

Министерство образования и науки Российской Федерации
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального
образования
«Челябинский государственный педагогический университет»

Моему учителю В. В. Козлову

С. Г. Литке

ВЗЛЁТ К ИСТОКАМ ГЛУБИНЫ

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

ПРОГРАММА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Челябинск, 2009

УДК 151.8
ББК 88.492
Л 64

Литке С.Г. Взлет к истокам глубины: тренинг личностного развития. Программа и методические рекомендации. – Челябинск: Издательство Татьяны Лурье, 2009. – 76 с.

Программа тренинга личностного развития является уникальной системой передачи теоретических знаний и развития практических умений в парадигме интегративной психологии.

Содержание тренинговых занятий обуславливает развитие личности в континууме основных направлений сознания как активного потока энергии: персональном, интерперсональном, трансперсональном.

В Программе представлено оптимальное сочетание традиционной формы тренинговой работы: интерактивное взаимодействие участников и психотехнологий измененного состояния сознания, применяемые в современной психологической практике: ребефинг, сеансы «Дыхание–музыка–движение», медитативные практики, телесноориентированные практики.

Представленный формат программы позволяет использовать материалы в системе курсов повышения квалификации специалистов, работающих в сфере «Человек–человек».

Программа является базовой основой для профессиональной деятельности психологов-практиков, также предназначена для повышения психологической компетенции педагогических кадров.

Печатается по решению кафедры общей и профессиональной педагогики и психологии ЧГПУ

Рецензенты: Г. Г. Буторин, доктор психологических наук, профессор ЧГПУ
О. Ю. Рудакова, кандидат психологических наук, доцент ЮУрГУ

ISBN 978-5-89851-116-6

© С.Г. Литке, 2009

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Тематическое планирование занятий	7
ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	10
ЗАНЯТИЕ 1: «ПУТЬ К СЕБЕ»	10
Представление участниками себя	10
Знакомство участников с основными принципами, целями, задачами и методами работы	10
Принципы ведения Дневника инсайтов в течение тренинговой работы	10
Упражнение «Глаза в глаза»	11
Упражнение «Мое имя»	12
Лекция: «Основы интегративной психологии: понятия и принципы; метод как теоретический способ исследования; сознание как предмет изучения»	12
Медитативная практика «Дорога жизни»	13
Упражнение «Некролог»	14
Заполнение дневника инсайтов: актуализация проблемных личностных ситуаций	14
Упражнение «Обет молчания»	14
Ритуал расставания	15
ЗАНЯТИЕ 2: «Я СЕБЯ ДЛЯ СЕБЯ ОТКРЫВАЮ»	15
Медитативная практика «Цветное дыхание»	15
Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем»	17
Лекция: «Психотехнологии в интегративной психологии. Ребёфинг. Холотропное дыхание. ДМД: дыхание-музыка-движение»	17
Сеанс «Дыхание-музыка-движение (ДМД)»	18
Рисование мандалы. Манифест самому себе от имени мандалы	18
Проговор после сеанса ДМД	18
Медитативная практика «Ледяная дорога жизни»	19
Работа с дневником инсайтов. Домашнее задание. Ритуал расставания	20
ЗАНЯТИЕ 3: «ЦЕЛОСТНОСТЬ И СЧАСТЬЕ, ИЛИ ИНТЕГРАЦИЯ В “Я”»	20
Медитативная практика «Цветное дыхание»	20
Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем»	20
Лекция: «Личность в интегративной психологии. Личностное развитие»	20
Сеанс «Дыхание-музыка-движение (ДМД)»	20
Рисование мандалы. Манифест самому себе от имени мандалы	20
Проговор после сеанса ДМД	20
Работа с дневником инсайтов. Домашнее задание Ритуал расставания	20
ЗАНЯТИЕ 4: «ЗА КУЛИСАМИ ТЕТРА ЖИЗНИ»	21
Медитативная практика «Цветное дыхание»	21
Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем»	21
Лекция: «Телесно-ориентированные психотехники в аспекте танатотерапии»	21
Телесно-ориентированные практики	21

Театр прикосновений [3, 479–480]	21
Исследование мышечных напряжений	22
Скульптор и глина [3, 492–493]	22
Техника инициация смерти «Изнанка жизни» [3, 477–379]	23
Инициация смерти	24
Работа с дневником инсайтов. Домашнее задание. Ритуал расставания	25
ЗАНЯТИЕ 5: «Я СЕБЯ ДЛЯ ТЕБЯ ОТКРЫВАЮ»	26
Медитативная практика «Цветное дыхание»	26
Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем»	26
Лекция: «Интегративная модель психического»	26
Медитативная практика «Остров желаний»	26
Техника инициации архетипов-животных, гармонизирующих мужское и женское начала, в пространстве индивидуального сознания	26
Техника инициации в сознание идеального сексуального партнера «Моя половинка»	28
Работа с дневником инсайтов. Домашнее задание. Ритуал расставания	29
ЗАНЯТИЕ 6: «РОЖДЕНИЕ СОЗДАТЕЛЯ»	29
Медитативная практика «Цветное дыхание»	29
Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем»	29
Лекция: «Основные стратегии работы психолога в парадигме интегративной психологии»	30
Ребёфинг	30
Проговор	31
Медитативная практика «Сам себе волшебник»	31
Работа с дневником инсайтов. Обобщающее упражнение. Вручение сертификатов. Ритуал расставания	33
ЛИТЕРАТУРА	33
ПРИЛОЖЕНИЯ	34
1. Правила работы в тренинговой группе	34
2. Заявление	34
3. Анкета	35
4. Дневник ведущего тренинговой группы	35
5. Лекционные материалы	37
Лекция 1. «Основы интегративной психологии: понятия и принципы; метод как теоретический способ исследования; сознание как предмет изучения»	37
Лекция 2: «Психотехнологии в интегративной психологии. Ребёфинг. Холотропное дыхание. ДМД: дыхание-музыка-движение»	40
Лекция 3: «Личность в интегративной психологии. Личностное развитие»	58
Лекция 4: «Телесно-ориентированные психотехники в аспекте танатотерапии»	63
Лекция 5: «Интегративная модель психического»	70
Лекция 6: «Основные стратегии работы психолога в парадигме интегративной психологии»	73

ВВЕДЕНИЕ

Базовый тренинг личностного развития «Взлёт к истокам глубины» представляет собой совокупность форм активного обучения и методов создания условий для самораскрытия участников в формате интегративной психологии.

Научной основополагающей концепцией представленного тренинга является *интегративная психология*, как единая методологическая основа психологии в современном мире. Автором и лидером интегративной психологии является доктор психологических наук, профессор, вице-президент Международной Академии психологических наук, ректор Международного Института интегративной психологии В. В. Козлов.

Тренинговая программа направлена на формирование психологических знаний, развитие умений и навыков разрешения психологических проблем. Формирование целостного подхода в процессе личностного развития – основной принцип представленной системы психологического воздействия и взаимодействия участников тренинговой группы.

Цель: формирование мотивации личностного саморазвития через повышение социально-психологической компетентности участников и развитие у них активной личностной позиции производить значимые изменения в своей жизни.

Задачи:

1. Овладеть основными психологическими знаниями интегративной психологии: человек в континууме сознания; личность и ее структура; основные этапы и векториальность развития личности.
2. Развивать способности адекватного и наиболее полного познания себя.
3. Овладеть основными психологическими технологиями интегративной психологии: медитативные практики, телесно-ориентированные практики, психотехники ребёфинга, ДМД: дыхание-музыка-движение и другие.

Принципы организации тренинга:

Принцип добровольного участия. Участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности в ходе работы группы.

Принцип диалогизации взаимодействия. Полноценное межличностное взаимодействие участников в процессе занятий, основанное на взаимном уважении и полном доверии участников друг к другу.

Принцип самодиагностики. Самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных личностно значимых проблем.

Программа и методические рекомендации по ведению тренинговых занятий структурирована в соответствии с поставленными целями и задачами. Содержание занятий и методические рекомендации структурированы в комбинированном формате: лекционный блок, блок медитативных практик, блок дыхательных психотехник, аналитико-рефлексивный блок, рекомендации для ведущего. В каждое занятие включены медитативная практика, анализ выполнения домашнего задания, лекция, дыхательная практика, саморефлексия. Комментарий к каждому блоку представлен в форме рекомендаций для ведущего.

Лекционный блок в организации представленного тренинга имеет чрезвычайно важное значение. С одной стороны – это система психологического просвещения участников, с другой стороны – теоретическое обоснование практических занятий. Количество занятий рассчитано на 72 академических часа. Проводить занятия возможно в интенсивной форме (в течение 6 дней по 12 часов) или в формате клубных занятий (1–2 раза в неделю). Оптимальное количество участников 12–16 человек.

Тренинговая программа адресована практическим психологам, преподавателям психологии, студентам психологических факультетов, а также всем, кто интересуется психологией и психотехниками личностного развития.

Перед началом занятия каждый потенциальный участник знакомится с правилами работы в тренинговой группе (Приложение 1), заполняет форму заявления (Приложение 2) и индивидуальную анкету (Приложение 3). Особое внимание следует уделить несовершеннолетним участникам тренинговых занятий. Все вопросы возможного участия согласуются индивидуально с родителями потенциальных участников или лицами, их заменяющими и оформляются в форме заявления от родителей или лиц, их заменяющих.

Ведущему целесообразно вести ежедневный дневник самоанализа своей профессиональной деятельности и анализа психодиагностических результатов личности участников, полученных после каждого тренингового занятия (Приложение 4).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов		
		Лекционных	Практических	Всего

Занятие 1: «Путь к себе»

Занятие 1	Знакомство участников с основными принципами, целями, задачами и методами работы. Представление участниками себя. Принятие участниками правил работы тренинговой группы. Принципы ведения дневника инсайтов в течение тренинговой работы.	1		1
	Упражнение «Глаза в глаза». [3, 434–437]		1	1
	Упражнение «Мое имя».		1	1
	Лекция: «Основы интегративной психологии: понятия и принципы; метод как теоретический способ исследования; сознание как предмет изучения». В приложении 5 приводится хрестоматийное изложение лекционного материала. Более подробный материал представлен в книге профессора Козлова В.В. «Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности» [2].	4		4
	Медитативная практика «Дорога жизни».		1,5	1,5
	Упражнение «Некролог».		1	1
	Заполнение дневника инсайтов: актуализация проблемных личностных ситуаций.		1	1
	Упражнение «Обет молчания».		1	1
	Домашнее задание. Самонаблюдение: ответ на вопрос: «Что необычного произошло от расставания до встречи?» Ритуал расставания.		0,5	0,5
	Общее количество часов:	5	7	12

Занятие 2: «Я себя для себя открываю»

Занятие 2	Медитативная практика «Цветное дыхание».		0,5	0,5
	Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем».		0,5	0,5
	Лекция: «Психотехнологии в интегративной психологии. Ребёфинг. Дыхательные психотехники. ДМД: дыхание–музыка–движение». [3, 312–368]. В приложении 5 приводится хрестоматийное изложение лекционного материала. Более подробный материал представлен в книге профессора В.В.Козлова «Психотехнологии измененных состояний сознания» [3].	4		4
	Сеанс «Дыхание–музыка–движение (ДМД)».		4	4
	Рисование мандалы. Манифест самому себе от имени мандалы.		0,5	0,5
	Проговор после сеанса ДМД.		1	1
	Медитативная практика «Ледяная дорога жизни».		1	1
	Работа с дневником инсайтов.		0,5	0,5
	Домашнее задание. Учимся принимать вызовы жизни: намеренное создание и преодоление личностных трудностей. Ритуал расставания.		0,5	0,5
	Общее количество часов:	4	8	12

Занятие 3: «Целостность и счастье или интеграция в Я»

Занятие 3	Медитативная практика «Цветное дыхание».		0,5	0,5
	Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем».		1	1
	Лекция: «Личность в интегративной психологии. Личностное развитие». В приложении 5 приводится стенограмма лекции профессора В.В. Козлова, сделанная на тренинге 22.04.2008 г. в Челябинске. Более подробный материал представлен в книге профессора Козлова В.В. «Психотехнологии измененных состояний сознания» [3].	4		4
	Сеанс «Дыхание-музыка-движение (ДМД)».		4	4
	Рисование мандалы. Манифест самому себе от имени мандалы.		1	1
	Проговор после сеанса ДМД.		0,5	0,5
	Работа с дневником инсайтов.		0,5	0,5
	Домашнее задание. Учимся принимать вызовы жизни: намеренное создание и преодоление личностных трудностей. Определить основные намерения личностного развития в материальном и социальном пространстве сознания. Сформулировать цели. Ритуал расставания.		0,5	0,5
Общее количество часов:	4	8	12	

Занятие 4: «За кулисами театра жизни»

Занятие 4	Медитативная практика «Цветное дыхание».		0,5	0,5
	Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем». Назовите основные цели в Эго-материальном и Эго-социальном пространстве.		1	1
	Лекция: «Телесно-ориентированные техники в аспекте танатотерапии». В приложении 5 приводится хрестоматийное изложение лекционного материала. Более подробный материал представлен в монографии профессора Козлова В.В. «Психотехнологии измененных состояний сознания» [3] и учебном пособии Баскакова В.Ю. «Танатотерапия: теоретические основы и практическое применение» [1].	2		2
	Отработка телесно-ориентированных практик: Театр прикосновений. [3, 479–480] Скульптор и глина. [3, 492–493]		2	2
	Техника инициация смерти «Изнанка жизни» [3, 377–379]		6	6
	Домашнее задание. Учимся принимать вызовы жизни: намеренное создание и преодоление личностных трудностей. Обозначьте осознанные личностные проблемы. Работа с дневником инсайтов. Ритуал расставания.		0,5	0,5
	Общее количество часов:	2	10	12

Занятие 5: «Я себя для тебя открываю»

Занятие 5	Медитативная практика «Цветное дыхание».		0,5	0,5
	Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем». Определите основные инсайты вчерашнего дня.		1	1
	Лекция: «Интегративная модель психического». В приложении 5 приводится хрестоматийное изложение основных понятий лекционного материала из монографии профессора Козлова В.В. «Психотехнологии измененных состояний сознания» [3].	4		4
	Медитативная практика «Остров желаний».		1	1
	Техника инициации архетипов-животных, гармонизирующих мужское и женское начала в пространстве индивидуального сознания.		2	2
	Техника инициации в сознание идеального сексуального партнера «Моя половинка».		2	2
	Работа с дневником инсайтов.		1	1
	Домашнее задание. Учимся принимать вызовы жизни: намеренное создание и преодоление личностных трудностей. Ритуал расставания.		0,5	0,5
Общее количество часов:		4	8	12

Занятие 6: «Рождение Создателя»

Занятие 6	Медитативная практика «Цветное дыхание».		0,5	0,5
	Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем».		0,5	0,5
	Лекция: «Основные стратегии работы психолога в парадигме интегративной психологии». В приложении 5 приводится хрестоматийное изложение лекционного материала. Более подробный материал представлен в книге профессора Козлова В.В. «Психотехнологии измененных состояний сознания» [3].	4		
	Ребёфинг.		3	
	Проговор.		0,5	
	Медитативная практика «Сам себе волшебник».		1	
	Работа с дневником инсайтов.		0,5	
	Обобщающее упражнение: «Манифест о намерениях».		1	
	Вручение сертификатов.		0,5	
Ритуал расставания.		0,5		
Общее количество часов:		4	8	12
ВСЕГО:		23	49	72

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1: «ПУТЬ К СЕБЕ»

Представление участниками себя

Приветствие участников.

– *Пожалуйста, представьте себя так, как бы вам хотелось, чтобы участники к вам обращались. Сообщите о своих намерениях и целях, которые бы вы хотели достигнуть в результате работы в тренинге.*

Рекомендации ведущему. Участники по очереди представляют себя. Ведущий задает уточняющие вопросы и предлагает группе задать уточняющие вопросы участнику. Важно в этом процессе четко резюмировать намерение участника.

Знакомство участников с основными принципами, целями, задачами и методами работы. Принятие участниками правил работы тренинговой группы.

Рекомендации ведущему. Вначале занятия целесообразно объяснить участникам основные принципы тренинговой работы и особенности этой формы работы. Затем члены группы вырабатывают правила работы именно своей группы.

Приведенные ниже правила лежат в основе работы тренинговой группы.

1. Доверительный стиль общения.
2. Общение по принципу «здесь и теперь».
3. Персонификация высказываний.
4. Искренность в общении.
5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
6. Определение сильных сторон личности.
7. Недопустимость непосредственных оценок человека

Окончательно согласованные и принятые правила являются основанием для работы группы.

Принципы ведения Дневника инсайтов в течение тренинговой работы

Рекомендации ведущему. Ведение дневника инсайтов – это системная форма саморефлексии, оптимизирующая личностное развитие. Перед процессом заполнения дневника следует особо подчеркнуть основополагающие принципы:

Принцип целостности. Все прописанные процессы взаимосвязаны и образуют взаимодополняющую системность происходящего.

Принцип личной детерминантности (обусловленности), то есть самодиагностический аспект интерпретации происходящих в сознании процессов.

Принцип целеполагания. Каждый фрагмент тренинговой работы направлен на достижение глобальной цели – личностного роста и достижения личностных намерений.

Важно обратить внимание участников на неоднозначность описания процессов и формулирование инсайтов. Сообщите, что инсайты могут возникать в процессе, сразу после процесса (например, во время проговора) или спустя некоторое время.

Дневник инсайтов

Таблица 1

Мои процессы	Инсайты
1. Самопрезентация. Знакомство с участниками тренинга	
<p style="text-align: center;">Описание процессов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что чувствовал (видел, слышал, ощущал)? Опиши подробно. • Каким образом (наблюдал со стороны, был как бы в процессе)? • С кем взаимодействовал? Что значит для тебя этот субъект? <p style="text-align: center;">...</p>	<p style="text-align: center;">Инсайты (осознание происходящего, «распаковка», что это значит)</p> <p style="text-align: center;">...</p>
2. Упражнение «Глаза в глаза»	
...	...
3. Упражнение «Мое имя» и т. д. ...	

Ведение дневника облегчает протекание посттренингового этапа, поэтому к дневнику следует периодически возвращаться.

Упражнение «Глаза в глаза»

Рекомендации ведущему. Данное упражнение используется с одной стороны как упражнение, способствующее сплочению членов группы (с комфортным партнером), а с другой стороны для актуализации проблемных зон в личном пространстве (с дискомфортным партнером). Можно включить фоновую музыку для поддержки, но не создающую эмоциональную настройку.

Садитесь друг против друга (оптимальная дистанция 0,4–1,5 м). Расслабьтесь, закройте глаза, отпустите напряжение. Успокойте дыхание. Пусть оно будет медленное, глубокое, связанное. Почувствуйте другого человека. Настройтесь на него. Медленно откройте глаза. Установите контакт с глазами партнера. Установите контакт с дыханием партнера. Дышите вместе... как один человек. Ничего не говорите. Если захочется что-то сказать, выразите это глазами, дыханием...

После процесса сделайте пять глубоких связанных дыханий, и проговорите друг другу: «Ты достоин любви за то, что...»...

Поблагодарите друг друга. Перейдите к следующему партнеру.

Рекомендации ведущему. Участники меняются и упражнение повторяется до тех пор, пока каждый участник не поработает в паре с остальными участниками тренинга.

Проговор в общем круге организуется в форме ответа на вопрос: «Что почувствовали во время выполнения упражнения? Обозначьте свои ощущения».

Упражнение «Мое имя»

Рекомендации ведущему. Упражнение направлено на рефлексия состояний, вызываемых ассоциациями, связанными с формами имени, людьми, которые имя произносили, а также ситуациями, являющимися ресурсными состояниями или напротив – психотравмирующими.

Настройка на упражнение дается в алгоритмическом формате. Однако следует обеспечить завершающий этап упражнения позитивным фрагментом и спрогнозировать ситуацию успеха.

Закройте глаза и представьте себя:

– Маленьким ребенком. Вспомните, как называли вас близкие люди, кто это был? Почувствуйте, как реагирует ваше тело, что вы ощущаете, какие мысли возникли у вас в сознании? Выберите оптимальный, наиболее комфортный вариант.

– Пройдите по «линии времени» и вспомните, как к вам обращались ваши воспитатели в детском саду, ребята. Что вы ощущаете теперь? Есть разница? В чем? Выберите оптимальный, наиболее комфортный вариант.

– Почувствуйте вашу реакцию на форму вашего имени, фамилии, когда вас вызывают к доске учителя. Выберите оптимальный, наиболее комфортный вариант.

– Вспомните основные места времяпрепровождения в среде ровесников, как они обращаются к вам, может, появились прозвища, клички. Почувствуйте реакции тела, вновь обратите внимание на мысли, актуализирующиеся в сознании. Выберите оптимальный, наиболее комфортный вариант.

– Как к вам обращается самый близкий человек? Выберите оптимальный, наиболее комфортный вариант.

– Коллеги по работе? Выберите оптимальный, наиболее комфортный вариант.

– Представьте ситуацию, что вас представляют президенту. Какую форму имени вы предпочтете? Почему? Выберите оптимальный, наиболее комфортный вариант.

– Представьте ситуацию, что вас объявляют человеком года и вам вручают крупную премию и приглашают публично подняться на сцену. Какое обращение вам покажется наиболее предпочтительным? Почему?

Рекомендации ведущему. Проговор в микрогруппах организуется в форме ответа на вопрос: «Что почувствовали во время выполнения упражнения? Обозначьте наиболее яркие и чувственные состояния (позитивные и негативные)».

Лекция: «Основы интегративной психологии: понятия и принципы; метод как теоретический способ исследования; сознание как предмет изучения»

Рекомендации ведущему. В Приложении 5 приводится хрестоматийное изложение лекционного материала. Более подробный материал представлен в книге профессора В. В. Козлова. «Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности» [2]. Использовать данный материал необходимо с учетом уровня интеллектуальных возможностей участников тренинговой группы. В связи с этим ведущему целесообразно детально проработать лекционный материал.

Медитативная практика «Дорога жизни»

Рекомендации ведущему. Вначале практики необходимо дать сведения о медитации (от лат. medittio – размышление) как методе приведения психики в состояние углубленности и сосредоточенности, достигаемого посредством телесного расслабления и измененного состояния сознания. Посредством мягкого, связного дыхания и телесного расслабления достигается состояние релаксации. В результате чего возникает ощущение измененного состояния сознания. После этого ведущий «накладывает» на музыкальное сопровождение определенный текст.

Предлагаемая практика является «пусковым механизмом» для глобального осознания основного инсайта тренинга, смысл которого в обобщенном оформлении выглядит в форме аффермации:

«БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ – ЭТО И ЕСТЬ СМЫСЛ ЖИЗНИ».

Участники тренинга к такому инсайту приходят индивидуально, поэтому для ведущего представленная аффермация является ориентиром. Логическим продолжением данной практики является медитативная практика «Ледяная дорога жизни» (см. занятие 2).

Займите удобную для медитации позу. Закройте глаза и сделайте восемь проникновенных, связных, глубоких дыханий. Интегрируйтесь с прошлым, настоящим и будущим пространством своего бытия. И прямо сейчас представьте свою дорогу жизни.

Почувствуйте её. Какая она? Как выглядит, что вы ощущаете, когда вступаете на свою дорогу. Мысленно определите спектр кинестетических ощущений.

