

НЕСКОЛЬКО ТЕХНИК И ПРИЕМОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

ХАЙКИН А.В.

канд. псих. наук, президент Восточно-Европейского Психосоматического Общества
(Ростов-на-Дону, Россия)

Аннотация: Статья посвящена практикам саморегуляции и психотерапии. Описано несколько авторских трансовых, процессуальных и дыхательных техник. Приводятся несколько приемов применения гипнотерапевтического метода Э.Росси.

Ключевые слова: саморегуляция, гипнотерапия, психосоматика, техники.

Как известно, практики саморегуляции отличаются от практик психотерапии тем, что в их задачи входит, прежде всего, получение быстрого эффекта здесь и сейчас, они работают больше на «симптоматическом» уровне. Терапия больше работает с причинами негативных состояний, реакций, стратегий и т.д. Однако, многие практики могут одинаково хорошо служить в обоих контекстах. Как практики терапии, так и саморегуляции можно разложить «по шкале», на одном полюсе которой техники программирующие результат, техники принудительно трансформирующие, на другом - медитативные и процессуальные, использующие для трансформации «проблемы» ее же тенденции и энергию. Сильной стороной первых является то, что при успешном применении они приносят их практикующим чувство контроля над своими состояниями, контроля «над собой» и, в определенном смысле, над всей жизнью. Вторых - то, что они не только не борются с симптомом, проблемой, стрессом, но позволяют им трансформироваться самым естественным для них способом. Практики эмоциональной саморегуляции обычно решают пять основных задач:

- программирование состояния в предстоящей ситуации;
- коррекция настоящего состояния (в самой ситуации), преодоление острого стресса;
- преодоление последствий острого стресса, реабилитация после стрессовой ситуации;
- преодоление последствий хронического стресса;
- повышение общей стрессоустойчивости, общая гармонизация состояний.

Естественно, что для решения различных задач подходят техники различных типов. Описанные в данной работе техники и приемы саморегуляции и психотерапии, были разработаны ее автором для работы в достаточно разных контекстах. Часть из них пополняют список практик, разрабатываемого автором метода саморегуляции «Стресс-Айкидо» [6; 7; 9], часть - дополнит арсенал авторских техник для психологической работы с телесными симптомами и заболеваниями [8].

Дыхательная техника «Поворот ручки» – один из

самых простых способов работы с возбуждением, тревогой и т.д. Смысл практики в том, чтобы, взяв под произвольный контроль дыхание, сделав дыхание соответствующим уровню возбужденности (в случае, если дыхание сперт, усиливая его) и почувствовав связь, сцепленность дыхания и состояния в единое целое, медленно начать снижать глубину и частоту дыхания, тем самым постепенно снижая и уровень возбужденности. Если дыхание уже соответствует «градусу» переживания, то усиливать дыхание нужно очень ненамного, только, чтобы почувствовать контроль над дыханием. На всю процедуру уходит от двух до пяти минут, она не требует уединения и выполнять ее можно не отвлекаясь от ситуации, в которой она возникла. Эта техника, воплощая принципы «подстройки и ведения» из НЛП [5], безусловно, относится к техникам принудительно трансформирующим.

«Сопровождение в воображение, соответствующее состоянию», как и вышеописанная техника - средство регуляции эмоционального состояния для самостоятельной (без сопровождающего) работы, но также может быть использована как способ трансовой индукции в гипнотерапии. На первом шаге, прочувствовав негативное переживание, нужно выделить в своем внимании и оценить «энергетическую сторону переживания», его динамический аспект. Например, в страхе - желание двигаться. На втором шаге - продолжая держать во внимании динамический аспект переживания, подобрать действие и ситуацию, которые бы ему соответствовали. При этом ситуация должна предполагать конечность, действие восприниматься позитивным и совершая его, «действующий» мог бы ощущать контроль над собой и ситуацией. Например, для гнева или страха - бег на соревнованиях, для тревоги - внимательное ожидание, может быть «в дозоре» или ситуация «выбора пути», для напряжения - готовность к старту на соревнованиях или готовность выстоять против чего-то, совершить подвиг. На следующем шаге - представить себя в этой ситуации, действовать в ней, ощущая динамический аспект исходного переживания, замечая, как эти ощущения меняются по ходу развития и завершения ситуации. Разрешение

ситуации и окончание действия, как правило, приводят к успокоению. Такая работа может трансформировать состояние, просто «выпустив пар», но может реализовывать развитие внутренних тенденций переживания, т.е. осуществляться как процессуальная практика, подобная «Полету страсти» [6; 9], в зависимости от того, будет ли действующий произвольно развивать фантазии по поводу разрешения ситуации или позволит ощущениям динамики внутри себя руководить этими фантазиями. В любом случае, такая практика индуцирует транс и в этом качестве в гипнотерапевтической работе может быть удачной альтернативой технике «Сопровождение в приятное воспоминание» [3] и сопровождению в воображение приятного действия [2], в случае, когда клиент находится в состоянии возбужденном, напряженном и, при этом, дискомфортном. Также необходимо добавить, что эта техника является одной из возможных реализаций «Рефрейминга контекста» из НЛП [5].

