

К АКТУАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ ТЕОРИИ И МЕТОДОЛОГИИ. ТЕЗИСЫ.

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

Аннотация

Формулируются основные вопросы и задачи, решение которых необходимо для развития теории и методологии процессуальных подходов. Основное внимание уделяется вопросам общей природы психологических явлений, лежащих в основе тенденций, зачатков процесса, а также и общих закономерностей развертывания исцеляющего процесса и способствования этому развертыванию.

Ключевые слова: процессуальные методы, исцеляющий процесс, методология.

УДК 615.851+159.98

Среди психотерапевтических методов, служащих эффективными средствами психосоматотерапии и саморегуляции, можно выделить группу подходов, которые, по мнению автора, относятся к единому, создающемуся на наших глазах «Процессуальному» направлению психотерапии [9,10,12]. Основанием для объединения Фокусирования Ю.Джендлина [2, 3], Эпистемологической метафоры Д. Гроува [4], Процессуальной работы А. Минделла [7, 8], Хакоми Р. Курца [5], Соматического переживания П. Левина [6] и идеодинамической гипнотерапии Э.Росси (Техник Росси) [1] в одно направление может являться базирование этих методов на идее исцеляющего процесса, который развертывается из тенденций, энергии и информации, заключенных в самой проблеме. (Коей, кстати, может быть и телесное заболевание или симптом!) Процессуальные тенденции, содержащиеся в проблеме удобно описывать метафорой, что здесь нечто «хочет произойти». Работа в таких методах определяется решением трех следующих задач, (которые могут выступать и этапами работы): а) получение доступа к «ядру» процесса — тенденциям динамики, энергии и "информационному полю" проблемы; б) разворачивание тенденций в исцеляющий процесс, который одновременно является и процес-

сом углубления информации; в) сопровождение процесса до его завершения [12]. Тем, какие именно процессуальные тенденции используются и каким образом решаются сформулированные выше задачи, и отличаются различные процессуальные методы. (Естественно, что психотерапевт здесь «сопровождает», не вмешиваясь в содержание процесса.)

Методология каждого из подходов в достаточной степени проработана. Однако, как полагает автор, дальнейшему развитию направления в целом может способствовать исследование ряда описанных ниже вопросов. Исследование общей природы психологических явлений, лежащих в основе тенденций, зачатков процесса, а также и как общих закономерностей развертывания исцеляющего процесса и способствования этому развертыванию, так и их конкретных форм, может помочь не только дальнейшему развитию существующих процессуальных методов, их методологии и практики, но и созданию новых.

1. Различные процессуальные методы направлены на решение разных психотерапевтических проблем и развертывают исцеляющий процесс из тенденций, представляющих собой различные психологические механизмы. Фокусирование использует «стрем-



ление» ощущаемого смысла (felt sense) развернуться в смысл понимаемый, (что способствует как трансформации негативно переживания, так и личностному росту). Процессуальная работа развертывает сигналы от частей психики, только стремящихся стать частью нормальной самоидентичности, выраженные в телесных симптомах, снах, конфликтах и т.д. Хаками реализует стремление произошедшего в детстве очень важного переживания наконец произойти. В Эпистемологической метафоре помогают отщепленным в момент детской шоковой травмы, заряженным энергией, фрагментам психики, «стремящимся» завершить свою работу и дать возможность интегрироваться во взрослую психику. Метод Соматического переживания способствует реализации природного механизма выхода из травматической иммобилизации и преодолению таким образом симптомов шоковой травмы. А гипнотерапевтический метод Э.Росси соединяет в трансе энергичное стремление клиента решить неразрешенную задачу с вооруженными способностями к творчеству и исцелению «верхними этажами» бессознательного, которое также устремлено на помощь. (Причем, уровень и специфика решаемой задачи в такой работе не важна, задача может быть и сиюминутной и глобальной!)

И в этом контексте становится актуальным вопрос о том, одной ли природы тенденции, да и сами разворачиваемые в разных процессуальных методах процессы? Являются ли они разными проявлениями одного и того же механизма или являются механизмами различной природы, реализующими одну функцию?