Идите по дороге туда, куда она вас ведёт. Осмотритесь по сторонам: что сопутствует вашему движению, что является препятствием? Почему? Как преодолеваете препятствия: самостоятельно или кто-либо вам помогает? Почувствуйте свой путь. Какой он?

Остановитесь. Осмотритесь вокруг. Где-то здесь есть водоем, возможно это озеро, или река, или море, или океан, в нем вы обнаружите остров ваших желаний. Почувствуйте ситуацию. Отправляйтесь к острову. Что или кто вам помогает преодолеть водное пространство? Вступите на остров ваших желаний. Исследуйте пространство острова. Обнаружьте свои желания, и прямо сейчас взаимодействуйте с ними.

Отпустите желания, вы всегда теперь сможете к ним вернуться, проделав этот путь на остров желаний. Мягко откройте глаза. Вы «здесь и теперь».

Рекомендации ведущему. Проговор в микрогруппах проводится в форме детальной проработки всех ощущений, чувств, мыслей, возникших в процессе медитации. Обобщение проговора желательно организовать в форме выбора участником подходящих инсайтов, предложенных «здесь и сейчас» другими участниками группы. Этот дидактический прием позволяет опосредованно учиться инсайтированию (распаковке процессов, «переводу» разнообразных языковых форм в привычную вербальную форму).

Упражнение «Некролог»

Рекомендации ведущему. Это упражнение, с одной стороны, позволяет глубже отрефлексировать глубинные пространства внутреннего «Я», своих личностных качеств, особенностей, с другой – является начальным этапом подготовки участников к инициации смерти (см. занятие 4). Важная рекомендация для ведущего: как бы ни протекал процесс, закончить упражнение необходимо на позитивной волне. Например, проговорить особо значимые качества личности каждого участника и перевести акцент внимания на возможность их развития «здесь и сейчас».

Мягко закройте глаза и представьте последний день в своей жизни. Как вы его проведете? Что вы успеете сделать? Кто из близких находится в пространстве вашей жизни? Представьте, что вы засыпаете и утром наблюдаете картину, как в свежем номере газеты появляется некролог, начинающийся словами: «Сегодня ночью ушла (ушел) из жизни...». Продолжите его и запишите.

Обменяйтесь листами с записью некролога с участниками. По очереди читайте некролог каждого участника другим участником.

Рекомендации ведущему. Проговор следует провести в общем круге. Участнику задается один вопрос: «Что почувствовал?». Напомним, что ведущий завершает прочтение некролога формированием позитивных установок, направленных на развитие значимых качеств личности в жизненной перспективе каждого участника.

Заполнение Дневника инсайтов: актуализация проблемных личностных ситуаций

Упражнение «Обет молчания»

Рекомендации ведущему. Предлагаемое упражнение направлено на актуализацию ощущений, вызванных запретом на прямое вербальное взаимодействие с окружающими людьми. Также упражнение позволяет более детально организовать пространство для внутреннего диалога с различными структурными компонентами «Я». После выполнения упражнения участники актуализируют в своем сознании множество инсайтов, обобщить которые можно следующей аффирмацией: «**ТЫ У СЕБЯ ОДИН (ОДНА)**».

Выполнение упражнения рекомендуем начать с организации ритуала клятвы. Можно сесть в позу полу-лотоса и медитируя на свечу в центре круга произнести слова клятвы, передавая по кругу ритуальный предмет (например, жезл). Условия выполнения клятвы определяется ведущим и проговариваются в группе. Время окончания выполнения упражнения – время, отведенное для рефлексии домашнего задания, если это совпадает со вторым днем тренинга, в другом варианте – это время начала следующего дня.

Примерный текст клятвы: «Я, ...*(имя участника)*, перед священным пламенем общей энергии клянусь в присутствии разных людей, родных и близких, знакомых и незнакомых, сохранять молчание, переступив порог этого пространства, до ... *(называет время)*».

Домашнее задание

Рекомендации ведущему. Домашнее задание – это система заданий, направленных на формирование у участников потребности в самонаблюдении, саморефлексии; умений адекватно ситуации принимать вызовы жизни.

Сохраняя молчание, ведите наблюдение за своим душевным состоянием, телесными реакциями, желаниями и намерениями, событиями и людьми. Подготовьте для проговора на следующем занятии ответ на вопрос: «Что необычного произошло от расставания до встречи?». Продолжайте вести дневник инсайтов.

Ритуал расставания

Рекомендации ведущему. Участники встают в общий круг, «вдыхают» общее пространство позитивной энергетике и по очереди благодарят каждого участника, обнимая друг друга.

ЗАНЯТИЕ 2: «Я СЕБЯ ДЛЯ СЕБЯ ОТКРЫВАЮ»

Медитативная практика «Цветное дыхание»

Рекомендации ведущему. Вначале практики необходимо дать общие сведения о чакрах. С точки зрения индуистов и буддистов чакры – это энергетические центры, исполняющие роль ворот между физическим и нематериальным мирами. Основные чакры расположены вдоль центрального меридиана, проходящего от окончания позвоночника до макушки. Каждой чакре соответствует свой цвет.

На уровне копчика находится чakra *муладхара* (красный цвет) – отвечает за связь с Землей и подпитку энергией физического здоровья.

Свадхистана (оранжевый цвет) расположена в нижней части живота, здесь зарождается новая жизнь. Сексуальная энергия, любовь самки к детенышу.

Манипура (желтый цвет) находится в области солнечного сплетения. Обеспечивает энергию воли, целеустремленности и чистоту намерений.

Анахата (зеленый цвет) находится на уровне сердца. Энергия жизни, обеспечивающая принятие мира и любви к людям.

Вишудха (голубой цвет) расположена на уровне горла. Энергия красоты природы и изящных линий.

Аджна (синий цвет) – третий глаз – чakra расположена над бровями посредине лба. Отвечает за интуицию и мышление.

Сахасрара (фиолетовый цвет) – место положения чакры – в области макушки. Энергия мудрости и духовности, обеспечивающая связь с Вечностью.

Предложенная медитативная практика является ежедневной утренней практикой, с которой начинается каждое тренинговое занятие. Ведущий дает общую медитативную настройку и предлагает направлять дыхание поочередно в каждую чакру, начиная снизу вверх. Целесообразно на каждом занятии отработать поэтапно чакровое дыхание: на первом занятии – идет направленность на проработку в области муладхары и свадхистаны; на втором – манипуры и анахаты; на третьем – вишудхи и аджны; на четвертом – сахасрары. На последнем тренинговом занятии можно участникам предложить выполнить эту практику самостоятельно. Ниже приведен полный вариант словесного сопровождения:

Займите удобную для медитации позу. Закройте глаза и сделайте несколько проникновенных, связанных, глубоких дыханий. Интегрируйтесь с прошлым, настоящим и будущим пространством своего бытия. И ощутите себя «здесь и сейчас». Почувствуйте центральную меридиану, вдоль которой расположены ваши энергетические центры – чакры. Почувствуйте их поочередно, начиная снизу вверх.

Акцентируйте свое дыхание на **муладхаре**, сделайте двадцать один связанный вдох и выдох в область этого энергетического центра. Представьте, как он наполняется чистым ярким алым цветом. Вдыхайте физическую силу, мощь, волю, выдыхайте болезни, недуги, физические травмы. Почувствуйте свой копчик: он как насос распределяет вдоль вашего позвоночника эту живительную энергию физического здоровья. Поблагодарите муладхару.

Мягко переходим к акценту дыхания в область **свадхистаны**. Наполняем эту чакру оранжевой чистотой. Вдыхаем энергию сексуального наслаждения от соития с любимым человеком, выдыхаем страхи, зависимости от никотина, алкоголя. Вдыхаем радость сексуального оргазма, восторг, желание, выдыхаем капризы, сиюминутные страсти. Вдыхаем неистовую, безусловную любовь к родившимся детям и детям, которым еще предстоит родиться, выдыхаем чувство вины за несостоявшееся рождение, мысленно просим прощение за аборт. Вдыхаем любовь, сострадание, сочувствие, заботу к своим родителям за то, что мы уникальны и неповторимы, выдыхаем злость, обиду, надменность. Почувствуйте изменения в области этого центра. Поблагодарите свадхистану.

Центр вашего дыхания плавно переключается в область **манипуры**. Солнечно-жёлтые потоки энергии направлены на реализацию ваших намерений. Почувствуйте их силу и мощь. Вдыхайте энергию воли, выдыхайте бесполезное бездействие, скуку, апатию. С каждым вдохом обретайте целеустремленность и собранность в процессе реализации жизненных планов. С каждым вдохом усиливайте интеграцию намерений и действий. Вдыхайте смелее вызовы жизни, обретая с каждым вдохом волевые установки для преодоления возможных трудностей. Прочувствуйте каждой клеточкой организма изменения, происходящие в вашем теле. Осознайте их прямо сейчас. Поблагодарите манипуру.

Совершаем переход в область сердечной чакры **анакхаты**. Свежесть, чистота и разнообразие зелени возрождает человеческое начало духовной любви к людям, открывает врата райского сада. С каждым вдохом наше сознание наполняется желанием созидать, смелостью открывать новое и сливаться с чудесным природным началом. Выдыхаем страх перед неизвестностью, подавленность, внутренний дискомфорт, ревность, уныние. С каждым вдохом приходит открытость к познанию мира, вера, надежда, любовь, добродушие. Наполненность сознания любовью к Природе и Человеку обеспечивается энергией анахаты. Поблагодарите анахату. И...

Мягкое включение в дыхательный процесс энергетического центра – **висудха** происходит через процесс наполнения чакры связанным проникновенным дыханием. Голубой цвет вливается чистотой и красотой в центр инстаза – эстетического удовольствия. Энергия совершенства бытия с каждым вдохом вносит в сознание красоту, гармонию, эстетику...и с каждым выдохом освобождает нас от безобразия, беспорядка. Вдыхаем чистоту и гармонию отношений, выдыхаем грубость, агрессию, ненависть. Вдыхаем благодарность за усилие и надежность, которыми одаривает вас

Вселенная через людские благие дела, выдыхайте сомнения по отношению к действиям дарителя. Вдыхаем добро, верность, выдыхаем чувство вины за намерение или причиненную боль Природе. Попросите прощение у Природы, пообещайте бережно и с любовью относиться к ней впредь. Благодарим вишудху. И...

Направление дыхания свободно перераспределяется в область **аджны**. Синий цвет природного сапфира обеспечивает возможность сочетать мыслительную деятельность и интуитивное восприятие Мира. Вдыхайте ресурсы прошлых добрых деяний, опыта Жизни, выдыхайте чувство вины, связанное с прошлым опытом. Вдыхайте дисциплинированность и выдыхайте насильственное принуждение. Вдыхайте достоинство Себя, выдыхайте гордыню, как ширму, за которой прячутся комплексы. Вдыхайте мечты, знания, добрые деяния, выдыхайте обман, хитрость, лукавство. Вдохните чистоту намерений каждого произносимого вами слова, выдохните скрытность, расчетливость, суетность, скуку. Пусть уйдут сомнения и упрямство, а войдут Честь и Достоинство. Поблагодарите аджну.

Сахасра – энергетический центр, открывающий трансперсональные пространства бесконечного Мира. Сверкающие разнообразным мерцанием оттенки фиолетового цвета, свободно и легко переходят в Бесконечность, обеспечивая нам беспрепятственный выход в просторы Мироздания. Дышите и Чувствуйте! «Вы Совершенны в силу своей уникальности!» Познайте Самого Себя.

Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем»

В процессе проговора участники отвечают на поставленный вопрос: «Что необычного произошло от расставания до встречи?» и определяют основные инсайты, полученные после завершения обета молчания.

Рекомендации ведущему. Наблюдение за высказываниями участников дает проекцию проблемных личностных зон. Поэтому ведущему необходимо максимум внимания уделять анализу личности участников и исподволь сопровождать их процессы во время тренинга, прорабатывая проблемные зоны.

Например, участник может актуализировать чувство вины за то, что в процессе выполнения задания не вовремя «заговорил». В этом случае необходимо ведущему определить детерминанту актуализированного чувства и направить профессиональные усилия на его проработку.

Лекция: «Психотехнологии в интегративной психологии. Ребёфинг. Холотропное дыхание. ДМД: дыхание-музыка-движение»

Рекомендации ведущему. В Приложении 5 приводится хрестоматийное изложение лекционного материала. Более подробный материал представлен в книге профессора В. В. Козлова «Психотехнологии измененных состояний сознания» [3]. Использовать данный материал необходимо с учетом уровня интеллектуальных возможностей участников тренинговой группы. В связи с этим ведущему целесообразно детально проработать лекционный материал.

Сеанс «Дыхание–музыка–движение (ДМД)»

Рекомендации ведущему. Вначале настройки дается четкая инструкция холонавтам и ситорам.

После инструктажа участники располагаются в пространстве зала, инструктор дает настройку на процесс:

Выберите удобное положение тела, мягко закройте глаза и сделайте несколько связанных глубоких дыхания... И... почувствуйте, как вы лежите на мягком песке возле теплого моря. Волна нежно, как легкое одеяло, накрывает ваше тело, и вы растворяетесь в ощущениях единства с этой стихией. Легкий морской бриз свежестью прохлады обдувает ваше лицо, и вы вдыхаете свободу счастья... Вы через единство с природой соприкасаетесь с мудрой Вселенной, которая носит вас в своем чреве как любящая мать и готовит к с новым открытием Себя...

Рисование мандалы. Манифест самому себе от имени мандалы

Рекомендации ведущему. Заранее приготовить разнообразные изобразительные средства, листы формата А3 с очерченной окружностью, диаметр которой соответствует ширине листа. Дать общую инструкцию. На возможные реплики отвечайте спокойным голосом:

Реплика: «Я не умею рисовать!», ответ: «Нарисуй по возможности то, что происходило в твоём процессе».

Реплика: «Рисовать только в круге?», ответ: «Нарисуй мандалу своего процесса».

Интерпретировать изображения необходимо с учетом интерпретаций самих участников, на вопросы типа: «А что это значит?», спокойно переспросите: «Что ты ощущаешь, когда это видишь в своем рисунке? Что ты ощущал, когда чувствовал это в процессе?», выслушайте ответ и дайте возможность самому участнику сделать вывод: «И..., значит, для тебя – это...».

Примерный текст общей инструкции:

Используя все возможные средства для изображения, нарисуйте свой процесс, нарисуйте свою мандалу, проникновенно стараясь прочувствовать всё, что хочется изобразить. После, разглядите мандалу с разных ракурсов, определите три основных формы, запишите, что они для вас значат, выделите три основных цвета, обозначьте для себя их смысл. Запишите от имени мандалы обращение к себе. Вчитайтесь в него, при необходимости внесите изменения. Исправленный манифест запишите на оборотной стороне листа с изображением мандалы.

Проговор после сеанса ДМД

Рекомендации ведущему. После процесса проводится обсуждение пережитых состояний и феноменов в процессе. Тренингую группу желательно разделить на несколько мини групп (по 4 человека). Дать общую инструкцию.

Проговорите свой процесс остальным участникам. Что для вас было особенно значимым, какие ощущения, эмоции, чувства вызвал процесс? Какие образы, знаки актуализировались в вашем сознании? Какие мыслеформы возникли в вашем сознании? Может, уже сформировались инсайты? Какие? Зачитайте манифест мандалы группе. Те, кто слушают, будьте максимально внимательны по отношению к говорящему, задавайте вопросы, поддерживайте его жестами и мимикой, почувствуйте свои инсайты, возникающие в процессе обсуждения.

Медитативная практика «Ледяная дорога жизни»

Рекомендации ведущему. Практика является логическим продолжением медитации «Дорога жизни» (см. занятие 1).

Мягко закройте глаза. Настройтесь на внутреннюю тишину своего Удивительного, Уникального, Неповторимого, Единственного Я. Сделайте 21 проникновенное дыхание: связно вдыхайте и выдыхайте, сосредоточив свое внимание в области сердечной чакры. Прямо здесь и сейчас совершается Чудо. В просторах своего Сознания Вы всемогущи и величественны, уникальны и неповторимы – Вы СОВЕРШЕННЫ! Вы – создатели своей Мечты. Представьте свою Дорогу жизни, почувствуйте ее направление, ведущее на поляну, остров, оазис (определите, что для Вас наиболее удобно) Ваших Желаний. Обеспечьте быстроту и легкость передвижения: представьте, как Ваша дорога превращается в сияющий ледяной путь, ведущий на поляну (остров, оазис...). Сделайте Ваш путь красивым:

- *осветите свой путь разноцветными огнями иллюминации, возможно, это будут свечи или ярко сияющее солнце, мерцающие звезды, или другие небесные светила;*

- *добавьте, если это необходимо, дополнительное звуковое сопровождение (может, голосом мамы или папы звучит одобряющая фраза: «Ты молодец, смелее, у тебя всё получится, я верю в тебя»);*

- *ощутите телесное проявление восторга и счастья, одним словом, – ТВОРИТЕ – Ваше творчество безгранично и шикарно.*

Представьте, как в Ваше сознании снизошли из Небытия коньки, почувствуйте их: цвет, неповторимый запах новой кожи, остроту лезвия. Примерьте, они Вам впору, более того, Вы можете в них не только легко передвигаться, но и совершать виртуозные движения. Подберите для себя красивый и удобный наряд, тот, о котором давно-давно мечтали, главное, чтобы Вы могли ЦЕЛОСТНО наслаждаться своей красотой – внешней и внутренней.

Ну, что ж, теперь – в путь!!! Ощущение волшебства сопутствует Вам: легкость и смелость скольжения предадут уверенность любым Вашим действиям. Вперед, смелее – навстречу Вашим желаниям! Ваша уникальность и неповторимость – источник Вашей гармонии. Гармония и целостность – Ваши союзники. Ваша задача осуществлять свои желания здесь и сейчас. Скользите вперед, украсьте свои движения, наполните их совершенством, обеспечьте себе легкость и воздушность скольжения, позвольте почувствовать скорость, наберитесь решимости и-и-и сделайте уверенный и красивый прыжок, почувствуйте радость полета, мягкость приземления и снова продолжайте скольжение вперед к арене своих желаний. Ощутите их сполна: прочувствуйте КАЖДОЕ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ, определите их нужность, распознайте их важность среди других – маленьких и больших Ваших желаний. А может они уже утратили свою актуальность? Ищите другие. Ищите, они рядом и далеко, только они всё одно – это Ваши желания. Кружите, кружите, скользите, скользите, прелесть в самом поиске и достижении.

Мысленно возьмите с собой то, что Вам очень-очень захотелось взять. И-и-и... мягко откройте глаза, Вы здесь и сейчас.

Работа с дневником инсайтов

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Домашнее задание

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Учимся принимать вызовы жизни: намеренное создание и преодоление личностных трудностей.

Ритуал расставания

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 3: «ЦЕЛОСТНОСТЬ И СЧАСТЬЕ ИЛИ ИНТЕГРАЦИЯ В “Я”»

Медитативная практика «Цветное дыхание»

См. занятие 1.

Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем»

См. занятие 1.

Лекция: «Личность в интегративной психологии. Личностное развитие».

Рекомендации ведущему. В Приложении 5 приводится стенограмма лекции профессора В. В. Козлова, сделанная на тренинге 22.04.2008 г. в Челябинске. Более подробный материал представлен в книге профессора Козлова В. В. «Психотехнологии измененных состояний сознания» [3].

Сеанс «Дыхание-музыка-движение (ДМД)»

Рекомендации ведущему. См. занятие 2.

Рисование мандалы. Манифест самому себе от имени мандалы

Рекомендации ведущему. См. занятие 2.

Проговор после сеанса ДМД

Рекомендации ведущему. См. занятие 2.

Работа с дневником инсайтов

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Домашнее задание

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Учимся принимать вызовы жизни: намеренное создание и преодоление личностных трудностей. Определите основные личностные намерения и запишите их в форме целей в Эго-материальном и Эго-социальном пространстве.

Ритуал расставания

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 4: «ЗА КУЛИСАМИ ТЕАТРА ЖИЗНИ»

Медитативная практика «Цветное дыхание»

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем»

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Сообщите основные цели в Эго-материальном и Эго-социальном пространствах.

Лекция: «Телесно-ориентированные психотехники в аспекте танатотерапии»

Рекомендации ведущему. В приложении 5 приводится хрестоматийное изложение лекционного материала. Более подробный материал представлен в монографии профессора Козлова В.В. «Психотехнологии измененных состояний сознания» [3] и учебном пособии Баскакова В.Ю. «Танатотерапия: теоретические основы и практическое применение» [1].

Использовать данный материал необходимо с учетом уровня интеллектуальных возможностей участников тренинговой группы. В связи с этим ведущему целесообразно детально проработать лекционный материал.

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПРАКТИКИ

Театр прикосновений [3, 479–480]

Рекомендации ведущему. В России эта техника телесного контакта называется «Театр прикосновений». По характеру она очень напоминает «Тайч-Инь» или искусство мягких (женских) прикосновений.

Упражнение проводится в парах или в тройках.

Успешность дальнейшей работы в парах зависит от соблюдения следующих принципов:

- Не суетитесь. Любое прикосновение, любое взаимодействие с телом должно быть расслабленным, спокойным, внутренне умиротворенным.
- Любое прикосновение, движение, взаимодействие с телом должно быть минимальным по силе и амплитуде.
- Важна внутренняя готовность к работе с телом. Для взаимодействия с телом другого человека нужен определенный духовный настрой. Лучше не делать того, к чему вы не готовы. Если вы делаете что-то, то будьте в том, что вы делаете, на 100%. Живите в том, что вы делаете. Лишь в этом случае упражнение будет максимально эффективным.

· Будьте спонтанны, не смотрите, что делает ваш партнер по упражнению, пусть ваше взаимодействие с телом исходит только из ваших внутренних импульсов. Не координируйте ваши действия с действиями партнера.

Этот принцип добавляется при работе в тройках.

Данное упражнение используется с разными целями. Основная – достижение кинестетического транса и глубокого расслабления. Известно, что кратковременная память человека имеет ограниченный объем: не более 7±2 единицы материала. В данном упражнении количество кинестетических стимулов, как правило, превышает 9 единиц, и в силу этого сами прикосновения приобретают

характер «сенсорной атаки», вследствие которой и возникает, на наш взгляд, кинестетический транс и глубокое мышечное и психическое расслабление.

Другой аспект этого упражнения – повышение общей культуры телесности, улучшение чувствительности. Этот аспект основан на эффектах внимания (Н. Н. Ланге, 1976).

Кинестетические ощущения:

- становятся более тонкими для нашего осознания, и мы замечаем в них больше подробностей (аналитический эффект внимания);
- делаются устойчивее в сознании, не так легко исчезают (фиксирующий эффект).

В данном упражнении, как показывают многочисленные опыты, некоторые ощущения сохраняют свои качества на несколько минут после прекращения действия стимула (прикосновения); впечатление от ощущения становится для человека сильнее (усиливающий эффект).

Техника исполнения.

Упражнение проводится в условиях минимальной освещенности.

Клиенту предлагается лечь на спину в позе «звездочки» – максимальной открытости: руки и ноги раскинуть по сторонам, ладони открыты, закрыть глаза, расслабиться.

Тот, кто выполняет упражнение, настраивается на контакт, и когда почувствует готовность, начинает тонкие, медленные, мягкие прикосновения к телу клиента с соблюдением принципов, изложенных выше. Упражнение продолжается в течение 5–10 минут, после чего партнеры меняются местами.

Упражнение в тройках выполняется в той же последовательности, но уже с соблюдением четырех принципов.