Техника «Два канала» («Двухслойный пирог») также является не только техникой саморегуляционной, но и способом самонаведения трансa. Она позволяет быстро отдохнуть в трансe, также являясь средством против бессоницы. В работе используется «каналы» телесных ощущений (проприоцепция) и зрительный. Наблюдая за телесным дискомфортом, здесь его не отпускают, не позволяют развешиваться спонтанной динамике, а наоборот удерживают волевым усилием и небольшим напряжением. А одновременно наблюдая при закрытых глазах за спонтанным зрительным фоном, обычно «пятнами», отслеживают его динамику. Такое одновременное наблюдение приводит к трансu или сну. При этом наблюдающий часто успевает заметить и спонтанную трансформацию телесных переживаний в более приятные, зачастую происходящую одномоментно, «рывком». Важно, что здесь нет необходимости стремиться, чтобы содержание зрительного канала соответствовало содержанию телесного как в «Процессуальной работе» А. Минделла [4].

Процессуальный по своей сути, гипнотерапевтический метод Э.Росси [1] уже давно завоевал признание как очень мощный «метод прорыва» в психотерапии. Работа здесь часто начинается с проецирования структуры проблемы и способа ее представления клиентом во взаимное расположение рук, в их произвольные и непроизвольные движения, в ощущения в руках и в последовательность привлечения внимания к различным аспектам опыта, в основном, проприоцептивного и кинестетического, по мере развития динамики процесса. Это позволяет практикующим «Техники Росси» быть очень гибким в «утилизации» информации и энергии клиента в гипнотерапевтическом процессе. Сам Росси разработал несколько стандартных «входов», однако, метод предполагает дальнейшее развитие в этом направлении. Автор данной работы также предлагает несколько «входов». Например, используя традиционное для Росси проецирование различных сторон проблемы,

например, конфликта, в разные руки, держащиеся клиентом на весу вверх открытой ладонью, предложить клиенту представить, что каждая из рук окружена своим пространством - «пространством стороны проблемы» и, далее, ладонями и пальцами ощупывать пространство, узнавая о нем, то что можно узнать таким образом, позволяя этим движениям становиться все более непроизвольными, а затем - рукам, руководимым уже бессознательным клиента, начать воздействовать на свои пространства. Такая схема способствует более быстрому и глубокому погружению в транс. Следующий вариант входа направлен на работу с частью клиента или стороной его жизни, требующей особо заботливого, деликатного и согревающего отношения. Для этого клиенту предлагается ощутив между параллельно стоящими ладонями «упругое поле» и экспериментируя с ним руками, (традиционно для Росси), прочувствовать всю его податливость, мягкость и «незащищенность», а затем задаться вопросом - «что в моей жизни или моей душе может соответствовать этим ощущениям?». Третий вариант «входа» - напрямч параллельно повернутые ладони, как будто изнутри их распирает некоторая сила. Предназначен для работы с гиперконтролем.

Как полагает автор, перспективным направлением в разработке практик саморегуляции, психотерапии и психосоматотерапии может являться работа с пространством и движением, и, конечно, одновременная работа с движением и пространством. Примером такой работы может служить психотерапевтическая техника «Динамическое балансирование в поле проблемы». На первом шаге необходимо ощутить все аспекты проблемы целиком, заметить, как они ощущаются в теле (возможно, набором различных ощущений). На втором шаге нужно одновременно, продолжая держать в поле внимания и свои ощущения и пространство (зрительно), представить и ощутить, как распределяются различные аспекты проблемы в окружающем пространстве. Это часто может восприниматься, как ощущение различной плотности воздуха. На третьем шаге, продолжая воспринимать пространство вокруг себя, необходимо начать очень медленно двигаться, ориентируясь на внутренние ощущения и ощущения «плотности среды». Это движение будет напоминать Броуновское движение или хождение по лабиринту. Лучше не останавливаться, а двигаться непрерывно, извлекая информацию о том, где именно повернуть или начать возвращаться назад, ориентируясь на тонкие ощущения внутри и ощущение пространства, которое может по мере выполнения техники меняться. Площадь, по которой происходит движение, не должна ограничиваться только территорией проблемы. Когда появляется ощущение необходимости стабилизироваться в какой-то точке и/или разрешения проблемы либо просто новое ее восприятие, работа заканчивается.