2. Если порождение исцеляющего процесса из проявлений проблемы по своей природе едино в разных методах, то в чем сущность этой природы? Этот вопрос необходимо включает в себя вопрос о том, «откуда приходят» эти тенденции, в чем они на самом деле заключены? Можно ли считать природу порождения исцеляющего процесса относящейся к необходимости решения конкретной индивидуальной проблемы? Или она относится к индивидуальным психологическим процессам в целом, например, к стремлению к целостности, отношениям сознания и бессознательного? Или природа порожде-

ния исцеляющего процесса лежит за пределами индивидуальной психики, например, в юнговском коллективном бессознательном или индуистском задании на развитие в индивидуальной жизни — «дхарме»?

3. Каковы отношения между тенденциями, да и самим исцеляющим процессом, с той проблемой, в которой они возникают, ее динамикой и тенденциями? В чем кардинальное различие патологических и исцеляющих тенденций и процессов? Является исцеляющая тенденция глубиной или аспектом проблемы? Или это есть одно и то же, а направленность на исцеление или поддержание проблемы определяется способом внутреннего обхождения с ней? И тогда проблема превращается в исцеляющий процесс посредством «добавления чего-то»?

Одним из интересных аспектов этого вопроса является вопрос о том, что во что можно считать погруженным, что здесь шире? Например, в Процессуальной работе процесс вырастает из телесного симптома, но при этом последний сам является остановленным процессом! В Фокусировании, с одной стороны, ощущаемый смысл может быть стороной, аспектом, «неясной гранью» конкретной эмоции. Но, с другой стороны, эта эмоция сама является частью и «вытекает» из той целостности, которой которую представляет собой ощущаемый смысл! Можно ли тогда считать исцеляющие тенденции только глубиной или аспектом проблемы?

4. И в контексте предыдущего пункта естественным образом встает вопрос, который правильно сформулировать отдельно: а есть ли общие для всех процессуальных методов закономерности поиска исцеляющих тенденций в поле переживания проблемы?

5. Не до конца ясен вопрос о том, почему позволяющее (безоценочное, доброжелательное) наблюдение (медитирование) за непосредственным опытом зачастую приводит к позитивной динамике процесса, его углублению, проявлению новой информации? Понятно, что позволение отпускает динамику процесса. Часто «отпущенное на свободу» негативное переживание уходит, просто исчерпав цикл «своей жизни». Также понятно, что позволяющее наблюдение само представляет собой другой способ обходе-



ния с проблемой и с ее переживанием, чем «обычный», тот самый, который не привел к ее решению. А расширение фокуса внимания за пределы переживания проблемного опыта позволяет, с одной стороны, с большим комфортом и безопасностью отпустить динамику переживаний, с другой — дает возможность воссоединиться с дополнительным ресурсным опытом. Добавленный же к этому, переход внимания на уровень непосредственно воспринимаемых элементарных ощущений способствует обрыву «патологических цепочек» и возможности разобранной на «пазлы» целостности сложится уже в другую. Однако, как полагает автор, понимание этого вопроса может и должно быть углублено!

6. Актуален вопрос разработки классификации процессуальных тенденций по способу их проявления и связанный с этим вопрос классификации видов развертывания процессов. Например, тенденция к движению может проявляться как явный импульс, причем направленный в определенном направлении, а может — как предпочтение в направлении, наименьшее «сопротивление среды», где собственно движение привносится в процесс как бы искусственно. Процесс может развертываться из тенденций, имеющих изначально явную направленность и смысл, например, метафора огня «хочет» жечь. Иногда происходит как бы развертывание части в целое. В других случаях изначальная тенденция не имеет ничего общего с конечным результатом процесса, а только содержит нечто общее со следующим «звеном» процесса, генеральная линия процесса здесь неявна. Как в одной из сессий Минделла, [7; с.149], где желание прыгать переходит в ощущение себя кроликом, затем — гориллой, а затем уже — защитником детей. Также процесс может приводить к следующему опыту, к явному ощущению того, что мне хочется сделать на следующем шаге, а может — к переживанию того, что необходимо получить от другого и тогда возникает необходимость участия другого человека в моем процессе. Процесс может быть простым непрерывным движением в потоке с чисто телесным сознанием. Но чаще — «клиенту» нужно сознать на понятийном уровне, что происходит и от этого

строить следующие шаги. (Хотя часто в этом активную роль принимает терапевт.). Таким образом, вопрос о классификации, действительно, актуален!