Если структура тренинга предусматривает достаточно времени, то упражнение может проводиться со сменой партнеров.

По окончании упражнения проводится групповое обсуждение.

Исследование мышечных напряжений

Это упражнение из цикла телесно-ориентированных психотехник выполняется в парах и опирается на те же принципы работы с телом, которые мы излагали в предыдущем упражнении. Клиент лежит на спине в позе «звездочки». Работа заключается в медленном, плавном движении частей тела, в их естественных направлениях. Части тела (руки, ноги, голова) клиента при этом воспринимаются как целостные живые сущности. Работа начинается с рук, затем подключаются ноги и голова. При этом клиент должен полностью расслабиться и отдать часть своего тела во власть специалиста. Кроме мышечных напряжений в этом упражнении можно исследовать «градиент доверия», то есть насколько клиент может довериться специалисту. (Насколько я доверяю другому, ровно настолько я доверяю себе, «принимаю» себя).

Скульптор и глина [3, 492–493]

Рекомендации ведущему. Группа разбивается на две части: «скульпторов» и «комочки глины». Упражнение отрабатывается в несколько этапов.

1-й этап. Участники, играющие роль глины, расходятся по комнате, садятся, закрывают глаза. Скульпторы выбирают себе комочек глины, с которым они будут работать.

Участник, играющий роль глины, не знает, кто из скульпторов будет работать с ним, глаза его закрыты. Глина податлива, расслаблена, «принимает» и «держит» форму, которую придает ей скульптор. Скульптор лепит из глины скульптуру человека, который исполняет роль глины. Скульптура называется «... (имя) и его проблема». Когда скульптура полностью завершена, она застывает на несколько секунд. Участник, исполняющий роль глины, прислушивается к своим ощущениям, не открывая глаз.

2-й этап. Этот же скульптор из того же кусочка глины лепит скульптуру этого же человека, но теперь это «... (имя) без его проблемы». Когда скульптура полностью завершена, она застывает на несколько секунд.

3-й этап. Участники, исполнявшие роль глины, снова становятся кусочками глины. Скульпторы выбирают себе новый материал и снова лепят из него две скульптуры (человека с проблемой и без нее).

4-й этап. Участники, исполнявшие роль глины, делятся впечатлениями или записывают их. Желающие продолжить работу выбирают, с каким скульптором (какими двумя скульптурами себя) они хотели бы работать.

5-й этап. Скульптор выстраивает свою первую скульптуру «... (имя) и его проблема» (повторяет то, что было сделано раньше). Отличие от 1-го этапа упражнения заключается в том, что «глина» теперь сопротивляется и «не хочет», чтобы из нее лепили «проблему». Если скульптору все же удастся придать ей какое-то положение, она его «принимает». Скульптор может привлекать к работе помощников из числа незанятых участников.

6-й этап. Участник, играющий роль глины (из положения полностью законченной скульптуры), может «сбросить» свою проблему, освободиться от нее и сам вылепить из себя скульптуру «без проблемы» (она не обязательно должна повторять авторский вариант скульптора). Теперь сопротивляется скульптор, он никак не хочет, чтобы его творение было разрушено.

7-й этап. Участники записывают приобретенный в упражнении опыт и, если хотят, могут обсудить его на группе.

Техника инициация смерти «Изнанка жизни» [3, 477–379].

Все, что построено вокруг смерти, – жажда жизни.

Все, что мы говорим, думаем, пишем или даже проповедуем о смерти, имеет источником жизнь, а тайна тайн существует вне всяких смыслов и в то же время наполнена любым смыслом. Невозможно без благодарности относиться к этой силе, которая является источником духовной жизни и возрождения матери.

В то же время люди вполне реально страдают, впадают в депрессию, теряют силу жизни, творческий импульс, а иногда теряют любые смыслы при соприкосновении с этой силой.

Смерть принимает любого – готового и неподготовленного.

Проблема в человеке.

Рекомендации ведущему. Полные танатологические тренинги предполагают определенную контекстуальную подготовку – лекции, беседы, диспуты. Материала в настоящее время достаточно много.

Визуализация проводится в групповой форме при минимальном освещении. Возможно использование фоновой музыки (обертонное пение Д. Хука, произведения М. Веттера, Д.П. Ласло и т. д.).

Участники рассаживаются на полу в группах по четыре человека друг напротив друга в удобной для медитации позе, образуя при этом простой крест, не прикасаясь друг к другу.

Процедура проведения.

В течение минуты медленно и постепенно закрывайте глаза. Превратите это в целый процесс. Посмотрите, как исчезают предметы... цвета... свет и тени... и вы погружаетесь в темноту. А сейчас, когда вы уже очутились в темноте, смените фокус вашего осознания и направьте его на ваше тело. Почувствуйте свои ноги, бедра, ягодицы, низ живота, живот, грудную клетку, плечевой пояс, руки, шею, голову... Расслабьте свое тело. Дышите свяжно, медленно и поверхностно. При этом с каждым вдохом и выдохом расслабляйтесь все глубже и глубже. Позвольте вашему телу погрузиться в расслабление, как в теплую воду, когда оно почти ничего не чувствует. Расслабляемся еще глубже... тишина и покой... тишина и покой. Вы уже очень глубоко расслаблены.

Попробуйте из этой глубины, покоя и расслабленности направить ваше внимание на кожные ощущения, которые возникают при соприкосновении вашей спины с фактурой рубашки или майки. Попробуйте еще тоньше почувствовать все ощущения на вашей спине: все бесконечное множество контактов, холод, тепло, ощущение давления, напряжения...

А сейчас попробуйте представить, как за спиной слева и чуть-чуть сзади стоит ваша смерть. Почувствуйте ее присутствие – за спиной... слева и чуть-чуть сзади. Теплом веет от нее или холодом... Напрягаетесь вы или расслабляетесь в ее присутствии... Комфортно вам или дискомфортно... Страшно вам... Какие мысли приходят в поле вашего осознания прямо сейчас...

Представьте образ смерти. На что или на кого это похоже. Что вы чувствуете, видя перед собой образ вашей смерти.

Попробуйте ближе познакомиться с этим образом, лучше почувствовать эту силу. Не отгоняйте ее. Она с вами с момента вашего зачатия. Примите ее и попросите у нее помощи при прохождении предстоящей инициации.

После визуализации проводится проговор, который является дополнительным катализатором инициации, позволяющим ощутимо войти в смыслы тренинга.

Инициация смерти

Рекомендации ведущему.

Предварительные условия.

Участники рассаживаются на полу в «четверках» друг напротив друга в удобной для медитации позе, образуя при этом простой крест и не прикасаясь друг к другу. Участники тренинга входят в процесс в тех же четверках, в которых прошли визуализацию смерти.

Процедура проведения.

Вначале в течение 10–15 минут участники дышат «хаотическим дыханием», в котором самое главное – поддерживать свяжное дыхание, при этом неважно, насколько релаксирован выдох, воспроизводятся звуки или нет, насколько сбалансированы или дисбалансированы вдох и выдох, педалирован выдох или полностью релаксирован. Все как в жизни – синтез хаоса и организованности – «хаотическое дыхание».

После этого звучит гонг, ведущий говорит: «Стоп» – и происходит задержка дыхания. Все участники тренинга ложатся на спину. С этого момента и начинается путешествие, которое мы обозначили как «Инициация смерти».

– Уже в настоящем есть будущее. Попробуйте погрузиться в день ваших похорон. Как всех смертных, и тебя провожают в последний путь другие, такие же, как и ты, – смертные. Посмотрите на ваше тело. Во что оно одето? Посмотрите на людей, которые вас провожают. Кто они? Присмотритесь к ним. Кто вас несет к последнему пристанищу? Звучит музыка... Люди начинают говорить прощальные речи. Прислушайтесь к ним. Что они говорят?..

И вот уже сказаны все речи. И ваша ладья спускается в чрево земли. Из праха в прах. Сверху падает земля. Сначала осторожно, комком за комком. И вот наступает тишина. Не слышно звуков обыденной жизни.

Прямо сейчас посмотрите на изменения в теле. Посмотрите снаружи, как оно раздувается, темнеет, лопаются кожа и уходят воды. И в это время в теле, которое служило вашему сознанию и духу надежнымместилищем, начинается другая жизнь – черви, маленькие и большие, начинают свой пир. Попробуйте созерцать изменения в теле. Попробуйте увидеть скелет, покрытый мясом, кровоточащее тело, скрепленное лишь сухожилиями. Скелет с обрывками мяса, запятнанный кровью, скрепленный сухожилиями. Скелет, лишенный мяса, удерживаемый сухожилиями. Кости, не скрепленные друг с другом, как напоминание о том, что был когда-то скелет. И вот кости белеют, постепенно теряют форму, и все истлевает, превращается в пыль...

А сейчас почувствуйте свое тело и попробуйте осознать, что оно так устроено и не избегнет этой участи.

Вы уже готовы принять ту силу, которая в жизни называется смертью. Еще раз пригласите в поле вашего осознания образ смерти. Попробуйте принять ее просто как силу, бесконечно мудрую, добрую, глубокую...

Почувствуйте свое тело, поприветствуйте все те ощущения, которые есть в вашем теле.

Почувствуйте, что ваше тело стало сильнее и жизненнее за время этой инициации. Вздохните медленно и глубоко. Потянитесь всем телом, если хотите, и ощутите потоки энергии в теле.

Сделайте несколько глубоких, медленных вдохов и выдохов. Почувствуйте себя «здесь и сейчас» и откройте глаза.

Проведите общий проговор.

Работа с дневником инсайтов

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Домашнее задание

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Учимся принимать вызовы жизни: намеренное создание и преодоление личностных трудностей. Скорректируйте свои намерения в Эго-материальном и Эго-социальном пространствах.

Ритуал расставания

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Медитативная практика «Цветное дыхание».

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем».

Рекомендации ведущему. См. занятие 1. *Сообщите основные цели в Эго-материальном и Эго-социальном пространствах.*

Лекция: «Интегративная модель психического».

Рекомендации ведущему. В приложении 5 приводится хрестоматийное изложение основных понятий лекционного материала из монографии профессора Козлова В.В. «Психотехнологии измененных состояний сознания» [3].

Использовать данный материал необходимо с учетом уровня интеллектуальных возможностей участников тренинговой группы. В связи с этим ведущему целесообразно детально проработать лекционный материал.

Медитативная практика «Остров желаний»

Рекомендации ведущему.

Данная практика – сокращенный вариант практики «Ледяная дорога жизни», позволяющая в ускоренной форме актуализировать свои желания. Здесь можно импровизировать. В контексте данного тренингового занятия есть смысл обратить внимание участников на желания в Эго-социальном пространстве. Часто участники активизируют внимание на проблеме взаимодействия в пространстве женско-мужских отношений. В этом случае данная практика является подготовкой к формированию мотивации для двух последующих психотехник. Ниже приводится сокращенный вариант практики.

Представьте свою ледяную дорогу жизни, наденьте коньки и в ритме легкого танца окажитесь на острове своих желаний. По-хозяйски осмотритесь вокруг, наведите порядок среди своих желаний: сгруппируйте их по основным сферам Эго – материальное, социальное, духовное. Особенно задержитесь в Эго-социальном пространстве: почувствуйте себя в среде других людей (близких, любимых и не очень; сослуживцев, коллег и начальников, подчиненных; мужчин и женщин). Пожелайте себе того, чего хочется для счастья среди людей.

Техника инициации архетипов-животных, гармонизирующих мужское и женское начала в пространстве индивидуального сознания

Рекомендации ведущему.

Представленная практика направлена на гармонизацию женско-мужского начала в психике человека. Выполняется на основе янского и иньского принципов: осознание оптимальных моделей поведения осуществляется через символическую актуализацию женских и мужских качеств в форме инициации животных-силы. В связи с этим в процессе выполнения практики телесно-ориентированное воздействие осуществляется поочередно на право и левостороннюю части тела, отражающие суть мужского (янского) и женского (иньского) начал, соответственно тепло-холод; активность-пассивность; напряжение-расслабление. Ниже курсивом выделено словесное сопровождение процесса. Обычным шрифтом обозначены рекомендации для ведущего. Практика состоит из трех основных частей: первая часть – актуализация животного, символизирующего мужское начало (20 мин.); вторая часть – актуализация животного, символизирующего женское начало (20 мин.); третья часть –

интеграция животных в пространстве индивидуального сознания (20 мин.).

1. Примите позу «звездочки» (руки и ноги раскиньте, ладони вверх), Закройте глаза и представьте, как некий источник тепла, находящийся под правой ступней вашей ноги обволакивает согревающей энергией вашу правую половину, медленно-медленно поднимаясь выше и выше, проникает в каждую клеточку правой части вашего организма.

Представляйте, как правая половина вашего тела источает тепло, распространяя энергию в правой половине пространства комнаты, города, страны, планеты, бесконечной Вселенной. Почувствуйте, свою силу, как вы способны интегрироваться с целым Мирозданием и прямо сейчас вы, по сути, являетесь центром Вселенной. После этого ощущайте (наблюдайте, слушайте, улавливайте мыслеформы) как из энергетического тумана снисходит к вам некое Животное (это может быть кто угодно: насекомое, рептилия, птица, рыба, зверь и т. д.), кто бы это ни был, примите его в свое Сознание с благодарностью. Это символ вашего Мужского начала. Поздоровайтесь с ним (да-да, мы не оговорились), впустите его в свое сознание сполна, почувствуйте его, ощутите себя в его теле, как оно передвигается в пространстве, какие звуки издает, чем питается. Отождествитесь с ним и просто будьте этим животным в течение некоторого времени: передвигайтесь в пространстве, попробуйте пищу, которой он питается, взаимодействуйте с другими обитателями фауны. Ввернитесь в позицию «звездочки». Поблагодарите животное, мысленно уменьшите его и «спрячьте» в правый кулак, пообещав, что вы с ним еще пообщаетесь. На это уйдет примерно столько же времени.

2. Вторая часть отличается от первой тем, что актуализируется в теле прохлады (иньское начало).

Закройте глаза и представьте как некий источник прохлады, находящийся под левой ступней вашей ноги обволакивает прохладной энергией вашу левую половину, медленно-медленно поднимаясь выше и выше, проникает, в каждую клеточку левой части вашего организма.

Представляйте, как левая половина вашего тела источает прохладу, распространяя энергию в левой половине пространства комнаты, города, страны, планеты, бесконечной Вселенной. Почувствуйте, свою силу, как вы способны интегрироваться с целым Мирозданием и прямо сейчас вы, по сути, являетесь центром Вселенной. После этого ощущайте (наблюдайте, слушайте, улавливайте мыслеформы) как из энергетического тумана снисходит к вам некое Животное Женского начала. Поздоровайтесь с ним, впустите его в свое сознание сполна, почувствуйте его, ощутите себя в его теле, как оно передвигается в пространстве, какие звуки издает, чем питается. Отождествитесь с ним и просто будьте этим животным в течение некоторого времени: передвигайтесь в пространстве, попробуйте пищу, которой оно питается, взаимодействуйте с другими обитателями фауны. Ввернитесь в позицию «звездочки». Поблагодарите животное, мысленно уменьшите его и «спрячьте» в левый кулак, пообещав, что вы с ним еще пообщаетесь.

3. Создайте в своем теле ощущение гармонии тепла и прохлады, и позвольте своим животным встретиться. Ощущайте их и наблюдайте за их взаимодействием. Кто активнее, кто пассивнее, здоровы они или больны, испытывают они радость или страх, или они гармонично взаимодействуют друг с другом.

После «знакомства» животных создайте им благоприятные условия для взаимного сосуществования. Будьте смелее, используйте сполна свою фантазию! Почувствуйте радость и удовлетворение от этого процесса. Вы сейчас – истинный Творец собственной Гармонии. Убедившись, что ваши Животные ощущают радость встречи и общения, отпустите их в небытие, поблагодарив за встречу и пообещайте, что вы вновь пригласите их в свое Сознание, впрочем, они уже давно там сиююили иных качеств обеспечивает ведущему возможность индивидуальной проработки проблемных зон. Однако, ведущему не следует торопиться с выводами, нужно предоставить участникам возможность самим прийти к осознанию проработанного материала, поэтому необходимо перед проговором поработать с дневником инсайтов.

Техника инициации в сознание идеального сексуального партнера «Моя половинка»

Рекомендации ведущему.

Представленная психотехника весьма актуальна для тех, кто не может на вербальном уровне определить правильного партнера для совместной жизни.

Мягко закройте глаза, сделайте несколько глубоких связных дыхания. Настройтесь на внутреннюю тишину. И... представьте образ идеального сексуального партнера в сфере Эго-материальное: прежде всего, определите его (ее) антропологические параметры, рост, вес, цвет глаз, цвет волос, одним словом, определитесь в своих желаниях относительно телесного предпочтения. Почувствуйте значимость финансово-материальной стороны актуализируемой вами личности. В каком доме он живет, на чем ездит? Возможно, для вас это вовсе не важно, главное, чтобы личность данного человека полностью соответствовала вашему идеалу в Эго-материальном пространстве ... Вспомните личность человека с такими параметрами (это может быть человек, с которым вы знакомы лично, возможно, это известный литературный герой). Как только вы почувствуете, что это тот человек, «впустите» его в область сознания.

После этого актуализируйте идеального партнера в сфере Эго-социальное. Каков его интегративный статус? Какой это человек в социуме? Вам нравится человек, успешный в профессиональной среде, или вы отдадите предпочтение партнеру, который большую часть времени проводит в семье, с детьми. А может, то и другое? Есть в вашем сознании такой? Отлично... Этот человек публичный, любит компании, праздники, или этот человек предпочитает тихое уединение. Он активен в карьерном плане или его устраивает спокойный, определенный ритм работы. Правильным для вас человеком будет тот, кто полностью соответствует вашему идеалу в Эго-социальном пространстве. Почувствовав своего человека, «впустите» его в пространство своего сознания.

Теперь задача сложнее. Кого вы предпочтете в области Эго-духовной сферы? Вспомните, что здесь важно. Моральные принципы, смысл жизни, миссионерские задачи, отношение к жизни и смерти, к одиночеству... Вспомните идеального для вас человека и «впустите» его в свое сознательное пространство. Актуализируйте одновременно всех троих и начинайте связное свободное дыхание, почувствуйте, как формируется зародыш вашего идеала. Постепенно он развивается, и вы вместе с ним готовитесь к его рождению в пространстве вашего сознания. Вначале будет ощущения напряженности. Не останавливайте процесс, продолжайте работу. Вы почувствуете готовность, каждый по-своему. Показателем ус-

пешного завершения процесса будет ощущение расслабления и, возможно, легкой приятной усталости, сопряженные чувством радости и счастья. Спросите у себя о том, какие качества вам необходимо развивать, чтобы обеспечить встречу со своим партнером в реальной жизни? Вероятно, в вашем сознании представит информация посредством различных языковых форм. Организация правильной работы над собой обеспечит в будущем встречу с вашим желаемым партнером.

Проговор.

Следует обратить внимание на совокупность качеств в идеальном партнере, которые участники тренинга актуализируют. Сопоставить эти качества с их Эго-реальным пространством во всех сферах личности. Определить явные несоответствия, предложить актуализацию ресурсных состояний, например, посредством медитативных практик.

Работа с дневником инсайтов

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Домашнее задание

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Учимся принимать вызовы жизни: намеренное создание и преодоление личностных трудностей.

Ритуал расставания

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 6: «РОЖДЕНИЕ СОЗДАТЕЛЯ»

Медитативная практика «Цветное дыхание»

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Рефлексия домашнего задания: «Поговорим о дне вчерашнем»

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Лекция: «Основные стратегии работы психолога в парадигме интегративной психологии»

Рекомендации ведущему. В приложении 5 приводится хрестоматийное изложение основных понятий лекционного материала из монографии профессора Козлова В.В. «Психотехнологии измененных состояний сознания» [3]. Использовать данный материал необходимо с учетом уровня интеллектуальных возможностей участников тренинговой группы. В связи с этим ведущему целесообразно детально проработать лекционный материал.

Ребёфинг

Рекомендации ведущему. В данном тренинге предлагается формат «водного» ребёфинга в прохладной воде в помещении сауны. Необходимо позаботиться о благоприятной обстановке. В бассейне должно быть очень комфортно: приятный дизайн помещения, возможность постепенного спуска в воду, должны быть предусмотрены места для выноса дышащего из воды, место для дальней-

шего группового проговора (как один из вариантов, например, ванна-джакузи). Ведущий должен в совершенстве владеть техникой водного ребёфинга. Желательно присутствие инструктора по плаванию.

Процедура проведения.

1. Инструктор и ассистенты адаптируется к воде, достигая ощущение полного комфорта.

2. Дышащий подходит к воде и под руководством инструктора начинает связанное дыхание (2–3 минуты).

3. Инструктор берет дышащего за руки и постепенно вводит в воду (уровень воды достигает бедра), продолжая связно и свободно дышать (1-2 минуты).

4. Дышащий, продолжая дышать (1–2 минуты), адаптируется к воде: присаживается на корточки, обхватывая колени руками, ведущий берет дышащего на подхват.

5. Ведущий на подхвате постепенно дышащего вносит в воду так, чтобы лицо было над поверхностью воды, и он мог свободно дышать.

6. Водный процесс продолжается под чутким контролем ведущего до тех пор, пока дышащий не начнет испытывать полное расслабление или дрожь в теле.

7. Далее процесс можно вести в двух форматах (для подготовленных дышащих и для новичков):

1) Формат для подготовленных дышащих проводится по договоренности с дышащим заранее и по степени его готовности. Ведущий слегка сдавливает тело дышащего (это сигнал начала основного процесса) и дышащий ПО СВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ делает глубокий вдох и уходит в позе эмбриона под воду в состоянии свободного плавания (как поплавки). Ведущий и ассистенты из ног, поставленных на ширину плеч, создают имитацию родового канала. Ведущий мягко направляет дышащего по «родовому пути» и он уже самостоятельно пройдя этот путь, выныривает из воды. Ведущий берет его на руки как ребенка и гармонично разделяет с ним эмоции радости, счастья. При помощи ассистентов дышащего выносят из воды закутывают в мягкую махровую простынь и кладут в теплое место, где ведущий дает ему пить из бутылочки с соской сладкий теплый чай.

2) Формат для новичков. При помощи ассистентов дышащего выносят из воды закутывают в мягкую махровую простынь и кладут в теплое место, где ведущий дает ему пить из бутылочки с соской сладкий теплый чай.

Проговор

Рекомендации ведущему. После процесса проводится обсуждение пережитых состояний и феноменов в процессе. Групповой проговор можно сделать в теплой общей ванне-джакузи, или в традиционном круге.

Медитативная практика «Сам себе волшебник»

Рекомендации ведущему. Вначале практики необходимо организовать настройку и обсуждение на тему «Кто такие волшебники?» «Зачем нужно волшебство?». Ниже приведен примерный материал для обобщения высказываний всех участников. Перед началом медитации у участников приходит осознание общего архетипа Волшебника.

Настройка: *Создайте себе таинственный имидж волшебства, придумай-*

те имя, придайте своей личности некую атрибутивность. Представьте себя в образе Волшебника. Поделитесь впечатлениями друг с другом. Что общего в образе волшебников?

Волшебник – это

· колдун чародей, человек чем-нибудь очаровывающий, пленяющий других (Сергей Иванович Ожегов);

· мудрец, звездочет, астролог; чародей колдун, знахарь (Владимир Иванович Даль);

· маг – знающий и употребляющий на деле тайные силы природы (Дмитрий Николаевич Ушаков).

