

ID: 2011-07-1151-R-1339

Обзор

Хайкин А.В.

К методологии медитативных и процессуальных практик саморегуляции*Тренинговый центр «Практики самоисцеления» Ростов-на-Дону (Ростов-на-Дону, Россия)*

Khaikin A.V.

To the methodology of meditative and process practices of self regulation*Training Centre "Practice self-healing", Rostov-on-Don (Rostov-on-Don, Russia)***Резюме**

В статье анализируются проблемы применения медитативных и процессуальных методов саморегуляции. Формулируются принципы способствования большей применимости процессуальной саморегуляции. Приводится обзор метаприемов, используемых в различных процессуальных подходах. Описываются несколько авторских метаприемов и техник саморегуляции.

Ключевые слова: саморегуляция, стресс, медитация, психосоматика, профилактика

Саморегуляцию можно назвать «младшей сестрой» психосоматики. Регуляция эмоциональных и физических состояний, преодоление вредных последствий нереализованного стресса, как и психотерапия, разрешающая внутренние психологические конфликты, так же может рассматриваться как профилактика соматических болезней. Саморегуляционные методы могут служить для снятия болезненной симптоматики и, более того, часть из них может применяться как самотерапевтические и терапевтические. Кроме того, медитативные и процессуальные методы могут служить инструментами личного и духовного роста.

На одном «полюсе» огромного разнообразия методов саморегуляции – методы, ориентированные на вполне принудительную трансформацию «негативного» проблемного состояния в «позитивное», желаемое. Среди них : самогипноз с самовнушениями, якорные и другие техники НЛП, аутотренинг и др. На другом «полюсе» – техники медитативных и процессуальных подходов. Здесь трансформация «негатива» происходит естественно, т.е. используя тенденции и энергию, заложенную в последнем. Методы медитативные, которые непосредственно направлены не на коррекцию, а на наблюдение за состояниями, тем не менее, как правило, приводят к изменению, трансформации этих состояний. По мнению одного из ведущих специалистов в области применения медитации в работе со стрессом и болью Й. Кабат-Зинна [1], это происходит за счет следующих эффектов медитации:

1. Разотождествления с «негативным» состоянием и перехода в позицию наблюдателя;
2. Предыдущее вместе с более целостным восприятием, как «негатива», так и тела в целом, приводит к отключению привычных автоматизмов или их ослаблению;
3. Нахождения в себе «островков спокойствия»;
4. Обретения большей целостности;
5. Более полной осведомленности, как о «негативе», так и о своих возможностях;
6. Лучшего доступа к последним за счет целостного ощущения тела.

Процессуальные методы, в определенном смысле, являются развитием медитативных. В них так же одним из основных моментов является создание отстраненного от симптома или состояния, дружественного к нему и «любопытствующего» наблюдателя. Но здесь большую роль играет представление о том, что «негативное» состояние или симптом содержит и источник его преодоления, так как является остановленным процессом развития и обретения большей целостности. Поэтому здесь кроме медитирования очень важны разнообразные метаприемы, способствующие развертыванию тенденций, смыслов и энергии, «заложенных в негативе», применяются техники, позволяющие осуществиться спонтанной динамике развития. Современные процессуальные методы развиваются в теоретических работах и практике Ю. Джэндлина [2,3], Э. Росси [3,4], Д. Гроува [3], А. Минделла [5], П. Левина [6], Р. Курца [7]. Совершенно определенными достоинствами процессуальных методов является то, что здесь не только нет необходимости преодолевать энергию и тенденцию «негатива», но именно в результате развертывания самих «негативных тенденций» и «негативных энергий» мы и приходим к их преодолению.

Однако, как медитативные, так и процессуальные практики обладают «узкими местами», что делает их применение требующим большой тонкости и изощренности, гибкости. Медитация это – наблюдение. Но, как известно, любое эмоциональное состояние содержит не только информационный аспект, но так же и аспект побуждения, вовлечения в определенный способ жизнедеятельности. Состояния возбуждения «требуют» действий, активности, движения. Они «стараятся» поглотить человека целиком, «не допуская» отстраненного отношения наблюдателя. Дискомфорт, по природе своей, направлен на преодоление его источника. Таким образом, чтобы «остановиться» и вместо действий заниматься только наблюдением за возбуждением или неприятным дискомфортным состоянием, не вовлекаясь ни в какую активность, часто нужно, в определенном смысле, пойти против природы переживания. Рассматривая же ситуацию наблюдения при применении медитативных и процессуальных методов не со стороны природы переживания, а со стороны наблюдателя мы обнаруживаем следующую картину:

- во-первых, отказаться от действий для преодоления негативного переживания в пользу наблюдения – противоречит привычкам современного европейского человека, «здравый смысл» подсказывает, что необходимо именно действовать, более того – хочется поскорее избавиться от того, «что мешает»;
- во-вторых, еще не обладая опытом успешного применения процессуальных и медитативных техник, трудно принять полезность контакта с неприятными эмоциональными и физическими переживаниями;
- в-третьих, очень непросто европейскому человеку принять идею того, что физический симптом или стресс может быть «союзником» или «учителем». Что в нем может содержаться источник своего же преодоления.
- в-четвертых, отпустить динамику негативного состояния, позволить ему развиваться в соответствии с его же собственными тенденциями, может казаться противоестественным и опасным, (не без оснований – сильное эмоциональное или физическое состояние, без выстраивания необходимой дистанции с ним, перевода его в телесные или зрительные метафоры, или других необходимых шагов действительно может «поглотить» и привести к результату, противоположному желаемому).

Итак, «беря в союзники» сильное пугающее или очень неприятное состояние можно потерять в качестве «союзника» самого медитирующего.

Автор полагает, что мерой, в достаточной степени снимающей это противоречие, будет такой подбор способа, приема, техники работы с состоянием, когда с одной стороны выбранный способ будет соответствовать природе конкретного состояния, с другой в максимально возможной степени удовлетворять желанию дистанцироваться от неприятного и пугающего, потребности в контроле за процессом, привычке действовать для убиения дискомфорта и его причины или полагаться на внешнюю помощь. Огромное значение имеет здесь и конструирование такого контекста применения процессуальной или медитативной техники, когда позволение спонтанной динамики «негатива» и наблюдение за ним приобретает смысл, способствующий доверию, дружественности, интересу к процессу [8]. В развиваемом автором подходе «стресс-айкидо», (использующем как существующие медитативные и процессуальные практики, так и авторские техники), работа происходит в рамках метафоры, что состояние «хочет:

- чтобы признали его наличие;
- быть услышанным понятым;
- чтобы его послушались;
- чтобы ему дали возможность выразиться;
- получить сочувствие и заботу».

В зависимости от того, что больше «хочет» состояние, подбирается средство работы с ним. Если состояние, например, в большей степени хочет быть услышанным, то подходит джендлиновское фокусирование или подобные методы. Если – «хочет выразиться», то идеально подойдет процессуальная работа А. Минделла. Если состоянию хочется, чтобы его послушались, то подходит идиодинамическая гипнотерапия Э. Росси, а так же многие методы, где присутствует динамика. Когда в состоянии много побуждения к движению, то стоит каким-то образом «двигаться вместе с ним», «отдать» какую-то часть себя в вовлечение в движение. Примером такого подхода к работе с возбуждением может служить авторская техника «Полет страсти» [8].

В процессуальном и медитативном подходе присутствуют следующие аспекты:

- сознательность, наблюдение;
- формирование позиции отстраненного, диссоциированного наблюдателя (за состоянием);
- дружелюбие и интерес к наблюдаемому;
- позволение спонтанной динамике развертывания внутренних тенденций;
- способствование формированию позиции наблюдателя и развертыванию спонтанной динамики (в процессуальных методах).

Автор полагает полезным привести далее перечень метаприемов такого способствования, используемых в различных процессуальных методах. (Этот перечень не претендует на абсолютную полноту. Так же в рамках данной работы почти не уделяется внимание вопросу о спонтанной и формальной индукции трансовых состояний, возникающих в процессе применения медитаций и процессуальных техник.)

1. «Вербализация, выражение в словах сущности или аспектов состояния». Этот метаприем служит многим целям: во-первых, проговаривание, отражение в словах способствует разотождествлению с состоянием и переходу в позицию наблюдателя; во-вторых «попадание», правильное название способствует спонтанному раскрытию более глубокого содержания переживания; в – третьих вербализация делает процесс менее непрерывным, пошаговым или циклическим.
2. «Направление внимания, а значит и хода процесса «вглубь», то есть направление спонтанной динамики на более глубокое раскрытие смысла одного переживания или его подробностей; «вдоль» - на трансформацию переживания во времени, на переход одних переживаний в другие (хотя это различие довольно условно); «вширь», то есть поиск различных переживаний составляющих единое целое». Различный ход процесса соответствует различным методам.

