. – 224 с.
9. Минделл А. Сила безмолвия. – М.: Изво Института трансперсональной психологии, 2003. – 348 с.

10. Папуш М. Психотехника экзистенциального выбора. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 544 с.

11. Фрейд З. Психология бессознательно-го. – М.: Просвещение. – 1990. – 448 с.

12. 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.rzgm.ru/upload-files/02\\_Haikin\\_2015\\_02.pdf](http://humjournal.rzgm.ru/upload-files/02_Haikin_2015_02.pdf) [Дата обращения: 08.01.2016]

### The resolving of internal conflicts and process methods

*Khaikin A. V., Ph.D.,  
(Rostov-on-Don, Russia)*

**Summary.** *Describes the various types of intrapsychic conflicts. Given the reasons for their stabilization. Lists ways of resolving internal conflicts in psychotherapy. Formulate a set of questions for the analysis of ways to work in a particular method with internal conflicts. Process methods are described in their difference resolving the internal conflict. It describes the structure of relations of various kinds of conflicts between them. Analyzed the relationship between internal conflicts and the healing process in each processl method.*

**Keywords:** *psychotherapy, process methods, intrapsychic conflict*