Волшебство нужно для получения желаемого, для обретения физического здоровья, для достижения гармонии души, для создания ладных отношений с родными и близкими людьми и т. п.

Мягко закройте глаза. Настройтесь на внутреннюю тишину своего Удивительного, Уникального, Неповторимого, Единственного Я. Прямо здесь и сейчас совершается Чудо. В просторах своего Сознания Вы всемогущи и величественны, уникальны и неповторимы – Вы **СОВЕРШЕННЫ!** вспомните волшебников из разных сказок. Как они выглядят, что делают, о чем ведают, какие желания исполняют для людей? Представьте образ **своего Волшебника**: детально почувствуйте его – взгляните в образ внимательно.

Это человеческий образ? Вы мысленно отвечаете: «Да». Какого он пола? Как выглядит? Какого роста? Во что одет? Какие глаза? Прикоснитесь к его рукам, почувствуйте его дыхание, возможно, он что-то произносит. Чем он занят в данный момент, какие атрибуты волшебства Вы замечаете: книга, волшебный посох или волшебная палочка, волшебный колпак, что-то еще?

Возможно, это образ некой сущности, которая символизирует в Вашем сознании образ волшебства. Почувствуйте этот образ Вашего Волшебника. Что он Вам напоминает?

Выразите ему (ей) свое почтение, поздоровайтесь, приветливо улыбнитесь. Дождитесь взаимного контакта. Поблагодарите за встречу. Спросите разрешения «войти» в этот образ. Дождитесь разрешения. Договоритесь о ритуале «вхождения в образ», например, надев волшебный колпак или включив волшебный фонарь, Вы «входите» в образ Волшебника. Почувствуйте себя Волшебником. Как реагирует Ваше тело? Что ощущаете? Как воспринимается окружающая вас действительность? Какие краски, звуки Вы теперь улавливаете? Где-то в Вашем Сознании есть источник энергии волшебства. Прямо сейчас почувствуйте его. Он наполнен этой энергией, Вам необходимо направить её через Ваши руки во вне для созидания того, что Вам или Вашим близким очень нужно. Ощутите, как энергия волшебства протекает от источника в Ваши руки? Энергия трансформируется в образ желаемого Вами объекта. Это может быть конкретный материальный предмет или желательное состояние или желаемая ситуация.

Например, если Вы создаете образ автомобиля (как материального объекта), то очень детально наблюдайте трансформацию энергии волшебства в этот идеальный образ Вашего автомобиля, с чего он зарождается и как достигает целостности в своей материализации. Предположим, Вы представили брендовый значок «Мерседеса» (окружность, разделенная от центра лучами на три рав-

ных сектора), затем, вы наблюдаете как появляется бампер, на котором этот значок прикреплен, далее формируется капот с системой двигателя, появляются передние колеса, рулевое управление, салон, задние колеса, багажник. Постепенно это все наполняется Вашим цветом, из салона звучит музыка, Вы интегрируете своё Эго-материальное пространство с этим объектом и чувствуете как Вы держите руль, нажимаете педаль сцепления, переключаете скорость и мягко начинаете движение, в процессе которого Ваши ощущения наполняются **чувством удовольствия и комфорта** (только в этом случае Вы делаете все правильно!), если такие чувства отсутствуют, вернитесь в начало практики и определите нужен ли Вам этот материальный объект. Обязательно проверяйте себя на экологичность Ваших действий: напоминая, телесные импульсы (точнее ощущения комфорта и спокойствия), зрительные и слуховые образы (отсутствие страхов) «подсказывают» Вам правильность выполнения практики.

Еще пример. Предположим, Вы желаете избавиться от какого-либо физического недуга или психического напряжения, возникшего после физического недуга, который нельзя исправить полностью (например, невозможно вернуть потерянную конечность, однако, можно «задать» ситуацию на приобретение протеза и адаптации к новым условиям жизни). Направляйте энергию волшебства на изменение ситуации в Вашем сознании таким образом, чтобы Вы получили максимально целостный результат, даже если Вам думается, что это невозможно.

Постепенно Вы приобретете навык работы с энергией волшебства и жизненные ситуации как бы «вдруг» поведут Вас к тому, что Вы создали в своем Сознании.

Пока учитесь, работайте энергией волшебства на достижение одного желания.

Возвращаемся к практике. После созданного Вами желаемого объекта, состояния или ситуации, ритуально «выходите» из образа своего Волшебника, например, сняв волшебный колпак или выключив волшебный фонарь.

И-и-и... мягко откройте глаза, Вы здесь и сейчас.

Работа с дневником инсайтов

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

Обобщающее упражнение: «Манифест о намерениях».

Рекомендации ведущему. Данное упражнение является логическим завершением ведения дневника инсайтов в процессе тренинга. Участникам предлагается еще раз просмотреть свои мандалы, разложив их в хронологическом порядке, прочитать инсайты, полученные по результатам процессов и от имени своего Дневника и Мандал написать обращение к самому себе. После участники садятся в общий круг и по очереди провозглашают свои манифесты. Лучше это слегка ритуализировать, создав ощущения великого таинства. Например, организовать «лобное место» или «трон», приглушить свет, зажечь свечи.

Вручение сертификатов

Рекомендации ведущему. Вручение сертификата об участии проходит в торжественной обстановке. Ведущим зачитывается полностью фамилия, имя, отчество участника; осуществляется крепкое уверенное рукопожатие – эта форма способствует разотождествлению личности участников с тренинговым про-

странством и обеспечивает уравновешенный «переход» в формат обыденной жизни.

Ритуал расставания

Рекомендации ведущему. См. занятие 1.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскаков В.Ю. Танатотерапия: теоретические основы и практическое применение – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007, – 176 с. ISBN 978-5-88230-196-4.

2. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска или освящение повседневности. – М.: Психотерапия, 2007, – 528 с., ISBN 978-5-903182-26-8.

3. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. – М: Изд-во Института психотерапии, 2005, – 544 с., ISBN 5-89939-126-X.

4. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / Российская АН; Российский фонд культуры; – 3-е изд., стереотипное – М.: АЗЪ, 1996 – 928 с., ISBN 5-85632-008-8.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

**ОСНОВНЫЕ (дополнительные оговариваются на первом занятии)
ПРАВИЛА РАБОТЫ В ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЕ**

1. На тренинге можно всё, что продуктивно влияет на развитие Личности, НО запрещено то, что наносит вред здоровью и жизни как своему, так и других людей.

2. Я согласен соблюдать **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ** всего происходящего в процессе занятий.

3. Я согласен выполнять инструкции, данные ведущим тренинга.

4. Я согласен на время занятий принять доверительный стиль общения с участниками группы и обращаться ко всем присутствующим на «Ты».

5. Я согласен в процессе общения с группой персонифицировать свои высказывания, начиная со слов: «Я думаю...», «Мне кажется...» и т. п.

6. Я согласен отказаться на время тренинга от алкоголя и психотропных веществ.

7. Я согласен оповестить ведущего о своих физиологических и психических

проблемах. При наличии таковых проблем я согласен предоставить разрешение для участия в тренинге от лечащего врача.

8. Я понимаю, что может возникнуть посттренинговый синдром, проявляющийся в форме эмоциональной нестабильности. Я обещаю при необходимости регулировать своё состояние самостоятельно, при помощи специальных психологических техник, которые я освою в процессе занятий.

9. Я готов нести ответственность за мое состояние в процессе занятий и информировать ведущего о физическом или психическом дискомфорте.

10. Я обещаю говорить правду или выбирать молчание.

11. Я согласен помогать себе и другим участникам тренинга в определении сильных сторон личности.

12. Я согласен при желании оказывать поддержку в организации и проведении тренингов без коммерческого интереса.

13. Подтверждаю, что мой возраст 18 лет и старше. (В случае, когда участник младше 18 лет, все вопросы участия согласуются с родителями).

Приложение 2

ЗАЯВЛЕНИЕ

Я внимательно ознакомился с основными правилами работы тренинговой группы и на основании осознанного выбора прошу включить меня в состав тренинговой группы для участия в тренинге _____, который состоится «_____»

_____ 200__ г.

по адресу: _____.

_____ (_____)

Подпись _____ Имя Отчество Фамилия

«_____» _____ 200__ г.

Дата

Приложение 3

АНКЕТА УЧАСТНИКА

Имя Отчество Фамилия _____

Дата рождения «_____» _____ г.

Место проживания _____.

Контактный телефон _____.

Профессия _____.

Семейное положение _____.

Цель посещения тренинга _____.

Опыт посещения тренинговых занятий ранее _____.

Мои вредные привычки _____.

Мои недостатки _____.

Мои достоинства _____.

Спасибо за участие в анкетировании!

Приложение 4

ДНЕВНИК ВЕДУЩЕГО ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЫ

(самоанализ профессиональной деятельности и анализ психодиагностических результатов личности участников)

Моя профессиональная цель: *обеспечить профессиональное сопровождение личностного развития участников тренинговой группы и*

Мои профессиональные задачи: *1) выявлять значимые для участников личностные проблемы; 2) помочь участникам тренинга осознать основные причины личностных проблем; 3) организовать адекватную психологическую коррекционно-развивающую работу; 4) создать оптимальные психологические условия для самораскрытия и саморазвития личности каждого участника; 5) ...*

Анализ заявлений и анкет участников тренинговой группы.

Приложение 5

ЛЕКЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Лекция 1. «Основы интегративной психологии: понятия и принципы; метод как теоретический способ исследования; сознание как предмет изучения».

За последние 15 лет психологическое сообщество, находясь в поиске наиболее адекватной методологической системы психологии и попытки целостного описания психической реальности, сформировало учение об интегративной психологии. Психология в данном контексте и есть метод теоретического описания психического, исследования феноменологии психической реальности и воздействия на нее. Основателем интегративной психологии является ведущий ученый современности – российский психолог Владимир Васильевич Козлов (род. 1957).

Метод в интегративной психологии представлен в его триединстве:

1. Как способ теоретического исследования.
2. Как система способов и приемов эмпирического изучения.
3. Как профессиональное психологическое психотехническое практическое

воздействие или взаимодействие с субъектом.

Важно выстроить минимальные требования к теоретическим построениям, которые существуют в психологии. Любое теоретическое построение в психологии должно обладать тремя качествами, для того, чтобы адекватно отражать свой предмет и быть точным методом исследования своего предмета:

1. Понятность и доступность. Необходимо найти некоторую срединность изложения между псевдонаучной сложностью и плоским упрощением психологии.

2. Точность и соответствие реальности. Ни в философии, ни в психологии, ни в духовных традициях нет абсолютно точной теории, описывающей психическое. Несоответствие теории психического с самой психической реальностью, является движущей силой методологических поисков в психологии в течение последних 2,5 тысячелетий. Часто, анализируя психологические теории, мы приходим к выводу, что они мало соприкасаются с жизнью людей, существующих в объективном мире.

3. Достаточная подробность.

Многие психологи и педагоги умудряются жить в тех методологических пространствах, которые были существенно важны и адекватны 100–150 лет назад. «Как часто видишь, – говорит В. В. Козлов, – как бродят по кафедрам и образовательным учреждениям молодые или седые тени физиологических психологов... черви в хоботах мамонтов, воображающих себя мамонтами». Конечно, вне сомнения, каждый достаточно образованный психолог, педагог понимает, что психическая и образовательная реальность всегда более сложна и многомерна, чем любая теоретическая модель. Таких психологов и педагогов отпугивает все новое и в своей маниакальной чистоплотности «соблюдения научных традиций» они готовы «к кострам очищения».

Таким образом, особенно необходимо сформировать установку открытости и понимания среди разных поколений психологов и педагогов. И суть предмета и метода психологии и педагогики не в том, что теория психического подробно не описана, а в том, что эти подробные теории ни как не могут вписаться в мировоззренческие модели самих психологов и педагогов.

Для интегративного подхода на уровне метода, как теоретического способа исследования, важно, что идея поиска адекватной теории психического была доминирующей не только в психологии, но и в психодуховных традициях большей части цивилизованного человечества на протяжении почти всей его истории, как в религиозных, так и в философских, психологических и педагогических системах.

Концептуальное осмысление психической реальности является центральной для эволюции человечества. Она сформировала не только экзистенцию мировых традиций – даосизма, буддизма, христианства, мусульманства, но и теорий величайших философов, психологов, педагогов.

Реализация метода как способа теоретического исследования и понимания психического в различных подходах имеет следующие базовые различия:

Различия в терминологическом аппарате.

Теория как исследовательский метод – это не зеркальное отражение феноменологии психического, а некоторая ее интерпретация, осуществляемая отдельными психологами, которые отличаются друг от друга. Поэтому любая психоло-

гическая теория – это динамическое явление: она постоянно уточняется.

Следует помнить, что теория – это лишь один из методов, на которых «говорит» психология. Познать категориальный строй, изучая отдельную психологическую теорию, – это не означает познать все компоненты реальности теории. За теорией стоят ощущения, эмоции, образы и символы, культурный и языковой опыт, как среда, из которого родилась и в котором формировалась теория. Любая психологическая теория включает множество смыслов, которые остаются «за кадром»:

- теории, исходящие из основных мировоззренческих концептов создателя;
- условий, в которых он рос, учился, жил и работал;
- традиций и обычаев, которые соблюдал;
- стратегию его жизни, идеалы;
- архетипическая идентификация (какие архетипы поведения он избрал для себя).

Степень сложности структурно-функциональной дифференциации психического.

Любая сложившаяся традиция (религиозная, философская, психологическая, педагогическая) предполагает определенную структурно-функциональную расчлененность психики и иерархически выстроенный путь к целостности высшего порядка. Сама иерархия и выстроена для того, чтобы простроить развитие человека и его духовный рост.

Специфика предмета, фокусировка исследовательских усилий на различных структурных компонентах, свойствах, уровнях, механизмах психического.

Если подойти к вопросу более обобщенно и анализировать «тело» современной психологии, то можно выделить семь базовых парадигм психологии, которые по-своему понимают свой научный предмет.

Напомним, что много философских, теологических, духовных моделей психической реальности было построено на эмпирическом методе – опыте интроспекции и опыте основателей этих традиций.

Началом психологии научной была психология **физиологическая**, а первым ее предметом – физиологические акты и закономерности. Само появление научной психологии ассоциировалось с бурным развитием естественных наук, особенно физиологии и медицины.

Вторая парадигма в развитии предмета психологии принадлежит **психоанализу**. Это первая психологическая теория, которая вычленила в качестве предмета личность и попыталась объяснить ее динамику. Впервые Зигмунд Фрейд предпринял попытку раскрыть личность в нескольких аспектах: динамическом (как продукт взаимоотношений разных сил); энергетическом (энергетические взаимоотношения в реальном психическом процессе), структурном (место и роль сознательного, предсознательного и бессознательного).

Третья волна психологии – это **бихевиоризм**. Джон Уотсон провозгласил, что психологию можно будет считать наукой лишь, когда она выработает объективный подход к исследуемым явлениям. Поэтому психология должна ограничиться описанием и количественной оценкой форм поведения, возникающих в определенных ситуациях. Таким образом, третий предмет психологии – поведение.

Возникновение любого направления и «новой волны» психологии стимулируется социальным заказом. В этом смысле психоанализ является ответом на появление личности, разотождествленной с общиной и впервые почувствовавшей одиночество и автономность в принятии решений и невротическую ответственность за свой выбор и судьбу.

Становление бихевиоризма совпало с быстрым развитием промышленности, усложнением управленческих, образовательных систем в США. Данный социально-экономический контекст приветствовал такое представление о человеке, согласно которому поведение принимает адекватные ситуации формы. Практическое приложение этой теории – введение конвейеров, развитие рекламы, программированное обучение, разработка эффективных систем управления сложными социальными системами.

Четвертая волна психологии – **экзистенциально-гуманистическое направление** связано с еще одним расширением предмета психологии – нравственность и экзистенциальные проблемы бытия в мире.

Вторая мировая война показала главный урок – недостаточно знать физиологию, личность, эффективно моделировать человеческое поведение – необходимо возрождение высших ценностей, без которых человек превращается в сверхзверя, способного бессмысленно уничтожать миллионы людей и массу социальных и культурных ценностей.

В экзистенциально-гуманистической психологии видим новую нравственно психологию, которая противопоставила себя бихевиоризму и фрейдизму, делаящим основной упор на зависимость личности от ее прошлого, считая, что главное в ней – устремленность в будущее, к свободной реализации своих потенций (особенно творческих), к укреплению веры в себя и возможность достижения идеального Я.

Выражением широты предмета психологии является пятая волна – **трансперсональная психология**. Это связано с современными глобальными проблемами и цивилизационными процессами. Грандиозные изменения, происходящие сегодня во всех уголках нашей планеты, сотрясающие все социальные группы и затрагивающие каждого человека, имеют фундаментальное измерение, ранее ускользавшее от философского и психологического анализа. Земная цивилизация вступает в новую фазу своего роста, которую можно охарактеризовать как сознательную эволюцию, когда активная преобращение человечества происходит в объединении знаний и усилий западных технологий внешнего и восточных технологий внутреннего.

Пятая волна психологии выделила в качестве предмета психологии области за пределами общепринятого, персонального, индивидуального уровня переживания, в которых чувства самотождественности выходит за пределы индивидуальной (личной) самости, охватывая человечество в целом, жизнь, Дух и космос.

Шестая волна психологии – **коммуникативная психология**, целью которой является формирование универсальной языковой среды, в которой любая символика истолковывается однозначно независимо от парадигмы.

Предельным выражением предмета седьмой волны психологии – **интегративной психологии** является целостная картина психической реальности человека.

Просто психология для того, чтобы стать наукой, принесла сначала в жертву Дух и божественное, затем заклала душу и сознание, обнажившись до физиологического акта. И затем психология, набравшись сил интеллектуальной мощи, возвратила себе всю возможную феноменологию психической жизни, включая и трансперсональный проект, который является корневым подходом в мировых духовных и философских традициях и вне которого всегда был «пуст орех бытия» человеческого сознания.

Предел предмета психологии достигнут – семь колец расширения предмета психологии как годовые кольца Древа жизни привели к ее предельной зрелости, и семь ветвей с огромным количеством веточек и листьев поражают воображение своей силой и реализованностью.

Все семь направлений, парадигм психологии существуют и сосуществуют прямо сейчас одновременно. Безусловно, не всегда это существование мирное и эмпатичное. Но именно множественность, конкуренция, борьба создают то напряжение, которое двигает эволюцию психологической науки.

Лекция 2: «Психотехнологии в интегративной психологии. Ребёфинг. Холотропное дыхание. ДМД: дыхание-музыка-движение»

Ребёфинг (от англ. *rebirfing* – «возрождение», «духовное воскресение») – система связанного непрерывного дыхания, направленное на снятие стрессов, прежде всего самого сильного – родового, который испытывают люди при появлении на этот свет. Создатель этой техники Леонард Орр. Техника ребёфинга была создана в 1974–1975 гг.

Ребёфинг можно разделить на смысловые и технологические блоки.

I. Высвобождение дыхания, высвобождение энергии.

II. Проработка пяти Великих Проблем:

1. Родовая травма – переживания, связанные с рождением.

2. Неодобрение родителей. Человек формирует негативные мысли о себе, если родители говорили о нем что-то неодобрительное.

3. Специфические негативные явления, сводимые по сути к отрицательным идеям о жизни, например, «Жизнь приносит мне вред», «Люди будут причинять мне боль, если я буду делать, что я хочу» и т. п.

4. Неосознанное стремление к смерти (Танатос) – эта негативная энергия создается страданием, мыслями о болезни, старости, смерти.

5. Прошлые жизни (инкарнации). Сохраненные воспоминания о прошлых

жизнях требуют внимания и определенной проработки.

III. Концепция «Мысли творят реальность». Любой человек как творец мыслей несет ответственность за результаты своей жизни.

Цель ребефинга – трансформировать все минусы в плюсы, все негативные мысли в позитивные аффирмации.

Внутри ребефинга разработаны различные форматы: «сухой» и водный «процессы».

Холотропное дыхание (от греч. *holos* – «целый», *tropein* – «ведущий») – «дыхание, ведущее к целостности», методика, автором которой является Станислав Грофф. Теоретическая база – трансперсональная психология. Основные элементы холотропного дыхания: более глубокое и более быстрое дыхание, чем в обычном состоянии; побуждающая музыка; помощь ситтера (помогающего дышащему) холонавту (дышащему) в освобождении энергии посредством специфических приемов работы с телом.

Форма работы в основном групповая, при этом участники меняются местами в парах: в одном процессе они выступают в роли холонавтов, в другом – в роли ситтера.

Процесс групповой.

Наличие ведущего, который стимулирует, управляет и контролирует процесс.

Наличие ассистентов в зависимости от количества членов группы (холонавтов) – 1 ассистент на 7–10 человек.

Контролируемость процесса через очередность его прохождения в паре. На каждый сеанс должно быть достаточное количество ситтеров, физических сильных. Для прохождения сеанса на каждого холонавта должна быть обеспечена площадь не менее 1,5 x 2 м.

Должно быть достаточно мягкого материала (одеял, подушек) для предотвращения физических травм.

Специально подобранная музыкальная программа.

Музыкально-шумовое оформление процесса должно соответствовать следующим требованиям: высокое качество фонограммы; достаточный уровень мощности аппаратуры (с резервом силы стимульного фона); широкий диапазон воспроизводимых частот (20–20000 Гц); желательно обеспечение стереоэффектов.

Аппаратура должна обеспечивать работу через микрофон и микширование.

На процесс не допускаются: больные шизофренией, астмой, инсультом, нервными инфарктами, глубокими неврозами, недавними переломами, гипертонией, МДП, эпилепсией, ломкостью костей; беременные; дети до 14 лет.

Музыка этнических духовных традиций была опробована и проверена многими поколениями и считается эффективной для стимуляции необычных состояний сознания. На каждой стадии сессии присутствуют отрывки этнической музыки и молитвы. Следует избегать музыки, имеющей паузы или неровную громкость и ритм. Можно использовать фрагменты классической музыки, пользуясь ручкой контроля громкости, чтобы смягчать неожиданные перепады громкости. В большинстве отрывков громкость должна быть почти однородной. Следует избегать хриплой и тяжелой музыки.

Типы музыки

1. Легкая побуждающая, помогающая дыханию. Еще более стимулирующая

дыхание.

2. Барабан или этническая ритмичная (играть, пока ритмичное движение в комнате не спадет).

3. Драматическая (играть, пока драма не пойдет на спад).

4. Сердечная (открытость, теплота, музыка полета).

5. Созерцательная (спокойная, но еще достаточно интенсивная музыка, которая может служить основой для продолжения работы).

Ст. Гроф стал психиатром и исследователем психоделиков в середине 1950-х годов. В 1954 году начал работать гидом для людей, принимающих психоделики.

В 1956 г. он получил степень доктора медицины и приступил к самостоятельной исследовательской работе. На протяжении 19 лет (с 1954 по 1973 гг.) занимался легальными исследованиями психоделиков. В 1967 г. Он приехал в США с 15 фунтами одежды и 25 фунтами записей психоделических сессий, которые и стали основой многих его книг, включая «Области человеческого бессознательного», «Человек перед лицом смерти» и «ЛСД-психотерапия».

В 1960-х годах люди принимали психоделики случайно и зачастую без какого-либо руководства, путая внутренний холотропический и внешний хилотропический опыты, что привело к осложнениям, и в результате эти вещества стали нелегальными. Но прежде чем психоделики были объявлены вне закона, исследователи немало узнали о необычных состояниях сознания. Опыт необычных состояний сознания ведёт за пределы уже известного в традиционной психологии. Психиатры, принимавшие эти вещества, испытывали глубокие переживания, так же, как и их пациенты.