Восприятие локализованной боли и болезненных ощущений как тенденций движения внутри тела и воображаемая реализация этих движений приводит к оз-

доравливающему эффекту при работе с локальным телесным симптомом и составляет технику «Динамическое балансирование в больном органе». Техника является результатом быстрого самоисцеления автора от травмы сустава. Также как и в предыдущей технике, в ней реализуются самосцеляющие тенденции.

Техника «Психоцигун» не предназначена для работы со стрессом и трансформации негативных переживаний. Она позволяет получить доступ к тонким душевным ощущениям и за тем реализовать глубинные тенденции, заложенные в них. На первом этапе выполняющий эту практику совершает обычные в некоторых комплексах Ци-Гун движения (стоя), но внимание направляется на их «отзвуки» в тонких душевных переживаниях. Совершая ладонями медленные движения перед грудью - «пассы» вдоль тела, или движения, как будто сжимающие и разжимающие нечто перед грудью, или отталкивающие или притягивающие что-то, и одновременно прислушиваясь к тонким ощущениям, проявляющимся в груди и животе, подбирая расстояние от тела, высоту поднятия рук, скорость движения, можно получить не только доступ к самим переживаниям и комфортный для наблюдения уровень их интенсивности, но и обнаружить также, что они начинают меняться в «нужную» для них сторону. На следующем этапе уже ощущения направляют движения, причём так, чтобы движения могли не только выражать тенденции изменения этих ощущений, но помогать этим изменениям. (При позволении движениям стать произвольными эта практика может плавно перейти в работу в стиле Росси.) Эта техника может использоваться как самостоятельная, практика в контексте работы с «замороженностью», например, при

эмоциональном выгорании или для общей гармонизации, но также и как предваряющая другие техники проработки переживаний.

Литература

1. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз 21 века -- М.: Класс, 2003. - 263с.
2. Бэндлер Р, Гриндер Д. Трансформэйшн. - Сыктывкар: Флинта, 1999. - 296с.
3. Годэн Ж. Новый гипноз. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. - 298с.
4. О'Коннор Д., Сеймор Д. Введение в НЛП. - Челябинск: Версия, 1997. - 256с.
5. Минделл А., Минделл Э. Вскать, задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике – М.: Класс, 1999. - 224с.
6. Хайкин А.В. Методы регуляций состояний в работе со стрессом // Профессиональный и организационный стресс: диагностика, профилактика, коррекция. Материалы всероссийской научно-практической конференции. - Астрахань, 2011. - С.192-195.
7. Хайкин А.В. К методологии медитативных и процессуальных практик саморегуляции // Бюллетень медицинских интернет-конференций. - 2011. - №7. - С.16-19.
8. Хайкин А.В. К теории и практике психосоматики // Саратовский научно-медицинский журнал. - 2012. - №2. - С.193-198.
9. Хайкин А.В. К методологии процессуальных подходов. Метод саморегуляции «Стресс-Айкидо» // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2014. - N 5(28).- URL: <http://mprj.ru>.

SEVERAL TECHNIQUES OF SELF-REGULATION AND PSYCHOTHERAPY

KHAIKIN A.V.

Ph.D., president of Eastern European Psychosomatic Society
(Rostov-on-Don, Russia)

Annotation: Article dedicated to the practice of self-regulation and psychotherapy. Described several copyright trance, process and breathing techniques. Are a few methods of application of the E.Rossi hypnotherapeutic method.

Keywords: self-regulation, hypnotherapy, psychosomatics, and techniques.

П

Приложение к журналу



Ежемесячный научно-практический журнал

СИХОТЕРАПИЯ

Подписные индексы:
по каталогу
агентства
«Роспечать» —
82214;
по каталогу
«Пресса России» —
45793

Телефоны
для справок:
(495) 675-45-67,
(495) 518-14-51

Адрес для писем
и бандеролей:
125315,
Москва, а/я 9

E-mail:
genius-media@mail.ru
vikgal@oppl.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА РФ
Центр психологии и бизнес-консультирования «Логос»

Материалы конференции

«Достижения и потенциал психотерапии, практической психологии и психологического консультирования в Южном федеральном округе Российской Федерации»

2014

28-30 ноября 2014 г.
Краснодар