3. «Абстрагирование от смысла и сосредоточение на самом телесном проживании состояния, чувства» способствует, во-первых, разрыву эмоциональных, поведенческих и мыслительных стереотипов, связанных с этим чувством; во-вторых, позволяет более безболезненно контактировать с очень неприятным переживанием; в-третьих, способствует запуску инстинктивных телесных исцеляющих реакций; в-четвертых, позволяет сформироваться телесным и зрительным метафорам чувства, в-пятых, переход от восприятия чувства к слагающим его непосредственным ощущениям и все более подробному «рассмотрению» последних может привести к открытию более глубокого смысла, особенно если ощутить «слой» неясных, смутных ощущений, не могущих быть сразу опознанными (переживания телесно-ощущаемого смысла ситуации в целом).
4. Метаприемы «установления правильной дистанции с переживанием и «очищения» пространства»: представление отодвигания от переживания или ощущение того, как будет чувствовать себя тело если бы переживания переместились из него наружу; а так же перевод внимания из тела в зрительную область на определенный объект ослабляет интенсивность переживания, дает возможность обнаружить слабые сигналы «за» интенсивными или развернуться новому переживанию.
5. «Задавание вопросов переживанию» и делание утверждений «с посылом в пространство тела» провоцирует развитие уже проявленных и появление еще не проявленных переживаний.
6. «Усиление и расширение сигнала» происходит посредством дыхания, усиления и расширения фокуса внимания, способствует прояснению смысла и развитию переживания. Например, если «растянуть» локальное физическое ощущение на все тело и задаться вопросом «на какую эмоцию это ощущение похоже?» - можно получить развитие ощущения в ранее создавшую её эмоцию. Одна из возможностей расширения сигнала – «переключение каналов», (естественно это соответствует направлению процесса «вширь»).
7. «Перемещение (в представлении) переживания из периферии тела в живот, или грудь или поиск того, что связано с периферийным ощущением» так же способствует развитию переживания и раскрытию его смысла.
8. «Ассоциирование с мучающим состоянием, симптом или фигурой его создателя, полярностями душевной жизни» способствует проявлению смысла состояния, его развитию и большей целостности.
9. «Использование дыхания» способствует ощущению контроля за процессом. При сочетании с другими метаприемами позволяет достигать различных эффектов.
10. «Создание телесных и зрительных метафор» состояния способствует во-первых диссоциированию от состояния, разотождествлению с ним, что в свою очередь оберегает от попадания внутрь сильных переживаний; во-вторых, их самодвижение способствует раскрытию более глубокого смысла.
11. «Отслеживание тенденций движения в теле, его частях (в частности руках) и позволение проявиться им в физических произвольных или полупроизвольных движениях». Способствует раскрытию и развитию переживания, глубинного смысла, а так же в очень большой степени – трансовой индукции.

Так же для реализации некоторых из целей, которым служат вышеописанные метаприемы, в дополнение к ним автор предлагает следующие:

12. «Фокусирование внимания на отдельных, заранее заданных аспектах эмоционального и физического состояния». Например, тревогу и боль ощущать, выделяя, главным образом, вибрацию, а возбужденность и напряженность – настраиваясь на ощущениях тенденций движений. (Необходимо заметить, что рассматриваемые здесь тенденции движений отличны от тех, что упоминаются в предыдущем пункте и могут быть реализованы лишь в представлении зрительном или телесном.) Восприятие в переживаниях таких отдельных аспектов позволяет не только довольно безболезненно контактировать с сильными и неприятными переживаниями, но и запустить спонтанную динамику развития этих аспектов, что приведет как минимум к трансформации состояния, а часто – и к более глубоким изменениям.

В рамках этого метаприема автором разработаны несколько техник для реализации тенденций состояния. В состоянии перевозбуждения можно ощутить импульс, требующий движения и позволить ему реализацию в представлении полета, что осуществляется в технике «полет страсти». Для других дискомфортных состояний если тенденции движения ощущаются главным образом в груди и животе и они фрагментарны, то есть каждый «кусочек» тела как бы хочет двигаться в своем направлении, то в случае когда их «вектора» направлены наружу – подходит техника «промокашка», если внутрь – то возможно позволить реализоваться «внутреннему движению»[8].