Разница между большинством психотерапевтических подходов и работой в необычных состояниях сознания под наблюдением заключается в том, что традиционная психология ожидает от терапевта структурирования и анализа переживаний клиента согласно какой-либо теории. От терапевта могут даже ожидать исцеления, в то время как исцеление в необычных состояниях сознания возникает внутри клиента и, скорее, поощряется, чем направляется сидящим или ведущим.

Ст. Гроф ввел термины «хилотропический» для описания обычного сознания, ориентированного на осязаемую реальность, и «холотропический» для описания необычных состояний сознания, направленных к неосязаемой реальности.

Расширенные состояния сознания, вызванные холотропным дыханием

1. Это естественный метод, некоторые считают его более безопасным; он менее продолжителен и не оказывает отрицательного влияния на тело. Параноидальных состояний обычно не возникает; вы не идете туда, куда не готовы идти.

2. Переживание разворачивается вместе с дыханием и может быть замедлено при уменьшении темпа дыхания.

3. Способность интегрировать во времени части материала, часто лучшее осознание и способность запоминать переживание.

4. Легальность также дает больше возможности идти в переживание без преодоления внешнего страха.

Психоделические состояния сознания, вызванные веществами

1. Часто требуется время для восстановления. Этот метод может быть не пригоден для людей, находящихся в стадии выздоровления от привязанности к веществам.

2. Переживание может быть подобно прогулке на американских горках, когда вы чувствуете, что движетесь настолько быстро, что не можете ни совладать с переживанием, ни понять его.

3. Движение может быть слишком быстрым для того, чтобы легко интегрировать переживание.

4. Состояние более устойчиво катализирует глубокие или интенсивные переживания.

5. Нелегальность может стать причиной паранойи или смешения внешней и внутренней реальности.

Холотропный процесс принципиально отличается от других процессов психотерапии самопознания тем, что в нем не программируется ситуация, не загадывается и не вычисляется, что должно случиться и с каким материалом будет происходить работа. Этот опытно установленный факт признает уникальность каждого человека. То, что возникает, в своей целостности всегда соответствует ситуации: именно оно специфично, именно данный материал должен быть интегрирован независимо от того, называется ли эта интегративная работа психотерапией, личностным ростом или духовной практикой. В переживаниях во время холотропных сессий ситуация диагноза неотличима и неотделима от ситуации исцеления и интеграции. И из этого следуют принципы работы в сеансах холотропного дыхания, которые и будут обсуждаться в данном разделе.

Никакое исцеление не произойдет само по себе ни в результате приема псилоцибина, ни в ходе сессии холотропного дыхания. Необходимо организовать ситуацию, которая будет поддерживать процесс исцеления. И если мы принципиально не в состоянии правильно определить, что является «проблемой», то наилучшей стратегией работы с экстремальными ситуациями будет поддержка всего, что возникает, создание опоры и защиты для естественной динамики процесса исцеления. Если, скажем, ситуация травмы зафиксирована в ситуации предательства, или наказания, или недостатка заботы, то простого прикосновения в момент всплытия этих переживаний может оказаться достаточно, чтобы радикально переставить знак ситуации и дать то, что человек недополучал всю жизнь, и то, что стучалось каждый раз, но было заблокировано, наконец прорвется.

Итак, оптимальной работой при холотропной терапии – и это было выявлено еще в психоделической терапии – является поддержка всего, что возникает. И оптимальной стратегией работы в пиковых ситуациях является работа групповая, а внутри группы – парная: один человек отправляется в холотропное путешествие, а второй находится рядом и бдит, охраняя пространство переживаний первого.

С. Гроф убедился в важности «включенного» ассистирования во время психоделической терапии, когда при переживании травмы в необычных состояниях сознания человек, если он один, вынужден контролировать ситуацию, оставляя какую-то часть себя вне процесса, что само по себе уже не дает возможности проявиться более глубоким и сущностным энергиям. А только проявление их, возможно, и откроет пространства, общие с «источником» невроза, психоза или серьезной психосоматической проблемы. Если я снимаю всякий контроль, то напарни-

ку следует взять его на себя. Процесс передачи контроля взаимный, и, конечно, если люди ни разу не присутствовали при том, что происходит на сессиях холотропного дыхания, то их могут повергнуть в ужас проявления глубинных проблем: демонической одержимости, перинатальной динамики, необычных экстатических проявлений, сложных моментов сексуальной динамики и т. д. Но какие бы формы ни принимал процесс исцеления, как бы странно он ни выглядел, это прорыв организма к целостности, интеграции, через спектр необычных состояний и переживаний, многие из которых напоминают острую патологию.

Другой момент, связанный с важностью ассистирования, состоит в том, что ваш напарник в любой момент может нуждаться в помощи: в простом поглаживании, поддержке, знании того, что рядом кто-то есть, на вас могут проецироваться фигуры значимых других: отца, матери, врагов, друзей, врачей и т.д.

Третий момент связан с сокровенным моментом хранения и защиты уже на более глубоком уровне охраны матерью своего ребенка, ангелом – своего избранника, духами – своих подопечных. Ибо глубинная психологическая работа – это внутреннее путешествие, в котором мы всегда встречаемся с мощными психическими силами, и для того чтобы пройти свой путь героя или героини, необходима помощь Хранителей.

Конечно, ситуация взаимодействия между дышащим и сидящим является одной из ключевых. Поэтому очень важно доверять своей интуиции относительно того, с кем бы вам хотелось дышать. Послушайте свое сердце, послушайте своего ребенка, будет ли он чувствовать себя безопасно, надежно, вовремя ли ему подадут все необходимое, вызывает ли кандидат у вас стопроцентное доверие. Лучше проявить твердость и сказать: «Извини, я тебя уважаю, но в данном случае мне хотелось бы найти партнера, перед которым интуитивно я чувствую большую возможность раскрыться; может быть, через несколько дней таким партнером будешь ты, но на данном этапе у меня есть свои проблемы и свои недоверия». Будьте прямы и честны, заботьтесь о себе.

Если говорить о качестве связи и уровне взаимодействия между партнерами, то обычно употребляются такие термины, как эмпатия, сочувствие, под которыми имеется в виду то, что мы переживаем чувства другого человека, способны слиться с его переживаниями. Говорят о сопереживании, нахождении в одном пространстве. Эти слова, в общем правильные, но они рискованны. Риск состоит в том, что, попадая в пространство вашего подопечного, вы можете потерять свою главную функцию хранителя. Ваша задача не просто сопереживать, находиться в одном пространстве и чувствовать, что происходит с вашим подопечным. Переживания могут быть столь сильными, что вы сами можете войти в процесс, отдавшись сопереживанию. Ваша задача – прежде всего, проявить незыблемую стойкость и охранять. Сострадание – это проявление силы, ибо по настоящему сострадательным может быть только человек знания, все остальные обречены на сочувствие и эмпатию, которые непременно вовлекут нас в ловушку и лишат сил и ясности. Наибольшая уловка жалости состоит в том, что она лишает знания. Есть несколько критериев, по которым вы можете определить, в каком состоянии находитесь, насколько вы вовлечены в процесс, насколько находитесь в состоянии безупречной помощи.

Один из критериев отличия сострадания от сочувствия состоит в том, что вы не мешаете человеку проявляться, даете ему пространство. Быть сострадательным – значит принимать человека таким, какой он есть, и при этом не

осуждать по всем внутренним, самым сокровенным слоям. Предоставление пространства – это и есть прямое проявление сострадания. Кто может дать пространство человеку, проявиться, как он хочет? Только тот, кто не боится ничего, кто сам спокоен в отношении себя, кто не боится никакого покушения на свою территорию, кто бесстрашен, кто присматривает за подопечным, как всегда готовый к защите, безучастный свидетель.

В буддизме динамика процесса сострадания, называемого Великим Состраданием – Махакаруной, описывалась через Четыре Безмерных катализатора бытия. Махакаруна представлялась состоящей из четырех аспектов. Первый аспект – это **Равностность**, как, скажем, состояние равного ко всем отношения – глубинный слой отношения ко всем людям. Но Равностность – это не равнодушные. Второй аспект – это Радостность. Радостность в отличие, скажем, от эйфоричности. **Радостность** – это чистое проявление чувства. Когда мы радостны? Когда свободны, когда тело танцует, а голос поет, когда все есть проявление творчества. Третий аспект Махакаруны – **Сострадание**, которое следует отличать от сентиментального сочувствия. И, наконец, четвертый аспект – это **Любовь**, в отличие, скажем от страсти. Страсть – это всегда то, что нас притягивает, как, например, объект желаний. Любовь – это отдача, это жертва, это восхищение, это дарение блага. Так выражается многомерность пространства сострадания в буддизме.

Танец холонавта

Оптимальную стратегию дышащего можно описать очень коротко: быть совершенным актером. Это значит быть полностью в переживании, но не быть этим переживанием. Быть в переживании – значит не навязывать себе никакого переживания, не программировать переживания, принимать все, что приходит по всем слоям. По слою тела какие-то чувства возникают – не отбрасывайте их, если захочется двигаться – двигайтесь, входите в роль человека, который занимается глубинной работой, сохраняя ощущение легкости игры, какой бы сложной ни была эта роль в данный момент.

Находясь в сеансе, вы должны дышать, что необходимо для переноса энергии и катализирования необычных состояний сознания.

Два потока интеграции

Что такое интеграция переживания? В качестве иллюстрации можно привести потоки воды, струящимися через дыры (проблемы) в нас. А потом общий уровень воды (интуиции, конкретного соединения) поднимается, и проблемы интегрируются, водовороты исчезают навсегда. Это образ интеграции, но суть ее в том, что мы полностью входим в пространство переживаний, но не увязаем в нем. Это первый поток интеграции. И второй поток интеграции: ситуация открыта, откуда-то из неведомого горизонта, из неосознаваемого, с неведомой поверхности ленты Мебиуса, которая символизирует нашу психику, ситуация входит к нам, в нашу ясность сознания, и мы принимаем ее. Итак, мы входим в какую-то ситуацию, и ситуация входит в нас. Два потока. На более глубоком слое первый поток интеграции происходит из нашего холотропного состояния, и мы интегрируем его со всеми другими отъединенными от него психическими пространствами на конкретном уровне. А второй поток интеграции – это интеграция всей нашей жизни в холотропное состояние, в нашу природу, в свет нашего со-

знания. И если мы сделали это, тогда травма не повторяется, мы не соскальзываем вновь и вновь в эту колею, и то, что было травмой, становится знанием, осознанным опытом. Таким образом, интеграция материала начинается прямо в ходе сессии, и в тот момент, когда возникает переживание, оно неотделимо ни от диагноза, ни от работы; мы включаемся в два потока интеграции, которые только при описании извне видны как два, но если мы находимся в холотропном состоянии, то это единый поток. Тут особая логика, которую трудно объяснить обычными словами, но, пережив ее однажды, понимаешь, о чем речь. Работа в сессии – это первый круг интеграции.

Второй круг интеграции происходит в конце сессий, если к этому имеются специфические показания, например, явная незавершенность процесса, сопровождаемая неудовлетворительным самочувствием. Это фокусированная работа с телом.

Интеграция продолжается, когда мы рисуем свои переживания в виде мандал. Это третий круг интеграции. Поскольку большинство защит у нас находится на вербальном уровне, здесь мы также используем язык невербальный, который не несет столь много контролирующих энергий. Техника рисования мандал была разработана Джоан Келллог и употреблялась много лет для интеграции сеансов психоделической терапии. Более ранние ее истоки – аналитическая психология Юнга, в которой широко использовалось рисование мандал. Для холотропного поиска на данном этапе интегративной работы самое важное – выплеснуть и выразить еще не выраженное в визуальном плане опредмеченного жеста. И, порой, в момент рисования или в момент рассказа соединяется то, что не соединялось, входит в сознание то, что до этого отсутствовало там. Причем это вхождение, совмещение может происходить по разным планам, не только «Ага, вот, наконец, я поняла», а в плане, что нечто произошло, и ты вдруг переживаешь чудо новой полноты, чудо нового понимания, может быть, невыразимого. Поэтому мы и пользуемся этой техникой, которая находится за пределами слов, но, с другой стороны, эта техника коммуникативная, так как помогает нам осуществлять следующий круг интеграции – по внесению этого знания в повседневную жизнь.

Поэтому рисуйте мандалы, рисуйте спонтанно, даже если вам кажется, что вы не умеете рисовать, рисуйте, используйте все цвета; здесь вы проявляете то, что порой может казаться невидимым. И, может быть, на следующий день или в момент рисования вы поймете, что тот жест, которым спонтанно рисовался узор, был продолжением того жеста, который был в сессии и вспомнился только сейчас; и тот образ, который возник, является образом, которого не хватало для того, чтобы завершить гештальт. Это тоже продолжение интеграции.

И далее при рассказе о сессии мы не анализируем наши картины, мы рисуем, как нам хочется, и столько, сколько хочется. Мандалы – это как визуальный дневник.

И, наконец, четвертый «регламентированный», или обозначенный в процессе холотропных семинаров, круг интеграции – это интеграция по группам, когда мы рассказываем о переживании и, рассказывая, стремимся максимально находиться в энергии переживания. Обычно мы спонтанны, кто хочет рассказывать, начинает. Как правило, начинает дышащий, для него это был главный день, а хранитель и свидетель, сидящий, может потом что-то добавить. И здесь, в микрообщении, в группе, мы учимся, во-первых, говорить о наших переживаниях на

языке переживаний. В этом смысле хорош следующий методологический прием рассказа в настоящем времени. Не: «Я дышала, и вот мне явилось то-то, и потом я бежала, и потом я скользила по тоннелю...», а: «Я дышу, является это, я устремляюсь, я скольжу по тоннелю...». Это помогает вспоминать и пребывать в качестве энергии. Идеально при этом пребывать в энергиях процесса и говорить на его родном языке.

Пение, вибрации не только очень хорошо помогают очищению мозга от конечных биохимических метаболитов его деятельности, от той грязи, которая накапливается и никаким способом не выводится. При пении также повышается ясность. И если проблема при дыхании или рассказе связана с утратой ясности, то неплохо использовать технику дыхания, которая применяется суфиями. На своих ритуальных встречах, которые называются зикрами, они исполняют пение небесного корана, написанного на языке птиц. При этом они издают звук как при вдохе, так и при выдохе. Это непрерывный звук, который символизирует непрерывное соединение с Аллахом. Пение, в том числе и суфийское, – прекрасный способ внесения голосов всех переживаний в группу и завершения четвертого круга.

И, наконец, интеграция продолжается дальше, во время следующих сессий, во время групповой работы, во время сна. Это следующие уровни интеграции, поскольку финальной ее задачей является соединение опыта сессий с жизнью. Вот что является пятым кругом интеграции – последним, но, может быть, самым важным. Сессии холотропного дыхания или любые другие психотерапевтические семинары и группы личностного роста не имеют никакого смысла, если мы не в состоянии интегрировать это знание, новый опыт и новую свободу в повседневную жизнь. И в каком бы языке, в какой бы традиции или психотерапевтической технике мы не работали, принципы интеграции всегда одни и те же, если они сохраняют и выражают «сердце психотерапии».

Часто мы не в состоянии понять себя через интеллектуальные усилия, что мы должны сначала что-то пережить, и только тогда, совместив в себе разные пространства, пройдя путь поиска, загадок мы можем снять заклятье прошлого.

Придите в зал заранее, чтобы иметь время для подготовки места и расслабления. Время, указанное в расписании, означает начало самого дыхания. Заключите контракт со своим партнером, обсудите его пожелания и предпочтения. Во время дыхания сведите разговоры до минимума. При громкой музыке вы можете даже не осознавать, насколько слышен ваш голос. Устройтесь рядом с головой дышащего, сосредоточивайте на нем все внимание и не отвлекайтесь ни на что происходящее в зале. Не углубляйтесь в свой собственный процесс. Дышащие нуждаются в безраздельном присутствии и внимании сидящих, они могут быть очень чувствительны к нехватке внимания. Пребывайте с партнером в одном пространстве переживания. Чувствуйте это пространство, но не вторгайтесь в него. Если дышащий спокоен, вам легче почувствовать его, позволяя своему телу оставаться столь же спокойным. Если дышащий активен, вы можете слегка двигаться в том же ритме, чтобы лучше почувствовать его состояние. Охраняйте пространство переживания дышащего. Защищайте своего подопечного от активности других дышащих или любых других возникающих помех и рискованных действий. Не поддавайтесь искушению применять свои знания из области разнообразных духовных традиций для помощи дышащим. Примерами такой помощи могут быть «очищение ауры» или использование кристаллов. Не оставляйте

дышащих одних. Если вам нужно в туалет, позовите на это время одного из ведущих. Будьте внимательны к любому уязвимому месту на теле дышащего (если существует слабое или поврежденное место) и информируйте об этом ведущего, если он работает с вашим партнером. Помогите дышащему, если он просит о чем-то. Если дышащему надо в туалет, проводите его до двери туалета и обратно. Помогите ему вытереться полотенцем, принесите стакан воды. Будьте готовы к оказанию любой поддержки. Если у вас вопросы по поводу происходящего, поднимите руку, чтобы проконсультироваться с ведущим. Проследите, чтобы ваш партнер был проверен ведущим, перед тем как покинуть зал после окончания процесса. Попросите оставить еду вам и партнеру, если ваш партнер ко времени начала обеда (ужина) все еще находится в процессе. Приведите в порядок ваше место в зале для дыхания, после того как проводите партнера в комнату для рисования мандал.

Памятка для дышащих

Придите в зал заранее, чтобы подготовить себе место и расслабиться перед началом дыхания. Время, указанное в расписании, означает начало самого дыхания.

Наденьте удобную просторную одежду и снимите все, что стесняет или может поранить вас (пояса, бюстгалтеры, украшения и т. д.).

Если вы носите контактные линзы, также снимите их перед сессией. Если вы дышите сегодня, то ешьте очень немного, или не ешьте совсем. В этом случае дышится легче.

Посетите туалет перед сессией. Если вы захотите в туалет во время дыхания, не стесняйтесь. Лучше сделать это, чем отвлекаться из-за переполненного мочевого пузыря.

Если вы сомневаетесь в выборе партнера, спросите себя, лучший ли это вариант в данной ситуации, чувствуете ли вы безопасность с этим человеком.

Не покидайте зал в разгар сессии. Примите внутреннее обязательство присутствовать на всем семинаре (включая все сессии дыхания и обсуждения процесса в группе), для того чтобы иметь целостный, не-фрагментированный опыт и оказывать друг другу поддержку.

Дышите более глубоко и часто в течение часа. Дыхание является важнейшим катализатором необычных состояний сознания. Держите глаза закрытыми для сосредоточения на внутренних переживаниях.

Оставайтесь в позе лежа на спине – позе открытости. Желание опереться на руки, сесть или встать может быть способом контроля переживания или путем бегства из него. Если вы выполнили его, постарайтесь вернуться в исходную позу, как только будете готовы к этому. Заключите контракт с партнером, включающий следующие пункты:

- каким образом напоминать вам о дыхании;
- какой способ телесного контакта наиболее приемлем для вас;
- какая поддержка необходима вам от партнера;
- каковы особенности вашего проявления в сессии;
- условьтесь о сигналах несловесного общения;
- каким образом вы сообщите своему партнеру, что следует прекратить напоминать вам о дыхании, если это напоминание мешает вашему переживанию;

- как вы сообщите партнеру о том, что вы что-то хотите.

Уважайте переживания других участников, избегайте разговоров. Сохраняйте молчание во время рисования мандал и (желательно) в течение всего дня. Это помогает сохранять медитативный настрой.

Попросите о помощи, если чувствуете, что телесная энергия заблокирована, если возникает боль или напряжение и продолжение дыхания не приносит облегчения. Это можно сделать в любой момент во время сессии. Знайте, что вы всегда владеете ситуацией. Если вы хотите, чтобы с вами перестали работать, скажите слово «СТОП», и любое воздействие будет немедленно прекращено.

Если вы замечаете, что слишком захвачены мыслями, направьте внимание на тело и сосредоточьтесь на дыхании или на музыке. Если вы обнаружите, что занимаетесь анализом музыки, позвольте ее вибрациям проникнуть в тело и сфокусируйтесь на дыхании.

Если у вас возникает сильная эмоция (например, гнев, раздражение, и т. п.) и причиной этой эмоции, как кажется, являются события в зале (например, вам не нравится музыка или что-то еще), переместите внимание на себя и на ощущения в своем теле. Вместо того, чтобы отвлекаться на что-то внешнее и заниматься бесконечными эмоциональными проецированиями, лучше войти в контакт с переживаемыми энергиями, выразить их и освободиться от них.

Не программируйте переживания, пусть то, что возникает, будет спонтанным актом, неожиданным для вас самих – свободным танцем тела, энергии и мысли.

Будьте совершенным актером: полностью находясь в роли, в переживании, в то же время будьте над всякой ролью, вне всякого переживания.

Вы сами решаете, когда закончить дыхание. Как правило, сессия приходит к своему естественному завершению в течение 1,5 – 2,5 часов. Музыка продолжается до тех пор, пока все не закончат работу, поэтому нет необходимости ждать ее окончания.

Не следует начинать новую сессию в конце дня. Работа в этот момент состоит не в том, чтобы обнаруживать все новые проблемы, а в том, чтобы завершить любой материал, который всплыл и нуждается в интеграции. Перед тем как покинуть зал, позовите ведущего, чтобы проверить, все ли у вас в порядке. Эта проверка необходима, чтобы понять, нуждаются ли дышащие в дальнейшей работе и чувствуют ли они полную завершенность переживания.

Несколько слов о дыхании

В конце инструктажа имеет смысл рассказать участникам группы об особенностях дыхания в холотропном процессе.

Дыхание должно быть связным, то есть между вдохом и выдохом, выдохом и вдохом не должно быть никакого разрыва. Продолжайте дыхание, даже если некоторые переживания возникнут с самого начала. Рекомендуется договориться с ситтером, чтобы он напоминал о дыхании, как только возникнет пауза. Полезно также условиться о сигнале, чтобы дышащий мог остановить жестом дальнейшее напоминание о дыхании. Если после начальной стадии, когда возникает естественная пауза в дыхании, сохранять усиленное дыхание, переживание будет еще сильнее углубляться.

Дыхание должно быть глубже и чаще, чем обычное. Неважно, дышите ли вы

через рот или через нос. Необычное состояние будет возникать, если через дыхательную систему прокачивается большее количество кислорода. Не допускайте пауз между вдохом и выдохом, постарайтесь, чтобы дыхание было связным. Вследствие гипервентиляции в биохимии тела происходят химические изменения, которые и катализируют необычные состояния сознания.

Покажите сами, как нужно дышать. Однако заметьте, что все дышат по-разному. Разрешите снизить темп и глубину дыхания, когда это покажется уместным. Спросите, есть ли какие-то вопросы по дыханию.

Распределение на пары ситтер – холонавт

После проведения инструктажа логично провести выбор партнеров. Объясните, что участники должны выбрать себе партнера и создать атмосферу доверия, для того чтобы усилить переживание. Партнерами могут быть незнакомые люди, если они чувствуют, что им хорошо друг с другом, или люди, которые уже знакомы и чувствовали себя вполне комфортно при выражении своих чувств и переживаний в присутствии друг друга. Позвольте супружеским парам работать или не работать вместе в зависимости от их желания в настоящий момент. Скажите им, что если они сомневаются в том, выбрать ли того, кого они знают, то могут выбрать другого человека.

