

КОНЦЕПЦИЯ ТРАНСОВЫХ МЕТОДОВ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЧНОСТИ: СТРУКТУРА, ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения метода интеграции личности – трансовых путешествий. Проанализированы текстовые, аудио и видео формы трансляции образа интегрированной личности и процедуры самоисследования клиента в ходе интегративных трансовых практик. Приводятся структурные и содержательные особенности исследуемого метода и основные реакции на них испытуемых.

Ключевые слова: интеграция личности, трансовые методы, эриксоновская психотерапия.

THE CONCEPT OF TRANCE METHODS OF PERSONALITY INTEGRATION: STRUCTURE, FORM AND CONTENT

Abstract. This paper describes the personality integration method application specifics for trance travel. The text, audio video forms of the image transference of the integrated personality and the client self-examination procedure in the course of integrative trance practices are analyzed. Structural and substantive features of the investigated method and the main reactions of the subjects to them are noted.

Keywords: personality integration, trance methods, Eriksonian psychotherapy.

Современная психотерапия и психокоррекция постепенно распространяется в онлайн формат, возникает широкий круг специалистов психологов, практикующих в сети интернет, и клиентов, для которых данный формат является оптимальным [1, 2]. При этом далеко не всегда качество трансляции видео и звука является достаточно высоким, чтобы получать точную обратную связь от клиента. Все это накладывает свой отпечаток на особенности применяемых методов: их сложнее сделать индивидуальными, значит нужно искать универсальные – по целям и формам подачи. Применительно к формам трансляции, существует универсальный язык бессознательного, связанный с архетипами, образами и символами, которые понятны носителям разных культур, находят отклик в пространстве их личных историй.

Одной из мета-целей психологической помощи является приближение обратившегося за ней к желаемому состоянию психологического здоровья. При этом образ интегрированной личности выступает регулятором и одним из критериев эффективности общения психолога и клиента [3], а процесс личностной интеграции — как путь обретения желаемых клиентом состояний на стадии первичного и глубинного запросов.

Основным языком описания образа интегрированной личности является язык целостных переживаний, которые отличаются трансперсональной природой и универсальностью, а также язык образов, символов и связанных с ними ключевых слов [4]. Чтобы транслировать данный образ, первоначально используются слова, а затем, когда клиент находится с ним в контакте, слова отходят на второй план и часто становятся не нужны: клиент пребывает в потоке целостных переживаний. Слова намечают общий маршрут трансового путешествия, либо напоминают, что оно началось, и практикующий идет своим путем. Чем больше опыт таких путешествий, тем более они самостоятельны по процессу, и всегда индивидуальны по результату, о чем свидетельствует обратная связь.

Состояния измененного сознания возникают спонтанно в ходе практик личностной интеграции, поскольку они направлены на поиск и обретение контакта с глубинной частью себя, при котором замедляются внешние реакции практикующего и центр внимания перемещается во внутренний план. Поэтому решено было использовать данные состояния как закономерное явление, сопровождающее и улучшающее интегративные процессы [5]. Согласно психосемантическим исследованиям В.Ф. Петренко и В.В. Кучеренко, особенности измененных состояний сознания связаны с прямым, непосредственным знанием, и проявляются во вторичных образах в эриксоновской психотерапии, исихазме и буддизме. При этом обнаруживаются сходные изменения категоризации субъектом мира, себя и других в процессе обретения «смысла жизни через включение ее в контекст чего-то большего, чем сама жизнь» [6].

Таким образом, основные шаги в направлении личностной интеграции должны быть понятны клиенту (группе), осуществляться на его языке, в его семантическом поле и одновременно учитывать критерии универсальности общечеловеческого семантического поля. Словесные сообщения создают основной конструкт или дают точку отсчета, оттолкнувшись от которых человек может совершать свое путешествие к целостности, постепенно приходить к согласию с собой и миром, более полно реализовывать себя [7].

Методики трансовых путешествий, имеют сходную структуру, которая в целом соответствует трансовым практикам и построению универсальных метафор в эриксоновской гипнотерапии. Предъявляя универсальные образы в измененных состояниях сознания, мы оставляем клиенту пространство свободы их толкования, поэтому проживание встречи с ними наполняется его персональными личностными смыслами. Взаимодействуя с универсальными метафорами, мы продвигаем проблему к решению, осознаем содержание и закономерности субъективного пространства, возможные пути саморазвития [8, 9, 10].

В интегративных трансовых методиках присутствует структура из трех слоев: внешний состоит в погружении и выходе из транса, следующий за ним промежуточный — в напоминании о знакомом образе, с которым практикующий

щий приходит в контакт, и центральный слой — в процессе поиска глубинных ресурсов и их образов. Выбор задачи или проблемы, которую хотелось бы продвинуть к решению, осуществляется либо перед наведением транса, либо после него, в состоянии легкой релаксации.