7. Анализируя приемы способствования проявлению и развертыванию исцеляющего процесса, применяемые в шести упомянутых выше процессуальных методах, автор ввел понятия универсального «метаприема», (то есть приема, который в различных методах может порождать конкретные приемы) [10]. Были выделены следующие метаприемы:

- вербализация, выражение в словах сущности или аспектов состояния;
- 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;
- абстрагирование от смысла и сосредоточение на самом телесном проживании состояния, чувства;
- установления правильной дистанции с переживанием и «очищения» пространства;
- задавание вопросов переживанию» и делание утверждений «с посылом в пространство тела;
- усиление и расширение сигнала;
- перемещение (в представлении) переживания из периферии тела в живот, или грудь;
- ассоциирование с мучающим состоянием, симптом или фигурой его создателя, полярностями душевной жизни;
- использование дыхания;
- создание телесных и зрительных метафор;
- отслеживание тенденций движения в теле, его частях (в частности, в руках) и позволение проявиться им в физических произвольных или полупроизвольных движениях.

(Список был расширен в ходе описания метода «Стресс-Айкидо» [10].)



Понятно что, этот список является не полным и требует дальнейшего расширения. Однако, еще более актуальна задача формирования таблицы, сопоставляющей эти метаприемы с существующими процессуальными методами, что, по мнению автора, может существенно помочь в создании новых.

8. Действия, направленные на совладание с переживанием представляются полной противоположностью приемам способствования развертыванию спонтанного процесса. Однако, иногда именно совладающие действия могут способствовать раскрытию переживаний, особенно при работе с конфликтующими тенденциями. Замечательный пример этого предоставляет техника «перенимания» в Хакоми [5]. Автор полагает, что диапазон. возможностей. сочетания действий, непосредственно способствующих развертыванию спонтанной динамики переживания и действий, направленных на совладание с переживанием, может быть расширен как в контексте работы в процессуальном методе, так и в сочетании разных, (т.е. процессуальных и «программирующих») методов в одной работе. И, таким образом, это также является актуальной задачей в развитии процессуальной методологии.

9. Поскольку в процессуальных методах тенденции исцеляющего процесса отыскиваются в проявлениях проблемы, зачастую, в самих проблемных, иногда в травматических переживаниях и тенденциях, и для развертывания исцеляющей тенденции в процесс необходимо разрешить (и, даже, стимулировать) динамику, то в процессуальных методах остро стоит проблема а) субъективного комфорта, (иногда тяжело решиться на позволяющее наблюдение за проблемным переживанием), б) реальной безопасности, (можно реально быть захваченным травматическим переживанием). Для обеспечения «субъективной» и «объективной» безопасности в такой работе разработано достаточно средств. Но многие из них зависят от грамотного сопровождения терапевта. Поэтому вопрос дальнейшей разработки средств обеспечения безопасности наиболее актуален в самостоятельной работе в процессуальных методах (в самотерапии и саморегуляции).

10. Поскольку в самостоятельной работе от субъекта часто требуется делать выбор из возможных альтернатив, выбор — «какой процесс поддержать», что, конечно, «выбирает из потока», то здесь актуальна задача разработки техник, характеризующийся большей линейностью.

Разрабатываемый автором подход «Стресс-Айкидо» [10, 11, 13], как раз во многом и соответствует решению задач обеспечения безопасности и динейности в самостоятельной работе.

11. Известно, что обучение процессуальным методам включает как наиважнейшую часть — развитие определенного душевного настроя, качеств, обеспечивающих необходимый способ отношения к клиенту и к собственным переживаниям в процессе терапии. Во многом в силу этого здесь нельзя научиться работать «на троечку». Это определяет актуальность дальнейшей разработки способов обучения работы в процессуальных методах.

ЛИТЕРАТУРА

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

10. 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-2011-07.pdf#page16>.

11. 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.

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

13. Хайкин А. В. К практикам управления состояниями. Метод саморегуляции «Стресс-Айкидо». // Психосоматика и саморегуляция. — 2015. — No 1(1). — С. 59–64. URL: <http://journal1.pro/pdf/1427113398.pdf> [дата обращения: 25.04.2015]

To main issues of process theory and methodology. Theses.

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

Abstract. *Formulation of the main issues and challenges, the solution of which is necessary for the development of theory and methodology of procedural approaches. The main attention is paid to the overall nature of the psychological phenomena underlying trends, the beginnings of the process, and also of the General laws of the deployment of the healing process and facilitate that deployment.*

Keywords: *process methods, the healing process, methodology.*