Пусть они позволят «внутреннему ребенку» решить, кому он хочет быть партнером в данный момент. Иногда лучше работать с близким другом или супругом, а в другое время этот выбор не даст столь же успешных результатов.

Тем, кто не нашел партнера сразу, скажите, что они смогут найти себе партнера с помощью ведущего.

Иногда в группе бывает нечетное число участников. В этом случае можно использовать в работе триады – три человека, которые будут работать вместе. Два человека будут ассистировать одному, а один будет ассистировать двоим в следующей сессии, если человек, который будет сидеть с двумя, имел опыт холотропного дыхания, по крайней мере один раз. Дышащих членов триады заверьте, что ведущий будет уделять триаде повышенное внимание. Другой возможный вариант состоит в том, чтобы работали два ситтера и три дышащих в одной сессии и наоборот – в другой. После распределения на пары дайте время (15–20 мин) для того, чтобы сходить в туалет, чтобы помощники могли перекусить, а партнеры могли согласовать свои действия и подготовить пространство для дыхания.

Несколько дополнений до начала процесса дыхания

Использование техник «разогрева» не обязательно, но часто вносит много занимательного в сам процесс дыхания, делает его более динамичным, а также помогает компетентно решить групповые и личностные проблемы. Предложите участникам ослабить одежду, снять ремни, украшения, часы, контактные линзы. Напомните, что нужно сходить в туалет. Покажите, где находится туалет, чтобы в течение сеанса сидящие могли сопровождать туда своих подопечных в случае необходимости.

Релаксация

До начала процесса дыхания группа настраивается на процесс, и когда в пространстве зала пары располагаются для вхождения в холотропное дыхание, то есть холонавты лежат в позе «звездочки», а ситтеры сидят возле своих холо-

навов, обязательно нужно провести релаксацию.

Цель проведения релаксации в том, чтобы помочь участникам присутствовать в настоящем моменте, осознавая свое тело, чувства и мысли, и войти в переживание с максимально возможной открытостью, доверием и свободой от ожиданий.

Дыхательная сессия

Уже во время релаксации ситтер находится рядом с головой дышащего, он внимателен и не отвлекается ни на что происходящее в комнате, в том числе и на активацию своего собственного процесса. Ситтер поддерживает целостность пространства дышащего. Защищает своего подопечного от активности других дышащих или любых других возникающих помех и риска.

Если существуют какие-то вопросы, или требуется помощь, или сидящий испытывает какое-то неудобство по поводу происходящего, он должен поднять руку, чтобы проконсультироваться с ведущим.

Во время холотропного процесса лучше избегать разговоров. Это касается всех участников процесса: руководителя и ассистентов, ситтеров и холонавтов. Разговоры выводят людей из расширенного состояния сознания, потому что они ассоциируются с обычным сознанием. Если дышащий хочет что-то сказать, он должен подать сигнал своему помощнику, чтобы тот наклонился и мог услышать, что хочет его подопечный.

Возможны вербальные коммуникации, поощряющие активность холонавта:

- Мы поможем, отпусти себя.
- Именно так!
- Продолжай делать это!
- Вырази это!
- Выпусти все это!
- Выталкивай это!
- Громче!
- Следуй энергии.
- Поэкспериментируй, посмотри, что происходит.
- Оставайся с этим.
- Сильнее!

Когда дышащий закончил сессию, он переходит в другую комнату для рисования мандалы. Это позволит завершить свою сессию с наименьшими помехами тем, кто еще ее не закончил.

Обсуждение переживания. Основной совет: подождать группового обсуждения и не говорить о переживании, хотя иногда можно поделиться своим опытом с сидящим или с кем-то еще. Сохраняйте молчание во время рисования мандал.

Интеграция опыта холотропного процесса происходит во время рисования мандал и проговора.

Дыхание-музыка-движение (ДМД)

В научно-исследовательском и прикладном направлении интегративной психологии прошла апробацию психотехнология, которая показала высокую эффективность при работе с клиентами. Психотехнология была названа ДМД (дыхание-музыка-движение).

Теоретическим обоснованием метода послужили некоторые идеи, которые мы выдвинули в ходе научных экспериментов с расширенными состояниями сознания.

Мы заметили, что наиболее продуктивным и эффективным из расширенных состояний сознания, индуцируемых связным дыханием, являются те, которые имеют нейропсихологические характеристики «быстрого сна». Аналогом данного состояния, очень знакомым каждому человеку, является просоночное состояние, основной характеристикой которого является «присутствие в двух мирах одновременно» – в «здесь и сейчас», а также в эмоционально переживаемых образно-ментальных пространствах, которые являются продуктом спонтанной активности самого сознания.

Тренинг ДМД представляет собой интегрированную психотехническую систему для формирования личности с высокой эмоциональной и интеллектуальной креативностью. ДМД способствует преодолению ригидных, неадекватных реальности социально-психологических и культурных стереотипов, развитию личностного потенциала и расширению сознания.

В ДМД мы выделяем три направления психологической трансформации сознания и личности:

- дыхательные процессы,
- музыкальная терапия,
- движения.

Целью ДМД также является развитие целостного восприятия и переживание человеком содержания чувственного телесного образа. ДМД позволяет производить коррекцию социально-личностных установок индивидуума, формирование его личностно-социальной идентификации в рамках конкретной субкультуры.

ДМД (дыхание-музыка-движение) – методика, автором и теоретиком которой является В. В. Козлов. Теоретическая база ДМД – интегративная психология. Основными элементами ДМД являются:

- оригинальная программа связного дыхания;
- специально подобранный алгоритм музыкальной стимуляции;
- приемы высвобождения движения и дыхания как во время дыхательной сессии, так и до нее.

Базовые элементы дополняются психотехниками индукции ресурсных состояний сознания из различных направлений прикладной психологии, методами танцевально-двигательной терапии, медитациями, направленными визуализациями и т. д. Интегративная психология исходит из принципа «Все важно, что развивает личность и сознание». В силу этого в ДМД применимы любые психотехники, имеющие такой ресурс для дополнения трех базовых элементов.

Форма работы – групповая, при этом участники меняются местами в парах: в одном процессе они выступают в роли дышащих, в другом – в роли сидящего (ассистента).

Подготовка ведущих ДМД осуществляется в рамках двухгодичной специализации по интегративной психологии в Международном институте интегративной психологии В. В. Козлова.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ:

1. Групповой тренинг (7–35 человек).

2. Групп-лидер должен иметь квалификацию специалиста, имеющего дополнительное образование по интегративной психологии или ученую степень кандидата (доктора наук) под руководством профессора Козлова В. В.

3. В зависимости от количества участников тренинга наличие фасилитаторов (на 7–10 человек – 1 ассистент), но группа не должна превышать 35 человек.

4. Для прохождения сеанса на каждого участника группы должна быть обеспечена площадь не менее 2 x 2 м.

5. В помещении должно быть достаточное количество мягкого материала (одеял, подушек) для предотвращения физических травм.

6. Специально подобранная музыкальная программа в соответствии со стадиями дыхательного процесса.

7. Музыкально-шумовое оформление процесса должно соответствовать требованиям и стандартам проведения сессий по холотропному дыханию и ТДТ.

8. ДМД не имеет физических и психологических противопоказаний.

9. ДМД является тренингом, ориентированным на развитие творческих возможностей личности и самореализацию.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.

Для проведения процессов ДМД используется специальное звуковое сопровождение высокого качества, воспроизведенное проигрывателем компакт-дисков. В среднем специально составленные музыкальные программы для психотехнологии ДМД включают непрерывное (без пауз) звучание 1 час 15 минут. Этого, как правило, достаточно для проведения процесса, но ведущий должен иметь дополнительную музыку, пригодную для завершения сессии (4-я стадия) на случай, если сессия продлится свыше ожидаемого времени.

В силу того, что музыка является базовым элементом ДМД, к ней существуют определенные требования.

Предлагаем вашему вниманию примерную музыкальную структуру сессии ДМД.

Музыкальная структура сессии ДМД

Таблица 2

Часы/минуты	Типы музыки
00:00 – 00:03	Легкая, медленная, «затягивающая», убыстряющаяся к концу композиция.
00:03 – 00:15	Сильная, ритмичная, стимулирующая дыхание.
00:15 – 01:00	Музыкальные сюжеты, включающие барабан, этническую, духовную ритмичную музыку или их современные обработки, быструю трансовую, электронную или психоделическую музыку. По содержанию кроме сильной эмоциональной части (борьба, победа, трагедия, падение, депрессия, фрустрация, подъем, драма) музыка должна включать элементы катарсиса и высвобождения.
01.00 – до конца	Эмоционально-созерцательная (теплота, открытость, спокойствие, сердечность, трансцендентно-трансровая музыка полета, парения, отдыха и расслабленности).

СТРУКТУРА СЕССИИ

ДМД используется и как отдельный тренинг со своим специфическим контекстом развития эвристических способностей клиентов (выездной пятидневный интенсив), и как оригинальный процесс дыхания с особой программой подготовки. Независимо от этого структура сессии ДМД одна и та же:

- разогрев;
- распределение на пары;
- инструктаж перед процессом;
- релаксация;
- дыхательный процесс;
- проговор;
- завершающие ритуалы и упражнения.

Остановимся на этих этапах подробнее.

Разогрев. Перед каждой дыхательной сессией проводятся танцевально-двигательные занятия. Они протекают в игровой и танцевальной формах. Клиенты, эффективно проживающие игровые ситуации и спонтанно включающиеся в танец, выполняют упражнения легко и непринужденно. Поэтому в начале тренинга, чтобы повысить чувствительность к сенсомоторному действию, к сенситивному различению и чувствованию, к осознанию образа своего телесного «Я», мы используем упражнения, направленные на уменьшение излишних усилий по выполнению движений. После освоения участниками упражнений, сенсibiliзирующих восприятие их образа телесного «Я», и улучшения сенсомоторных способностей мы задаем ситуации, в которых требуется включение в акт телесного действия когнитивных и креативных функций.

Распределение на пары. Распределение на пары проводится не только для того, чтобы провести выбор партнёров, но и как дополнительный прием для создания атмосферы доверия в группе, положительного психологического климата.

Существуют две базовые стратегии распределения на пары. Первая – когда сама ответственность распределения делегируется ведущему – групп-лидеру. Вторая – когда участники сами находят себе партнёров.

При первой стратегии ведущий предлагает участникам тренинга встать в круг и, начиная с участника, который стоит слева от него, для каждого находит пару. Основным ориентиром при этом являются не столько взаимные симпатии участников тренинга, сколько опыт в дыхательных процессах. Если ведущий знает о точках напряжения среди участников тренинга, то лучше, чтобы такие люди поработали в паре. Иногда в группе бывает нечетное число участников. В этом случае можно использовать в работе триады – три человека, которые будут работать вместе. Два человека будут ассистировать одному, а один будет ассистировать двоим в следующей сессии. В триаду необходимо включить человека, который имеет опыт процесса дыхания. Вторая стратегия имеет множество вариантов. Приведем лишь несколько из них.

1-й вариант. Попросите группу образовать круг. Тот человек, который стоит слева от ведущего, начинает выбирать партнёра.

Каждый, кто определяется выбором, должен идти по внутренней стороне круга и остановиться перед тем человеком, которого он хочет выбрать в пару.

Ему нужно установить контакт глаза в глаза, положить правую руку на ле-

вое плечо будущего партнера и сказать: «Я хочу быть твоим братом» или (если выбирает женщина) «Я хочу быть твоей сестрой».

Если партнёр согласен с предложением, он также должен положить свою правую руку на левое плечо будущего партнёра и сказать: «Я хочу быть твоим братом» или (если выбирает женщина) «Я хочу быть твоей сестрой».

Если он не согласен с предложением, то должен положить свою правую руку на левое плечо будущего партнера и сказать: «Я не хочу быть твоим братом» или (если выбирает женщина) «Я не хочу быть твоей сестрой». При такой ситуации выбирающий становится на свое место и уступает свою роль следующему участнику тренинга, который стоит слева.

2-й вариант. Группа произвольно распределена по залу. По команде ведущего участники тренинга начинают быстро и спонтанно двигаться по залу, стараясь при этом установить контакт глаза в глаза с каждым встречным.

Одновременно включается мажорная музыка. Через несколько минут ведущий выключает музыку и выкрикивает число, означающее величину групп, в которые должны объединиться участники тренинга (по 2, 3, 4 или 5 человек). Затем опять включается музыка, опять продолжается движение и пробуются несколько вариантов распределения в группы.

В последнем варианте ведущий объявляет цифру два и, таким образом, находятся партнеры для проведения процесса.

3-й вариант. Попросите группу встать в круг. Участники тренинга закрывают глаза. Ведущий произносит следующий текст: «Попробуйте встать устойчиво. И когда вы встанете достаточно устойчиво, начните дышать мягко, медленно, глубоко... Представьте, что вы стоите перед огромным океаном. Слушайте прибор... Вдох и выдох океана. Попробуйте дышать как океан... Вместе с океаном. Затем представьте, что вы стоите перед океаном не один. Рядом с вами кто-то близкий и родной. Вы берете этого человека за руки, очень надежные, очень знакомые вам...

Почувствуйте качество этих рук... Какие они? Какова их энергия? Большие они или маленькие, сильные или слабые, нежные или чуть грубоватые... Каков характер этих рук?

И когда вы полностью прочувствовали эти руки, попробуйте найти их в этом зале. Может быть, не совсем такие, какие вы вспомнили. Может быть, какое-то качество этих рук. Важно, чтобы вы почувствовали к ним такое же доверие, ощутили в них нечто близкое и родное...» После распределения на пары необходимо провести инструктаж для прохождения сессии ДМД.

Инструктаж перед процессом. Данный этап должен быть достаточно кратким, но точным и однозначным для участников тренинга. Слишком долгий инструктаж вызывает скуку, и группа теряет энергию перед входением в процесс.

Инструктаж для ассистентов (сидящих). Перед началом процесса найдите место в зале, которое устраивает как вас, так и вашего дышащего. Устройте максимально комфортно место прохождения процесса для вашего дышащего. Поговорите со своим партнером о его особенностях прохождения процесса дыхания, договоритесь, как напоминать о дыхании. Во время дыхания разговоры не допускаются, поэтому выберите форму напоминания о дыхании (дышать рядом с ухом партнера или выработать какой-то кинестетический сиг-

нал).

Расположитесь рядом с головой дышащего, сосредоточьтесь на нем все внимание и не отвлекайтесь ни на что происходящее в зале. Пусть ваш дышащий станет для вас всеобъемлющим объектом медитации.

Во время релаксации войдите вместе с партнером в полную тишину и спокойствие. На первой стадии дыхания ничего не делайте. Просто сидите и оказывайте вашему партнеру поддержку и внимание.

На второй стадии процесса (15 минут глубокого и быстрого дыхания) дышите вместе с вашим партнером, но более поверхностно, повторяя и «зеркаля» при этом структуру его дыхания. При любом снижении интенсивности дыхания задавайте более мощный ритм и глубину.

На третьей стадии отпускайте партнера в «свободное плавание», поддерживая и стимулируя движения, которые пробуждаются дыханием и переживаниями. Будьте максимально внимательны, тонки и бдительны. Опирайтесь на свою интуицию и чувство. Будьте на одной волне и энергии вашего дышащего.

Охраняйте ваше общее пространство от активности других дышащих или любых других возникающих помех и рискованных действий.

Когда музыка в зале станет более тихой и спокойной, войдите во внутреннюю тишину и просто будьте вместе с вашим партнером в едином пространстве. Расслабьтесь. Пусть ваше расслабление постепенно передастся вашему дышащему. Дышите медленно и спокойно. Через некоторое время при необходимости задайте этот ритм вашему партнеру.

После завершения процесса без единого слова покиньте зал вместе с партнером. В течение перерыва (15–20 минут) вы можете вместе попить чаю, поговорить и настроиться на следующий процесс.

Инструктаж для дышащих. Перед процессом наденьте удобную просторную одежду и снимите все, что стесняет или может поранить вас (пояса, бюстгалтеры, украшения и т. д.). Помните, что ваша привычная одежда – продолжение вашего тела и часто основной элемент вашего демонстративного Эго. В процессе нет необходимости что-то показывать другим. Это ваше внутреннее путешествие. Наденьте такую одежду, которая максимально освободит ваше дыхание и движение. Обязательно посетите туалет перед сессией.

Перед процессом найдите самое комфортное для вас место в зале. Поговорите с вашим ассистентом об особенностях вашего процесса дыхания и договоритесь, каким образом напоминать вам о дыхании, какой способ телесного контакта наиболее приемлем для вас, и условьтесь о сигналах несловесного общения.

Затем устройтесь максимально удобно в этом месте. Наденьте повязку на глаза. Затем ложитесь так, будто вы собираетесь спать. Можете повернуться, как в постели перед сном, когда вы пытаетесь обнаружить наиболее приятную для вашего тела позу. После процесса релаксации начните дышать очень мягко, медленно, осторожно, чтобы не «выскочить» из состояния глубокого расслабления. Затем дышите глубже и быстрее. Как паровоз набирает скорость. Дышите более глубоко и часто первые 15 минут и затем отпустите дыхание. Пусть оно просто происходит. До полного завершения процесса не снимайте повязки и не открывайте глаза. Сохраняйте молчание во время процесса дыхания, если даже очень захочется поделиться впечатлениями с вашим ассистентом.

Когда почувствуете внутреннюю завершенность, откройте глаза и покиньте зал для прохождения процесса. Во время перерыва можете поговорить с вашим партнером и настроиться на следующий процесс.

Релаксация. На профессиональных семинарах, которые мы проводим ежемесячно, для вызывания этих состояний на начальных этапах мы применяем различные техники релаксации. В обыденной реальности они нужны для того, чтобы экономить свою жизненную энергию, быстро восстанавливать силы для работы и развлечений.

Цель проведения релаксации в том, чтобы помочь участникам присутствовать в моменте, осознавая свое тело, чувства и мысли, и войти в переживание с наибольшей открытостью, доверием и свободой от ожиданий, а также войти в «тело сновидения», в состояние спонтанной активности индивидуального свободного сознания.

Уже в процессе релаксации важно, чтобы каждый клиент вошел в то состояние сознания, когда трансцендировано тело, время, пространство и в поле его сознания начали приходить различные продукты спонтанной активности сознания – грезы, побуждения, мечтания, воспоминания, фантазии, желания, которые не касались его существования в ситуации «здесь и сейчас». Такая ситуация возникает именно в просоночном состоянии, которое соприкасается и ассоциировано с глубоким трансом или психоделическими состояниями сознания. Техники релаксации в ДМД направлены на индукцию именно этого состояния сознания, и мастерство проведения релаксации ведущим заключается в том, чтобы клиенты вошли в «тело сновидения».

Дыхательный процесс. В момент и на самой глубине релаксации наступает третья стадия – применения связанного дыхания. Первые несколько вдохов и выдохов должны быть циклическими, глубокими, настолько мягкими, осторожными и легкими, чтобы не «вырвать» человека из состояния глубокой релаксации, а сделать эту расслабленность тотальной, но при этом не уходить в сон и неосознанность.

Дальнейшая стратегия – это индукция надежного расширенного состояния сознания, которое, как известно, вызывается глубоким связным дыханием. Если первая фаза (1–3 минуты) глубокого и мягкого связанного дыхания позволяет пролонгировать, удерживать просоночное состояние сознания, когда индивидуальное свободное сознание начинает проявлять свою творческую активность, то вторая фаза (10–15 минут) глубокого связанного дыхания создает психофизиологическую и нейропсихологическую базу расширенного состояния сознания.

Ко всем двум первым фазам дыхательной сессии ДМД предъявляются требования, которые мы разработали в Свободном Дыхании (Козлов, 1991):

- закон цикличности – между вдохом и выдохом, между выдохом и вдохом нет никакой паузы, никакого перерыва. Вдох постепенно перетекает в выдох. Выдох постепенно перетекает во вдох;

- закон естественности – выдох расслаблен, свободен, не напряжен и не контролируется. Вы не делаете выдох, не добавляете в выдох никакого волевого усилия. Вы вдыхаете и расслабляетесь, отпускаете, и он происходит сам собой;

- закон пранаямы – если вдох производится через нос (рот), то и выдох тоже производится через нос (рот).

Третья фаза не сводится ни к одной известной дыхательной психотехнике. Это не вайвейшн, не холотропное или свободное дыхание, не ребефинг, не йоги-ческие или даосские практики, использующие связанное дыхание, не энергодыхание, не Цигун или шаманская дыхательная сессия. Остается одно требование – связность, все другие законы и требования к дыханию полностью отменяются.

Мы можем обозначить эту стадию как спонтанное дыхание, и спонтанность понимается как интуитивная адекватность любой возникающей в процессе дыхания новой ситуации.

На этом этапе уже нет контроля над дыханием. Связное дыхание осуществляется как бы само собой, но при этом обладает постоянным соответствием к интегрируемому материалу. Дыхание «отпускается». Само «отпускание» дыхания способствует не только возникновению спонтанности в движениях, но и приходу в поле сознания наиболее важных, но вытесняемых Эго эмоций и состояний, сюжетов и чувств, идей и образов, которые актуальны для достижения большей целостности личности. На этой стадии необходимо запустить тот универсальный механизм интеграции, когда человек научается спонтанно (интуитивно) управлять своим дыханием, а значит, и своей психикой, духом, жизнью во всей ее целостности.

Уже нет ни субъекта, ни объекта в дыхательном процессе в том смысле, что есть единый поток сознания-переживания, и процесс не является актом, действием, работой по интеграции и трансформации, а есть целостный поток дыхания, осознания, ощущений, чувств, образов, сокровенных идей и символов.

Четвертая фаза стратегически является завершающим процесс ДМД. После спонтанного дыхания осуществляется переход на медленное и поверхностное дыхание. При этом происходит полная мышечная релаксация, а музыкальное сопровождение процесса заметно снижается как по громкости, так и по сюжетной динамике.

Данная фаза продолжается 15–25 минут и предполагает полный возврат по физиологическим, нейропсихологическим и психологическим параметрам на стартовый уровень вхождения в процесс. Таким образом, после дыхательного процесса клиент возвращается в привычное, обыденное состояние сознания. Мы считаем данную фазу чрезвычайно важной, так как она позволяет завершить процесс без всяких дополнительных вмешательств со стороны ведущего или ассистента. Правильное прохождение процесса предполагает ситуацию, когда нет необходимости дополнительно использовать ни техники фокусированной работы с телом, ни другие техники интеграции, кроме классического проговора.

Проговор. После процесса, как правило, проводится проговор. Он имеет две основные формы – общегрупповая и в малых группах.

Общегрупповой проговор имеет смысл проводить тогда, когда группа не превышает 12 участников. При первом и втором варианте группа садится в круг таким образом, чтобы каждому было удобно и все могли видеть и слышать говорящего. Обмен опытом будет более содержательным, если пары дышащий-ассистент будут проговаривать друг за другом, а ассистирующий расскажет о своих впечатлениях и переживаниях во время работы в качестве сидящего, а дышащий даст обратную связь о том, каково было содержание их парного взаимодействия во время процесса. Важно, чтобы никто не перебивал друг друга, а полностью внимал речи проговаривающего, поддерживая и поощряя активным эмоциональным соучастием и пониманием.