Форма трансляции может варьироваться по словесным, голосовым, музыкальным и визуальным компонентам. Как показал сравнительный анализ методик, ключевые слова могут присутствовать на всех этапах трансового путешествия или на некоторых из них, выделяться специально голосом или не выделяться, - результат в виде изменений исходного состояния в сторону интеграции (гармонизации, целостности, принятия себя и состояния большей самореализации) все равно происходит. Количество единиц встроенной интегративной лексики варьировалось от 8 до 15 слов при продолжительности методики 10-15 минут, в среднем одно дополнительное слово в минуту.

Звучание голоса преимущественно ровное и спокойное, интонация может повышаться в начале смысловых блоков и понижаться для углубления трансовых состояний. Паузы используются также для выделения смысловых блоков, углубления транса, активации бессознательного поиска. Громкость звучания средняя, может повышаться вместе с ускорением темпа на выходе из транса для переключения в активное бодрствующее состояние.

Музыкальный фон, который использовался в некоторых практиках, взят из медитативных композиций, музыки рейки, звучания шаманских бубнов и маракасов, при этом важно, чтобы звуковое сопровождение было действительно фоновым, не перекрывало по громкости и эмоциональной насыщенности звучание голоса.

Видеоряд не обязателен, и, согласно проведенному исследованию, вызывает разнообразные реакции: от позитивного настроения на внутреннюю работу до раздражения по поводу того, что «картинки отвлекают». Видео-сопровождение, которое вызвало единодушно положительные реакции, представляет собой сменяющиеся виды природы или видеозапись автора, при трансляции которых предоставлялась возможность как наблюдать их с открытыми глазами, так и закрывать глаза, если это более комфортно для восприятия.

В содержании методик трансовых путешествий присутствуют такие универсальные образы, как путь, пейзаж, река, гора, пещера, дом, мандала, сезоны года, животное, своя территория. Эти образы выполняют роль конструкторов: обозначены общими словами с насыщенной семантикой, и практикующему предоставляется возможность исследовать свои собственные смыслы, переживания и ресурсы, которые в них содержатся.

Для активизации процессов самоисследования в сюжете трансовых путешествий содержатся предложения обратить внимание на различные модальности образа, находиться в движении относительно него, взаимодействовать с ним и в ряде случаев ассоциироваться, на несколько мгновений встав в позицию об-

раза, стать им и отследить изменения своего состояния. Вопросы, которые продвигают процесс самоисследования, также присутствуют в ряде трансовых методик: «что это, какое оно?», «что вы чувствуете/думаете/хотите, когда вы там?», «что еще происходит?», «что вам хотелось бы, но пока этого нет?» и т.д.

В некоторых методиках присутствуют процессы направленного переструктурирования опыта в пространстве предлагаемых образов. Например, предлагается подняться над мандалой своих состояний и заметить, как они объединяются, дополняют и переходят друг в друга, или осознать свой проблемный опыт, на время снять его с себя как груз, отойти в сторону и изменить к нему отношение путем короткой практики. В настоящий момент нельзя утверждать, что такие дополнения в трансовых путешествиях всегда ведут к значимым улучшениям, поскольку недостаточно статистики их использования. В первом случае у некоторых испытуемых работа с мандалой и переструктурированием своих состояний вызывала трудности, во втором — шла достаточно продуктивно, возможно, благодаря ресурсному образу тотемного животного, который также присутствовал в этой методике.

Основным содержанием методик трансовых путешествий все же является не то, что предлагается делать практикующему, а то, что происходит внутри него, его собственный путь к целостности. Его не всегда можно осознать в подробностях и описать словами, но всегда можно прожить, и в этом основная ценность применения данных методов.

Список использованной литературы и источников

1. Абросимова Ю.А. Понять без слов. Развитие интуиции психологов онлайн-консультантов: учебное пособие. Саратов: Издательство «Техно-Декор», 2016. 280 с.
2. Меновщиков В.Ю. Эффективность консультирования и психотерапии в интернет: выбор критериев в медицинской и психологической парадигмах // Психологическое консультирование Онлайн №4. Научно-практический журнал. 2010. С. 4-12.
3. Абросимова Ю.А. Социально-психологические характеристики образа интегрированной личности // Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Саратов: СГУ, 2011. 25 с.
4. Козлов Психотехнологии измененных состояний сознания. Методы и техники. М.: Институт психотерапии, 2005. 544 с.
5. Абросимова Ю.А. Слова на пути к целостности. Трансовые методы интеграции личности: учебное пособие. Саратов: Издательство «Техно-Декор», 2017. 240 с.
6. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Медитация как форма непосредственного познания // Вопросы философии. 2008. №8. С. 83-101.
7. Абросимова Ю.А. Принципы и методы интеграции личности: Учебное пособие. Саратов: Изд-во КУБиК, 2013. 240 с.
8. Абросимова Ю.А. Истории, меняющие жизнь. Практикум создания и использования гипнотических метафор. Саратов: Издательство «Техно-Декор», 2014. 320 с.
9. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз XXI века. М.: Независимая фирма «Класс», 2003. 272 с.
10. Кроль Л.М. Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии. М.: НФ «Класс», 1999. 128 с.