13. «Направление телесного внимания за пределы тела, в окружающее тело пространство». Во-первых, дает возможность «пойти навстречу» тенденциям, рвущегося наружу или «переполняющего» переживания; во-вторых, возможность ощутить сильное неприятное переживание не только внутри тела но так же в пространстве перед грудью или животом устраняет эффект «запертости внутри» с неприятным чувством, снимает внутреннее сопротивление переживанию, очищает пространство для динамики; в-третьих, дает возможность тонкого, деликатного внимания к тем переживаниям, состояниям, которые «прячутся» от слишком «пристального взгляда»; в-четвертых, проецирование сильных ощущений в пространство дает возможность более тонкого поиска движений, соответствующих состоянию.

Примером реализации этих возможностей могут служить нижеописанные технические приемы, так же разработанные автором в рамках подхода «стресс - айкидо». Например, один из способов очень деликатного наблюдения – прием «Фронтальная медитация», когда наблюдение производится за динамикой изменения ощущений по всем теле (без вербализации). Однако, наблюдатель концентрируется не внутри тела, а на границе – во фронтальном слое как внутри тела, так и перед ним. Прием производит выраженный гармонизирующий эффект. Следующий прием – «Точка ощущения души» предписывает поиск такой точки перед грудью или животом (обычно, по средней линии, на расстоянии двух длин ладони), при концентрации на которой возникают тонкие, но достаточно различимые душевные переживания, с которых можно начать процесс джендлиновского фокусирования, а можно просто понаблюдать за динамикой переживания. Этот прием позволяет получить доступ к тонким переживаниям в груди, когда непосредственное направление внимания внутрь груди такого доступа не дает. Техника «движение в поле симптома(состояния)»[8] дает возможность работы с сильной тревогой (в этом случае желательно предварительно сконцентрироваться на ее «вибрационном аспекте»), «рвущимися наружу» эмоциями или телесными симптомами. (См. также статью «К вопросам, моделям и методам психосоматики», публикуемую автором в рамках данной конференции.) Направляя «вектор телесного внимания наружу», в случае сильного неприятного переживания в груди или животе и ощущая его как бы не только и не столько внутри сколько в пространстве перед грудью позволит относительно безопасно наблюдать за этим переживанием и позволить ему спонтанную динамику и раскрытие более «тонких» сторон.

Возвращаясь к п.9, заметим, что наблюдение за процессом вполне произвольно управляемого дыхания, может усилить ощущение контроля над собой, даже при сильном волнении. Дыхание чуть более глубокое, чем обычно с одновременным отслеживанием ощущений в теле, происходящим во время дыхания (так называемое дыхание через тело), как известно, приводит к энергетизации. Если к этому добавить ощущение того, что мы как будто растягиваем на вдохе и отпускаем сжаться на выдохе чувство, с которым работаем, а так же направление части внимания (зрительного) на находящийся впереди какой-либо объект или объекты, то это составит прием «гармошка». При его применении неприятное переживание трансформируется в приятную «энергетическую» вибрацию. Прием хорошо подходит для работы с возбуждением и раздражением.

В заключении автор выражает надежду, что технические средства и тренинговые системы, ориентированные на выражение тенденций и природу трансформируемого (негативного) состояния с одной стороны, и учитывающие человеческое стремление к комфорту, безопасности и контролю при контакте с неприятными переживаниями – с другой, найдут более широкое применение в практике саморегуляции.

Литература

1. Дж.Кабат-Зинн Самоучитель по исцелению. – Мн.: Попурри, 2002.
2. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый терапевтический метод работы с переживаниями. – М.: Класс, 2000.
3. Хайкин А.В. Процессуальные методы постэриксоновской гипнотерапии в работе с кризисными состояниями// Психология кризиса и кризисных состояний. Материалы международного междисциплинарного симпозиума. – Ростов-на-Дону, 2007.
4. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века – М.: Класс, 2003.
5. Минделл А., Минделл Э. Вскать, задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике – М.: Класс, 1999.
6. Левин П., Фредерик Э. Пробуждение тигра – исцеление травмы. – М.: АСТ, 2007.
7. Курц Р. Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми – М.: Класс, 2004.
8. Хайкин А.В. Методы регуляций состояний в работе со стрессом // Профессиональный и организационный стресс: диагностика, профилактика, коррекция. Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Астрахань, 2011.