Пусть каждый расскажет в кругу, что с ним происходило во время процесса, начиная с того момента, когда он расслабился, и до того момента, когда он открыл глаза после процесса дыхания. Пусть каждый отметит, какие ощущения, эмоции, чувства, образы, сюжеты, символы, идеи и важные смыслы приходили во время дыхательной сессии, а также сделает те основные выводы, которые предлагает ему внутренний опыт.

Не забудьте поблагодарить каждого участника за проговор и отметить его новые достижения. Затем ритуально завершите проговор каким-то общегрупповым действием.

Завершающие ритуалы и упражнения. После того как вся группа завершит проговор, объявите 15-минутный перерыв. После перерыва ведущий должен обобщить опыт прохождения всей группы дыхательного процесса ДМД. Расскажите о своих впечатлениях, отметьте качественные признаки процесса, свои пожелания и предложения по поводу следующих дыхательных процессов. Ответьте на все вопросы, возникшие у участников тренинга по поводу техники ДМД и переживаниях, которые стали проблемными для них. Отметьте любой позитивный шаг в динамике группы.

Лекция 3: «Личность в интегративной психологии. Личностное развитие»

Личность в интегративной психологии совершенна. Огромный социальный организм и личность занимает свое место. Личность целостна.

Структура личности включает девять базовых компонентов:

ЭГО-МАТЕРИАЛЬНОЕ-ПЕРСОНА (демонстративное, реальное, ресурсное);
ЭГО-СОЦИАЛЬНОЕ-ИНТЕРПЕРСОНА (демонстративное, реальное, ресурсное);
ЭГО-ДУХОВНОЕ-ТРАНСПЕРСОНА (демонстративное, реальное, ресурсное).

Каждый человек из 8 миллиардов имеет уникальную внутреннюю структуру, опыт жизни: и путь взаимодействия, и опыт социализации. То есть структура и опыт уникален: нет ни одного одинакового человека, никто не проходил и не пройдет один и тот же Путь. Каждый человек взаимодействует с реальностью на уровне **своего** сознания: каждый видит мир **по-своему**, эмоционалирует **по-своему**, обдумывает реальность и взаимодействует с ней **по-своему**. Люди совершенны в силу своей **УНИКАЛЬНОСТИ**. Критериев правильности по отношению к оценке личности нет, важно, **ЧТО Я думаю**, важно, что **Я ДУМАЮ ПРАВИЛЬНО**. Любимый человек, обладающий ЭГО (а это все) живет с ощущением того, **ЧТО правильно**.

ЭГО-МАТЕРИАЛЬНОЕ ПЕРСОНА

включает в себя такие **системообразующие факторы** как сома (тело), так и всё предметное окружение, с которым идентифицирована Личность (моя квартира, мой счёт в банке, мой зонт, мой компьютер и т. п.), возможно отождествление живых объектов, если это имеет отношение к Я-материальному (моя собачка, рыбки, дети).

Материальное Эго отличается

- по объему (однокомнатная квартира или коттедж);
- по качеству, а этот параметр зависит от переменных: социальная значимость объектов идентификации (однокомнатная квартира в Челябинске или од-

нокомнатная квартира на Красной площади); уникальностью с идентифицированными вещами (можно жить в однокомнатной квартире, но в этой квартире есть алмаз на 750 карат).

Любая личность имеет социальный вес в зависимости от этих переменных и может быть выражена с этой точки зрения в денежном эквиваленте: **ты есть то, что ты имеешь**. Каждая личность в социальном пространстве может быть выражена в денежном эквиваленте – оценка Личности другими людьми через призму материального Эго: очи социума смотрят во что вы одеты, как покрашены, на чём ездите, где квартира, какая обстановка. Богатство – это среда и инструмент для реализации: или больше или меньше позволяет быть на гребне социального развития, поэтому деньги необходимы, а много денег – это хорошо. Богатство – это то, что имеем как фонд накопления. Если зарабатываете \$1000 и тратите \$1000 – ничего не будет. Деньги для развлечения в реальности, остаток должен идти на глобальные идеи. Деньги нужны для реализации твоей фантазии. Деньги – дополнение к личной энергии. Деньги нужны, чтобы быть значимым. В социуме всегда есть места, где есть много денег. Деньги – энергетический эквивалент. В жизни бывает то, что делаем.

Любой конструкт личностного Эго имеет формообразующие факторы. В материальном Эго – **это тело** – первый объект идентификации сознания, которое «обнаруживает» себя в теле. Основная масса людей считает, что Моё Сознание внутри тела, за пределами тела – НЕ Моё Сознание. Возникновение Самосознания связано с матерью, с тем отношением, с которым она общалась с Ребёнком в телесной репрезентативности – если она вызывает восторг, положительные эмоции, следовательно, вырастает самоценная личность, если наоборот – формируется комплекс неполноценности, плюс добавляется отрицательное отношение к себе и своей потенциальности.

ЭГО-СОЦИАЛЬНОЕ – ИНТЕРПЕРСОНА. Системообразующим фактором социального эго является **интегративный статус** – это пуповина, через которую вы присоединены к социуму. При помощи интегративного социального статуса человек, во-первых, вкладывает в социум базовое количество энергии, свою активность и, во-вторых, из социального организма через интегративный статус получает основную массу энергии не только чисто в денежном выражении, но и энергию славы, признания, энергию самой важной человеческой потребности – быть значимым для других.

Именно через интегративный социальный статус репрезентируется перед людьми, то есть это социальный интерфейс человека.

В личностном росте всего два вектора развития: либо идёте по пирамиде власти, либо приобретаете уникальность.

Мандала социального эго. Интегративный статус, вторичный статус, социальные роли, случайные роли.

ЭГО-ДУХОВНОЕ – ТРАНСПЕРСОНА. Системообразующий фактор – ядро – это смысл жизни (отличается по уровню интегрированности и устойчивости).

Первый уровень – самая устойчивая – МИССИЯ – это судьбоносная предопределённость в выполнении определенной функции в этой жизни. Миссия процессуальна, существует пока человек живет. Единственная вещь, за которой НУЖНО охотиться. Если вы найдете Миссию и обретете силу духа, вы будете самоценны и ценны для окружения, потому что эти люди – образец для подражания.

Второй уровень интегрированных смыслов жизни – цели – когда личность вместо экзистенциального смысла заменяет смысл социальной целью: «построить дом, посадить дерево, вырастить сына». Он стабилен, но не твой. Смысл девальвируется, когда цель достигнута: дети выросли, образовалась пустота, которую не могут заполнить и это трагедия.

Третий уровень – формирование ядра, когда личность не может самостоятельно сформировать смысл, она интроицирует (присоединяется к чужим) смыслы-суррогаты из социального организма: из христианства, из мусульманства, из коммунизма.

Смерть, одиночество, свобода, нравственность и мораль как основные конструкторы Эго-духовного. **Смерть** – глобальный конструктор, влияющий на другие. Три базовых точки соприкосновений со смертью:

6–7 лет. Человек впервые понимает, что она существует, но думает, что **«все умирают, но не я»**.

16–17 лет – глобальный экзистенциальный кризис: **«все умирают, и я умру»**.

Средина жизни: **«все умирают, и я умру скоро»**.

Смерть задает контекст принятия **одиночества** как реально существующего факта человеческого бытия. Есть люди сущностно (экзистенциально) одинокие. Взрослое отношение к одиночеству как к факту – не патология, это здоровое чувство зрелого ЭГО. Это базовое качество зрелой личности, которое не оглядывается на оценки социального окружения.

Свобода. Человек – единственное существо с избыточными степенями свободы. Человек свободен своим сознанием, с одной стороны можем ВСЁ, но никогда не выбираем свободу, выбираем всегда НЕ СВОБОДУ: несвободу от социального окружения, внутреннюю несвободу, эмоциональную несвободу. Любая реализация ЛИЧНОСТИ связана с выбором НЕСВОБОДЫ: выбор Миссии – высшая степень несвободы.

Нравственность. В Духовном Эго существует **НРАВСТВЕННОСТЬ** и **МОРАЛЬ**. Мораль имеет разные формы:

СОЦИАЛЬНАЯ МОРАЛЬ – это мораль, манифестируемая социальными структурами и ассоциирована с определенными духовными традициями или государственными моральными устоями, которые заявляются идеологией государства. Вы должны понимать, что это мораль – написанная, нет ни одного человека, который бы соответствовал этой морали. Заповеди этой морали не являются регуляторами **личного** поведения. Регуляторами личного поведения является так называемая,

МОРАЛЬ-ДЕМОНСТРАЦИЯ, это второй вид морали, мы демонстрируем определенный вид поведения в соответствии с теми канонами, которые приняты в определенном социальном сообществе. Данное поведение по сущности не является субъективно переживаемым, а является адаптивным механизмом. На этом уровне необходимо понимать, что человек вообще не имеет моральных нормативных регуляторов и вообще любое моральное поведение он интерпретирует, у человека нет морали на уровне демонстрации, а есть интерпретация морального поведения и самой морали: «Я себя повел так, потому что меня плохо воспитали учителя...», «Это со мной случилось потому, что в нашей стране иначе нельзя...», «Он сам пришел...» – всегда есть механизм очищения и оправдания Эго на уровне морально-нравственного поведения.

Существует единственное место в психическом пространстве и простран-

стве Эго – это РЕАЛЬНАЯ МОРАЛЬ – это нравственные принципы, которые человек не может превозмочь и эти принципы человек НЕ переходит. Это могут быть важные интроицированные моральные ценности из канонов, из социальных скрижалей морали – это могут морально-нравственные устои, которые несутся из памяти родов, это могут морально-нравственные ценности, которые человек получил как переживания во время личностных кризисов, но это **прожитые** истины и **прожитые** скрижали морали – они являются главным регулятором поведения, они звучат как **ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ**, как моральный императив и при любом действии, мысли, чувстве, которые не совпадают с долженствованием, с моралью как реальной силой, у человека возникают так называемые угрызения совести, нравственные муки, которые возможны для человека. В Духовном Эго есть Совесть как регулятор поведения и Совесть пробуждается. Есть выражение: «Совесть чиста», так вот Совесть чиста, когда у человека есть СООТНОШЕНИЕ между поведением, активностью и моральным императивом – долженствованием.

Духовное Эго задает онтологическую модель мира – в этом его еще важная функция, каков мир, из чего он состоит. Духовное Эго еще задает онтологическую модель, где есть место Богу, устройство мира, где есть Бог и связи человека с Богом. Есть очень много смыслов, техник, методов, моделей, которые касаются личностного развития, личностной эволюции. По большому счету большой разницы нет – то ли это модель трех стадийного развития в буддизме, то ли это четырех стадийная модель развития в китайской традиции, то ли это двенадцатистадийная структура развития по Э. Эриксону, то ли по З. Фрейду – не важно, важно, что они закладывают определенную модель эволюции человека. Можно сказать, что Духовное Эго имеет еще некое духовное содержание. Проблемы духовности, Духа в индийской традиции являются проблемами, которые приходят к человеку только после 60 лет и в этом смысле индийское общество было удивительно устроено: Брахман иницировался к Суме после 60 лет, после того, как он отдал всю свою энергию социальному служению, в 60 лет он мог иницироваться в психоделика – «поболтать с Богами», иницироваться в пространство Богов, для этого в 60 лет им давали Сому и после 60 лет человек должен был понять и пережить свою общность с Богами. Наша европейская традиция устроена не настолько стабильно, мы начинаем в более раннем возрасте интересоваться духовными проблемами, но вы должны понимать, что хотите или не хотите, до 20 лет нужно, чтобы тело «отбуйствовало», «оттащилось», «укайфовалось», потому что именно до 20 лет пик витальности, пик сексуальной, пик животной энергии. После 20 лет хочешь – не хочешь, ее становится меньше и вообще – пик развития человека – это 18 лет. Затем начинаются деструктивные процессы во всех сферах. С 20 лет до 40 лет вы должны собирать из социума знания, формировать Эго, накапливать богатство, строить дома, рожать детей. С 40 лет до 60 лет вы должны отдавать как учитель, как спонсор, как Гуру, как мастер, должны передать опыт. После 60 лет нужно наполняться мудростью и готовиться к уходу к Богам. В этом вся мудрость жизни.

Лекция 4: «Телесно-ориентированные психотехники в аспекте танатотерапии»

Телесно-ориентированная психотерапия родилась в лоне психоаналитической школы Зигмунда Фрейда. Именно он первым сформулировал положение: «Я есть, прежде всего, выражение телесного Я».

Первые шаги в понимании явления телесности были сделаны учеником З. Фрейда, Шандором Ференци, разработавшим «активную технику» в психотерапевтических целях. Новый метод, наряду с процедурой анализа, предусматривал активное участие пациентов в процессе излечения. Пациенты Ференци пели, играли на фортепиано, записывали поэтические идеи, а также выполняли релаксационные упражнения с целью актуализации содержания бессознательного.

Основателем телесно-ориентированных техник считается Вильгельм Райх. Райховская теория «Характерной аналитической вегетотерапии» наглядно демонстрирует связь между характером и привычными для человека реакциями на стресс, паттернами сдерживания жизненной энергии, локализацией мышечных напряжений и типом невроза.

В. Райх доказал, что мышечный и характерный панцири являются результатом многочисленных фрустраций: впервые они возникают в детстве и связаны с подавляемыми сексуальными ощущениями и страхом наказания. Телесным выражением фрустрации и страха становится сжатие, напряжение.

В. Райх добивался восстановления естественного биологического дыхания и спонтанных движений тела пациента. Это активизировало синусоидальное движение энергии в организме (волна), провоцировало появление ассоциированных воспоминаний и эмоциональный всплеск, благодаря чему облегчалось расслабление мышечных панцирей.

По В. Райху, основное препятствие для личностного роста – защитный мускульный панцирь, который мешает человеку жить полноценно в эмоциях, в теле, в гармонии с окружающими людьми и природой. Смысл трансформации – в распускании защитного панциря тремя средствами:

- накоплением в теле энергии посредством глубокого дыхания (естественного свободного дыхания);
- прямым воздействием на хронические мышечные зажимы (посредством давления, зашпывания и т. п.), чтобы расслабить их;
- поддержанием сотрудничества с пациентом в открытом рассмотрении сопротивлений и эмоциональных ограничений, которые при этом выявляются.

Защитный панцирь структурно организован в семь мышечных сегментов, которые прорабатываются сверху вниз:

1. Глаза. Защитный панцирь в области глаз проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз, которые как бы смотрят из-за неподвижной маски. Распускание осуществляется посредством раскрытия глаз так широко, как только возможно (как при страхе), чтобы мобилизовать веки и лоб в принудительном эмоциональном выражении, а также свободных движений глаз, вращений и смотрения из стороны в сторону.

2. Рот. Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть как слишком сжатой, так и неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничанья. Защитный панцирь может быть расслаблен паци-

ентом путем имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусания, рвотных движений и посредством прямой работы над соответствующими мышцами.

3. Шея. Этот сегмент включает глубокие мышцы шеи и язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик, плач. Прямое воздействие на мышцы в глубине шеи невозможно, поэтому важным средством распускания панциря являются крики, вопли, рвотные движения и т. п.

4. Грудь. Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Этот сегмент сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди. Панцирь может быть распущен посредством работы над дыханием, особенно путем осуществления полного выдоха. Руки и кисти используются для меткого удара, чтобы рвать, душить, бить, страстно достигать чего-то.

5. Диафрагма. Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Защитный панцирь выражается в выгнутости позвоночника вперед, так что, когда клиент лежит, между нижней частью спины и кушеткой остается значительный промежуток. Выдох оказывается труднее вдоха. Панцирь здесь в основном удерживает сильный гнев. Нужно в значительной степени распустить первые четыре сегмента, прежде чем перейти к распусканию пятого посредством работы с дыханием и рвотным рефлексом (люди с сильными блоками на этом сегменте практически не способны к рвоте).

6. Живот. Сегмент живота включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни. Распускание панциря в этом сегменте сравнительно нетрудно, если верхние сегменты уже открыты.

7. Таз. Последний сегмент включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем больше таз вытянут назад, торчит сзади. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Таз ригиден, он «мертвый» и бессексуальный. Тазовый панцирь служит подавлению возбуждения, гнева, удовольствия. Возбуждение (тревожность) возникает из подавления ощущений сексуального удовольствия, невозможно полностью переживать удовольствие в этом районе, пока не разрядится гнев в тазовых мышцах. Панцирь может быть распущен посредством мобилизации таза, а затем лягания ногами и удара кушетки тазом.

Вильгельм Райх обнаружил, что после распускания панциря клиенты обретают возможность полной жизни, фундаментально меняется все их бытие и стиль жизни. Освобождение от мышечных напряжений, телесных зажимов осуществляется путем распускания панциря. На уровне рефлексии они могут описываться клиентом как ощущения усталости, тяжести, недомогания.

Теоретические основы телесно-ориентированных психотехнологий были разработаны еще

В. Райхом в 1930-е годы. Следующий шаг в развитии телесно-ориентированной психотерапии связан с именем Александра Лоуэна – ученика и ассистента В. Райха. А. Лоуэн – создатель нового метода, биоэнергетики (1940–1950). Биоэнергетические концепции влечений, заземления и «Я-концепция» базиру-

ются на данных психологической науки, представлениях древнекитайской метафизики и фундаментальных законах физики и биологии. А. Лоуэн разрабатывал свою теорию структуры характера, основываясь на различии в циркуляции энергетических потоков организма и заблокированности тех или иных зон у разных людей. В работе с человеком он сочетал вербальный психоанализ и работу с телом.

Разработкой новых телесно-ориентированных методов и подходов также занимались: в 1920–1930 годы Эльза Гиндлер и Шарлотта Селвер (метод чувственного сознания); в 1930–1940 годы – Фредерик М. Александер (коррекция состояний, образа действий и неврозов путем исправления осанки и выработанной годами манеры двигаться); Ида Рольф (метод структурной интеграции); в 1940–1970 годы Моше Фельденкрайз (теория образа действия, включающая понятия «образ себя» и «образ действия» («изменение поведения человека путем преобразования образа действия...» в результате обучения его «более совершенному управлению движениями посредством совершенствования чувствительности») и многие другие.

Понятие энергии имеет решающее значение для телесной психотехнологии. Тело может изучаться через его энергетические процессы химического и электрического обмена. Для любого человека оптимальное отношение к телу означает развитие спонтанного течения энергии, охватывающего весь организм от кожной периферии до всех процессов обмена. Все, что нарушает течение энергии в любой части тела, воздействует на человеческое чувство удовольствия и целостности. Например, невротики не могут управлять возбуждением и минимально устойчивы к боли и удовольствию. Они расходуют большую часть своей энергии на включение механизмов психологической защиты, направленных на то, чтобы избавиться от травмирующих личных мыслей, чувств, внешних событий. Но проблемы развития спонтанного течения энергии существуют не только у невротиков. Свободно текущая естественная жизненная энергия является основой функционирования здоровой личности. Эта энергия, получаемая из пищи, жидкости и воздуха, непрерывно течет по телу здорового человека. Избыток энергии создает напряжение, когда личность не готова ее использовать для собственного роста, и энергия направляется на подавление спонтанности.

Телесно-ориентированные подходы призваны облегчать самовыражение посредством мобилизации энергии тела и возвращения ее природных качеств. Естественная природа человека – это состояние искреннего удовольствия, которое возникает, например, при детском любопытстве и изумлении.

Удовольствие – это свобода телодвижения и свобода от мышечного напряжения. Раскрепощение тела, включение его в жизнь приближает нас к первичной природе человека и помогает ослабить отчужденность, испытываемую большинством людей. Межличностная отчужденность обусловлена именно отчуждением от собственного тела, так как человек может ощущать жизнь только через свое физическое существование.

В телесно-ориентированных психотехнологиях применяется термин «почва под ногами» – не только как фактическая опора на собственные ноги, но и как метафора принципа реальности. Чем прочнее человек ощущает свой контакт с реальностью, чем крепче он держится за нее, тем большую нагрузку он может вынести и тем лучше может управлять чувствами. Иметь «почву под ногами» – значит быть в энергетическом контакте с почвой, получить ощущение стабиль-

ности и уверенности. Люди могут избегать ощущения «почвы под ногами» из опасения или страха перед слишком сильным удовольствием или возбуждением. Возвращение и утверждение этого чувства усиливает ощущение себя, уравнивает выражение эмоциональных порывов и импульсивных действий. Телесно-ориентированные психотехники имеют следующие цели:

- Расширение сферы осознания собственного тела и использования его возможностей.

Это улучшает физическое и эмоциональное здоровье.

- Повышение самооценки путем развития положительного образа тела, который прямо

связан с положительным и привлекательным образом «Я».

- Совершенствование посредством группового опыта социальных умений людей,

нуждающихся в тренинге элементарных социальных навыков. Телесно-ориентированные психотехнологии дают возможность человеку установить творческую связь с другими, преодолевая барьеры условности слов.

- Приведение человека в контакт с его чувствами путем установления связи чувств с

движениями. Направленные или спонтанные движения позволяют освободить подавленные чувства и исследовать скрытые конфликты, которые могут быть источником психического напряжения.

- Обретение глубокого группового опыта, действующего на бессознательном уровне.

Телесно-ориентированные психотехнологии используют свои специфические средства, которые дают возможность участникам осознавать мышечное напряжение, энергетические блокировки и ограничения в дыхательном цикле, помогают им ослабить мышечное напряжение. Так как психические и телесные явления считаются равнозначными, ригидность на одном уровне предполагает ригидность и на другом. Телесно-ориентированные психотехнологии позволяют преодолеть эту ригидность, вызывающую тревогу и негативные эмоциональные переживания.

Дыхание – совокупность процессов по поддержанию жизни, дающих организму непосредственную энергию для его движения и функционирования. Поэтому большинство занятий начинаются с дыхательных упражнений, предусматривающих контроль над циклом «вдох-выдох». Одновременно с дыхательными упражнениями можно физически манипулировать телом клиента и поощрять релаксацию.

Все эти системы стремятся научить человека быть более релаксированным, более «естественным» как в отдыхе, так и в действии. Все эти системы сходятся в том, что нам не нужно учиться чему-то совершенно новому или развивать новые мышцы, а вернуться к естественной мудрости, координации и равновесию тела.

К началу 1990-х годов в России благодаря усилиям Владимира Баскакова (кандидат психологических наук, лидер и основатель российской школы по телесно-ориентированным психотехникам) ТОП уже сформировались в целостную программу «Культура телесности», внутри которой были разработаны обучающие программы по подготовке специалистов, множество специфических терапевтических технологий, начали выпускаться тематические междисциплинарные

сборники.

Целями этих технологий являются:

- расширение сферы осознания собственного тела;
- развитие положительного образа тела, социальных умений;
- исследование чувств и создание глубокого группового опыта.

Фундаментальными для телесно-ориентированных психотехнологий являются взаимоотношения между телом и разумом, спонтанными движениями и сознанием, а также убежденность в том, что движения отражают личность.

Ниже хрестоматийно излагается материал учебного пособия авторского метода В.Ю. Баскакова [1].

Главной целью танатотерапии является оказание специфической помощи в установлении (или восстановлении утраченного) контакта человека с процессами смерти и умирания. (Баскаков В., 1995). Танатотерапия моделирует реальную смерть через ее символическое представление: тотальное расслабление, сон, любое окончание/завершение/остановка, оргазм, сумасшествие, объектные/предметные характеристики тела. Модельная смерть, включая паттерны поведенческих, телесных реакций на реальность смерти, при этом не ведет к шоку, не разрушает тело, – позволяет танатотерапевту встраиваться в эту модель профессионально. Чем более в модели не признана смерть-«монстр» – тем более открыт человек этой реальности.

В первые минуты смерти тело максимально расслабляется и становится объектом/предметом. Тотально расслабленное тело холодеет. Акцент в танатотерапии делается на работу с телом. Обычно тело рассматривается как «фон» или используется для... Расхожая фраза: «покажи, как ты владеешь своим телом» не предполагает партнерские отношения между «владеющим» и «владеемым». Такое «хозяйское» отношение к телу связано с прошлым нашей цивилизации, когда телесные реакции и процессы, развиваясь бесконтрольно со стороны самого человека, несли только смерть.

Язык хорошо фиксирует двойственность телесной реальности. Общеславянское «tю» означает основа, почва, совпадающее с индоевропейским корнем «тело» (ср. с лат. Tellus – земля). Греческое же Telos – означает «цель», «срок», «конец», «предел».

Большинство систем личностного роста, используя тело на первых этапах, рассматривают его как обузу. Справедливость восстанавливается к концу жизни, в старости, перед смертью. Тело из «фона» явно превращается в «фигуру», заявляя о своих правах – болью, бессонницей, одышкой. Человек возвращается к осознанию и ощущению ценности простейших физических и физиологических актов.

В танатотерапии ставка делается на «иньский» подход, тотальное расслабление, в отличие от, в основном используемого в психотерапии, – «янского» подхода. Янский подход означает, что воздействие психотерапии направлено в какую-либо сторону. При иньском подходе создаются условия, когда тело клиента идет навстречу особым характеристикам контакта между терапевтом и клиентом. В этом идеально проявляется закон контакта: дать другому можно не больше, чем он может взять, и наоборот, другой может взять не больше, чем ему могут дать. В этом смысле воздействие в танатотерапии является результатом взаимодействия клиента и танатотерапевта.

Наличие активности «янского» начала хорошо прослежено в традиционном

здравоохранении. Судить можно по устойчивым языковым выражениям: «приступ боли», «борьба с болезнью, за жизнь, со смертью», «остановить приступ боли...» и т.п.

Избыток иньского компонента традиционно рассматривался как своеобразный коллапс, кома. Уступчивость, пассивность в большинстве случаев (в политике, бизнесе, медицине) также носит негативный характер.

В танатотерапии основная стратегия помощи направлена на движение к центру иньской составляющей, как к источнику янской активности, в нем находящемуся, что в итоге приводит к балансировке инь-янской составляющей, балансировке, осуществляемой самим телом. Этот мощный источник янской активности окружен «океаном» иньской безмятежности, и покоя. В этом «золотом сечении» сочетания процессов «активизации» и «заземления» кроется залог безопасности проявления этой активности.

В танатотерапии в качестве средства установления контакта с процессом смерти и умирания берется моделирование смерти, причем правильной смерти. В основе такой модели – модель тотального расслабления. Тело человека, умирающего правильной смертью характеризуется рядом специфических параметров. Его чувства спокойны, он даже радостен. Его тело максимально расслабляется; дыхание становится поверхностным и замедленным; руки раскрываются и ложатся ладонями вверх; ступни ног раскрываются и сами ноги распадаются; глаза приоткрываются (не видите ли вы в таком описании – вид лежащего новорожденного ребенка?).

В основе идеи правильной смерти заложены представления о цикличности природы. Так же как мало зависит что-либо от ребенка в момент рождения, так же мало должно зависеть от нас в смертный час. Наступает утро и солнце медленно всходит, наступает вечер и солнце медленно (и равномерно!) заходит. Своеобразная «гаусская кривая» нашей жизни-смерти. Не случайно до появления христианства на Руси хоронили сидя, в позе эмбриона, а гроб – «домовина» – означал «матку».

Важной характеристикой в танатотерапии является то, что конечности и тело клиента холодеют. Расслабление – иньская составляющая, характеризуется исключительно холодом. Отсюда и трудность попадания в центр тотального расслабления с помощью иных технологий: невозможно пройти «холодную зону» (страх смерти) и невозможно ощутить себя предметом/объектом. Танатотерапия позволяет это сделать.

Базовым принципом и характеристикой работы выступает «телесная гомеопатия» в танатотерапевтическом контексте формулируется так: «минимальные по силе и амплитуде воздействия приводят к максимальным по силе чувства и переживаниям. Проявляемые в таком случае чувства не ведут (не могут!) к отреагированию в силу того, что источник янской активности окружен «океаном» иньской составляющей. Прием «телесная гомеопатия» позволяет «максимально» заземлить тело клиента, создать условия для безопасной активизации его чувств, проявлению его мыслей.

В танатотерапевтической сессии достигается особый результат: тело отпускает ровно столько энергии (момент т.н. активизации), которая тут же может быть поглощена самим телом (момент т.н. абсорбции). Тело выступает своеобразным гарантом безопасности, мерилем и регулятором баланса процессов активизации-поглощения энергии. Это своеобразные «программы» самого тела,

работа которых зависит от условий, способствующих их запуску. Это «клеточный», «ядерный» уровень тела. Ответив на вопрос: «какое самое мощное оружие?», – ядерное – становится понятным насколько клеточный/ядерный уровень тела оберегается самим телом и насколько мощна и эффективна такая работа с телом человека.

Танатотерапия – это область между «Сциллой» («отреагирование», катарсис) и «Харибдой» (сон, кома, глубокий транс). В обоих случаях разрывается связь между клиентом и терапевтом. В случае отреагирования – контроль клиента отсутствует, клиент зачастую совершает безумные поступки. Потом приходят стыд, вина, покаяние. Но это потом. На уровне чувств – взрыв чувств (отсюда и потеря контроля). Тело – не ощущается. Результат не продуктивен. Во втором случае – сон или транс – зачастую удобный способ «свернуть» с трудной дороги работы над собой, снятие ответственности за происходящее («я не здесь!»). Но, одновременно, в этом – точная квалификация танатотерапевта: если клиент засыпает или если он, не обращая внимания на танатотерапевта, входит в отреагирование, – это точно не танатотерапия. В чем-то танатотерапевтический процесс может напоминать полеты шамана с гарантией возврата и неразрывной связью терапевт-клиент.

В танатотерапии процесс умирания рассматривается как процесс, состоящий из двух стадий – «санации» и «терминации».

Лекция 5: «Интегративная модель психического»

Мы пришли к осознанию, что предметом изучения психологии является то, что возможно определить только через призму своего индивидуального сознания, через свое осознание. Таким образом, **психическое** как интегративный предмет психологии возможно изучать через формы проявления. В современной науке к таким формам относят, во-первых, индивидуально-психологические особенности личности; во-вторых, психические функции или процессы; в-третьих, психические состояния; в-четвертых психические новообразования. Более подробный материал о формах проявления психического представлен в учебниках по общей психологии.

В парадигме интегративной психологии понятие «психическое» тождественно понятию «сознание». **Сознание является активным открытым пространством энергии, которое наполняет внешнюю и внутреннюю жизнь смыслом, отношением и переживанием. Одновременно с этим прошлое, настоящее и будущее одновременно присутствуют в нашем сознании. Поэтому сознание – такой фактор эволюции, без которого ее движение слепо и туманно.**

Языковое пространство сознания многомерно: это ощущения, эмоции, образы, символы, знаки. **Язык образов** является основным языком, в котором отражается картина, как внутренней психической реальности человека, так и внешнего мира во всех возможных модальностях опыта. Понятие **символа** в науке возникло очень давно, но оно по сегодняшний день не находит однозначного толкования. Это, наверно, обусловлено даже самим происхождением слова, в которое изначально вкладывалось разное содержание. **Язык знаков** как форма сознания – это сложная система кодов, обозначающая предметы, признаки, свойства предметов, действия и отношения.

Индивидуальное сознание ограничивается уровнем и шириной развития

личности. По большому счету развитие личности беспредельно в открытом пространстве сознания. Следовательно, понятие «индивидуальное сознание» весьма условно. Посредством различных психотехник личность способна интегрироваться с сознательным пространством и в этом случае сознание и личность становятся понятиями тождественными. А все возможные условия развития личности предопределены самой личностью.

В уровне организации психической реальности три базовые структуры: персона, интерперсона, трансперсона.

На верхнем уровне нами выделяется персона, которая полностью охватывают возможную феноменологию человеческой психики, начиная от физиологических и соматических до трансперсональной, но имеющие интрапсихический характер. На уровне структурной дифференциации мы выделяли материальное Эго, социальное Эго, духовное Эго.

Мы провели подробный анализ вычлененных структур и указали, что с ними взаимодействует индивидуальное свободное сознание, наполняя содержанием, проблематизируя ряд отношений между глобальными подсистемами или отношение и напряжение внутри самих систем.

По этой причине дальнейший анализ посвятим интрперсоне.

Интерперсона – формы социального сознания и бессознательного и их реализации на уровне материальных, социальных и духовных носителей.

Мы можем в интерперсоне вычленить два базовых слоя: групповое сознание и групповое бессознательное.

Мы можем выделить **три слоя интерперсонального – материального**:

Первый слой – **измененная природа**. Природа, ее вещи, процессы, состояния, ее целостность существовала до определенного момента совершенно независимо от сознания человека, независимо от его воли и субъективных желаний, но в настоящий момент, на наш взгляд, мы имеем реальность обусловленную сознанием человека природы. Это коренное, постоянное отличие природы Земли как особой формы бытия на современном этапе развития человечества.

Второй слой – **сотворенная материальная среда**. Следует отметить, что бытие человека в мире сотворенных вещей является основным средовым фактором его жизни и базовым структурным компонентом интерперсонального материального. Основная масса людей рождается, социализируется и умирает в среде интерперсонального материального в ее сотворенной форме.

Третий слой – **символьно-образно-знаковая информационная среда**. Этот слой является материализацией в словах, звуках, знаках естественного и искусственного языков. Материальные «носители» этого уровня интерперсонального – это материальные предметы и процессы (книги, схемы, чертежи, формулы, картины, проекты, аудио и видео носители и др.).

При анализе всех трех слоев мы можем обнаружить достаточно странную закономерность – восхождение человека от одного слоя к другому и обживание новых слоев интерперсонального как сред существования. Собственно, живущих в условиях первой среды уже встречается чрезвычайно мало. Второй слой является базовым для всех малых и больших городов, формирующих даже свою экологическую нишу со значимой разницей в температуре окружающей среды, содержанием газов в воздухе, со световым и звуковым наполнением и т.д. В 21 веке появились жильцы третьего слоя – которые основное время проводят в сети и там же удовлетворяют свои базовые потребности.

В первом приближении **интерперсону социальную** мы определили как систему взаимодействий и отношений, обусловленных статусно-ролевыми идентификациями в социальных сообществах, то есть она является социальной системой – группой определенного типа, характеризующейся специфическим распределением социальных ролей. При этом определении мы упускаем множество значимых компонентов интерперсонального социального, которые с одной стороны – предзаданы для человека как система социализации, с другой стороны имеют реальную регулятивную функцию. Интерперсона социальная включает и культурную среду, которая не является в современном мире целенаправленной социализирующей системой, но формирует базовые представления человека о мире, систему образов и языка, верований, приоритетных знаний и умений, обычаев, форм трудовой и празднично-обрядовой жизни, системы фольклора. Заложенные в ней традиции регулируют половые, возрастные, семейные, клановые, национальные, трудовые, межпоколенные отношения, ценности и установки. То есть с другой стороны, она является носителем нормативно-ценностных установок, возникающих в рамках культуры.

Таким образом, интерперсона социальная – это интегрированная коммуникативная социальная среда, обеспечивающая формирование и функционирование личности с одной стороны, с другой – регулирующий и контролирующий все возможные ее формы активности.

Как любой системе, интерперсоне присущи все фазы: рождение, развитие и стагнация – смерть. Неважно, то ли это диада (муж с женой или двое влюбленных), большая этническая группа или сверхдержава (Советский Союз).

Причины смерти интерперсоны следующие:

1. Взрыв – возникает шоковая социальная напряженность, которая приводит к возникновению дисбаланса в отношениях между структурными элементами социальной системы;

2. Медленная смерть: тихая инволюция из-за дефицита воспроизводства компонентов или прекращения их энергетической поддержки; затухание и исчезновение интегрирующих факторов; деструкция адаптивных механизмов.

Интерперсона духовная – система морально-этических, экзистенциальных ценностей и норм социальных сообществ. Здесь как важный средовой фактор присутствуют человеческая этика, моральные ценности, представления о добре и зле как высших категориях бытия в мире. Именно через моральные, экзистенциальные ценности интерперсональное духовное ориентирует и координирует человека в его чувствах, мышлении и поведении, направляя и корректируя свободную волю.

Вне сомнения, факт существования группового бессознательного (в нашем обозначении интерперсональное бессознательное) как глубинного языка сознания, живо и многогранно ретранслирующего ткань переживаний, целостных ситуаций опыта, является уже общепризнанным. Интерперсональное бессознательное проявляется во всех сказках, в мифах всех народов.

Греческое слово архетип в переводе на русский язык означает первообраз. Под архетипами К.Г.Юнг понимал элементы коллективного бессознательного, обозначающие суть, форму и способ связи наследуемых бессознательных первичных человеческих первообразов и структур психики, обеспечивающих основу поведения, структурирование личности, понимание мира, внутреннее единство, взаимосвязь и взаимопонимание людей. Архетип является универсаль-

ным мифологическим сюжетом или символом, присутствующим в большинстве культур, который может по-разному интерпретироваться в любых обстоятельствах, не теряя при этом своего основного звучания.

Юнг писал: «Любое отношение к архетипу, переживаемое или просто именуемое, «задевает» нас; оно действительно именно потому, что пробуждает в нас голос более громкий, чем наш собственный. Говорящий праобразами говорит нам как бы тысячью голосов, он пленяет и покоряет, он поднимает описываемое им из однократности и временности в сферу вечносущего, он возвышает личную судьбу до судьбы человечества и таким путем высвобождает в нас все те спасительные силы, что извечно помогали человечеству избавляться от любых опасностей и преодолевать даже самую долгую ночь» (Юнг К.Г., 1987).

Архетип является в наиболее обобщенном смысле сгустком энергии социального бессознательного, формой энергии, несущем в себе протосценарий типовых ситуаций.

Выделим в **трансперсоне** следующие подсистемы:

- трансперсона материальная (предметно-материальные изображения духовной

атрибутики – начиная с медного крестика и примитивных янтр заканчивая монастырскими комплексами и пирамидами);

- трансперсона социальная (социальное оформление духовных традиций и религий – начиная от бинарных отношений между гуру и учеником, заканчивая социальной организацией мировых религий);

- трансперсона духовная – истые трансперсональные переживания, имеющие нуминозный и сакральный характер как индивидуального (например, саттори), так и группового характера (групповой индуцированный религиозный экстаз).

Лекция 6: «Основные стратегии работы психолога в парадигме интегративной психологии».

Основная функция психолога (если он и вправду психолог) – это функция учителя жизни, а в предельном выражении – духовного наставника, передающего глубинное знание о жизни своему клиенту. Самый успешный психолог, сущностно реализующий свои священные обязанности – это гуру, передающий знания и опыт как учитель ученику и воплощающий инициатический процесс второго рождения.

Иметь наглость быть, право иметь свое Я, претендовать на уникальность и реализованность – вот стезя психолога. Все изысканные тексты уже есть в книгах и Интернете. Жаждающий другой хочет Личности, обладающей полнотой бытия и жизненности, опыта, глубины и прозрачности понимания.

Любое психологическое воздействие имеет основную цель – изменение качества человека, проявление и становление новой личности. В этом аспекте «формирование всесторонне развитой, гармоничной», самоактуализирующейся личности является в самом глубинном смысле процессом «второго рождения».

Направленность деятельности психолога на «второе рождение», тотальную трансформацию личности и есть основная отличительная особенность психолога.

Во всех традициях психотопологические координаты второго рождения одни и те же. Первое – это органический этап вынашивания. В даосских текстах говорится, что даосский мастер вынашивает в себе зародыш ученика.

К. Юнг обращал особое внимание на те сны людей, в которых возникал младенец, священное дитя – символ новой жизни. Сны с младенцами, с играющими детьми – это всегда предвестники рождения чего-то нового. Недаром в немногих сохранившихся фрагментах философии Гераклита есть следующее: «Вечность – дитя, переставляющее шашки, царство ребенка».

Мы можем в этом смысле говорить о потоковом характере гармоничного взаимодействия психолога и его клиента. Более того – о совместном потоковом сосуществовании психолога и личности клиента, психолога и группы, если это касается тренинговой формы работы, в котором все происходит спонтанно, но гармонично и эффективно.

Психология занимается тем, что возвращает людей в равновесие или в Великую Равнозначность при удачном стечении обстоятельств. То, что называется кризисным состоянием или психологической проблемой, на внутреннем языке является посланием человеку о том, каким образом он был выведен из равновесия. Например: «Я плохой, у меня ничего не получается, я оторван от людей, у меня всё болит» и так далее. Это все те послания, которые человек получает о ситуации, в которой он был выведен из целокупного равновесия.

Психология (в практическом аспекте) занимается тем, что соотносит людей с тем контекстом, в котором они живут, с собой, с их семьей, с другими, с миром.

Психология занимается, прежде всего, возрождением человека. Основная технология психологии – это технология снятия ограничений, выход за их пределы. Девиз психологии, если выразить его в двух словах: «Простор открыт!» Выход есть, и ограничения можно снять, и психологические практики показывают, что всё хорошо, на самом деле клеток нет, и свет озаряет даль.

Любое открывание простора развития и реализации – это бесконечные модуляции состояния радости, экстаза, это состояние, в котором может жить каждый человек, если немножко поработать над собой и родиться в духе. С точки зрения психологии, можно помочь человеку сонастроиться с ситуацией. Скажем, если у человека проблема – это значит, что он находится в разладе с окружающими, с семьей и с самим собой. Нужно выбрать из арсенала психотехник, которыми ты владеешь, то, что лучше и быстрее всего поможет выполнению этой задачи.

Если у человека экзистенциальный кризис, это означает, что человек находится в разладе с более серьезной ситуацией своей жизненной эволюции. Человек может переживать духовный кризис, это значит, что ему уже тесно здесь, и он ощущает воздействие мощных сил, точно таких же, как силы, выталкивающие плод из чрева матери. Он испытывает духовный кризис для того, чтобы претерпеть второе рождение, отправиться в героическое путешествие за сакральными смыслами своего существования.

Психолог в этой ситуации особенно важен как гуру, который помогает другому выйти из его кошмара, безумия, когда мир рушится и трудно зацепиться за привычный труд, отношения, смыслы.

Именно в таких ситуациях психолог может помочь осознать лоно тайны, он может зачать зародыш индивидуальной истины, который может вырасти в но-

вое знание себя и мира, себя в мире.

Слова, которые при этом могут быть сказаны психологом другому, должны действительно передавать суть, соль жизни.

И, по моему глубокому убеждению, психолог для этого должен быть человеком реализованным, просветлённым, духовным, обладающим ясностью беспредельной и беспримерной по отношению к другим, живущим в состоянии полусвета, полутьмы, полуюяности, полупонимания, в состоянии практического неведения и неясности.

Психолог – несущий свет понимания, ясность осознания, чуткость и тонкость восприятия жизни, интегрированный настолько, чтобы все время иметь возможность взирать на жизнь из-за пределов профанического существования.

Есть традиционная метафора о том, что даже если обычная ель очутится в роще из сандаловых деревьев, то она пропитается этим запахом.

До революции всегда спрашивали: «Барышня, из каких вы будете?» И барышня отвечала: из купечества, или из дворян, или, может быть даже, из царской семьи, а может быть, просто из крестьян. В переводе на психотехнический язык, «из каких» означало: «Каково ваше коллективное бессознательное», то есть каковы семена, какова культура, какие возможности и ограничения вы несёте.

По сути дела, все науки, которые мы с вами знаем: психология, экономика, биология, физические науки – являются науками о коллективном бессознательном, они исследуют внутренние характеристики нашего всеобщего сна.

Можно провести всю жизнь, занимаясь разного рода тренингами, семинарами, конференциями, и это не даст никаких принципиальных изменений для того, чтобы родиться в духе и обладать тайной жизни, быть чистым зеркалом онтологического смысла человеческого существования.

Психолог как зеркало, взглянув на которое человек может увидеть свою сущность и свое предназначение.

Как-то в 1970-х гг. была конференция по популярной тогда теме «Буддизм и наука». И Алан Уотс, который был председательствующим, задал вначале sacramентальный вопрос: «Что может дать наука для достижения просветления?» Присутствующий на конференции мастер тибетского буддизма Тартанг Тулку Ринпоче ответил: «Ничего». Удовлетворенный председатель объявил конференцию закрытой.

Есть проблема профессиональной деформации во всех гуманитарных специальностях, в том числе психологии. Это та ситуация, когда профессионал становится «спящим в квадрате», начинает на реальность, людей, другого, смотреть через концептуальный мираж.

Забывая о том, что человек всегда больше, чем теория, а самые важные жизненные вопросы не отвечаются наукой – здесь психология несостоятельна.

Важно проснуться самому психологу и это очень нелегко, и каждый, кто пробовал проснуться, знает это. Для этого нужно почувствовать неудовлетворительность психологического знания для бытия в мире и, в некотором смысле, признать свою несостоятельность как психолога.

И это очень важный первый момент понимания того, что любая концепция несостоятельна и любое понимание неполноценно. И если этот момент случился в твоей жизни – значит, ты уже готов к пробуждению, и, может быть, ты уже пробужден.

Ученик спросил учителя, переправляясь с ним в лодке через реку: «Учитель, как мне познать Бога?» – «Познать Бога? Прыгай!» – «Но я же не умею плавать!» – «Прыгай!». Ученик прыгнул в воду, учитель схватил его за волосы и держал под водой, пока тот не начал задыхаться. Учитель выдернул его, нахлебавшегося воды, и спросил: «Чего ты хотел там, под водой, больше всего?» – «Воздуха, учитель, воздуха!» – «Когда твоя жажда познать бога будет столь же сильной каждый миг, как тогда, когда ты желал воздуха, ты будешь иметь шанс, и твой путь может завершиться успехом».

Понимание того, что ни Фрейд, ни Леонтьев, ни Гроф, ни Уилбер, ни Брушлинский не раскроют твой коан жизни.

Понимание того, что ты сам должен родить свою танцующую звезду – свое понимание жизни, себя, других – свою психологию.

Если повезет родить свое понимание, свое учение, которое дает реальное знание о том, что такое природа человека, то с психологом происходит та трансформация, когда в нем рождается реальный учитель Знания.

Психология – это путь Знания,

И если ты выбрал этот путь – проснись.

на тренинги, консультации, сеансы ребефинга
можно записаться по телефону:
89514515182
(менеджер Евгений Костиков).
Вопросы, предложения
присылайте по адресу: svlitke@gmail.com

Литке Светлана Геннадьевна

**ВЗЛЕТ К ИСТОКАМ ГЛУБИНЫ:
тренинг личностного развития.
Программа и методические рекомендации**

Издательство Татьяны Лурье
454114, г. Челябинск, а/я 2683.

Объем 9,5 п.л. Формат 60x84 1/8.
Тираж 200 экз. Заказ № 49.
Отпечатано с готового оригинал-макета
ИП Петров А.И.
г. Челябинск, ул. Бр. Кашириных, д. 108-а – 64.

