

К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРАКТИК САМОРЕГУЛЯЦИИ

Хайкин А. В.
Центр «Практики самоисцеления»,
Ростов-на-Дону, Российская Федерация

**Хайкин Александр Валерьевич, к.пс.н.,
Центр "Практики самоисцеления",
Ростов-на-Дону, Россия
www.khaikin.ru**

**К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ
БЕЗОПАСНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ
ПРАКТИК САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Четыре значения термина "саморегуляция":

- 1) саморегуляция как самостоятельная (без сопровождающего специалиста) работа с собой;**
- 2) регуляция организмом своих функций без внешнего влияния;**
- 3) саморегуляция как синоним самоорганизации в противоположность организации через иерархическое управление;**
- 4) работа по трансформации самого текущего физического или эмоционального состояния, не направленная на его причины, в отличие от психотерапии.**

В данном докладе мы имеем ввиду прежде всего первое, а также четвертое значение термина.

Применение практик регуляции и позитивной трансформации состояний при успешном их осуществлении приводит к большей психологической безопасности индивида.

Однако и сам процесс этой трансформации должен быть для индивида безопасен. Это позволяет данному процессу

- а) беспрепятственно осуществиться и**
- б) избежать неприятных последствий.**

В этом контексте проблемы применения практик регуляции состояний (как с сопровождением специалиста, так и без него) можно разделить на связанные с:

1) ощущением субъективной небезопасности контакта с проблемным переживанием и осуществлением спонтанной динамики этого переживания;

2) реальными негативными последствиями контакта с проблемным переживанием;

3) ошибочно поставленной целью саморегуляции, намеренное достижение которой приводит к бесполезным последствиям;

4) злоупотреблением практиками, снимающими "симптом", но не снимающими его глубинные причины.

В данном докладе мы остановимся на первых двух пунктах. И тогда важнейшими факторами, как тормозящими работу, так и могущими вызвать негативные последствия, является:

1) непереносимость для индивида контакта со своими негативными переживаниями;

2) страх перед позволением осуществления спонтанной динамики проблемного переживания или состояния;

3) полное "захватывание" индивида этими переживаниями, потеря контроля над собой, попадание в состояние аффекта;

4) повторное попадание в травму.

Сопровождающий специалист (при должной квалификации) обычно способствует безопасности контакта с негативным, и даже травматическим переживанием и отсутствию негативных последствий применения практик регуляции физического и эмоционального состояния через:

- 1) умелое управление и сопровождение внутренних действий клиента в его контакте с собственными переживаниями;**
- 2) "охраняющий" и "поддерживающий" контакт с клиентом;**
- 3) поддержание клиента в безопасном "здесь и сейчас";**
- 4) помощь в поиске ресурсных переживаний.**

Проблемы применения практик саморегуляции в самостоятельной работе усугубляются отсутствием внешнего сопровождения.

Основные способы достижения безопасности, единые для работы с сопровождением и для самостоятельной работы (многие из которых, конечно же, являются одновременно и способами продвижения процесса позитивной трансформации негативного состояния):

- 1) создание мета-позиции, переход в роль наблюдателя своего опыта;**
- 2) вербализация - называние своих переживаний;**
- 3) поиск смысла переживаний, работа на причинном уровне;**

- 4) контакт с телесными ощущениями (центрирование);
- 5) восприятие целостного переживания как набора "сырых" телесных ощущений (абстрагирование от смысла);
- 6) поиск деталей и подробностей того, "как я это ощущаю";
(предыдущие три пункта обеспечивают "контейнирование переживания в теле" и защиту от возможности попадания в аффект);
- 7) дистанцирование от переживания, "создание пространства между собой и переживанием";
- 8) доступ к спокойствию, силе и другим ресурсным переживаниям во время контакта с небезопасным переживанием;

- 9) чувствование себя шире, чем область проблемных переживаний ("я больше, чем мое переживание");
- 10) ощущение контакта с реальным миром ("заземление");
- 11) выражение переживания и воплощение энергии переживания в безопасных действиях;
- 12) полное диссоциирование от себя, вовлеченного в травматические переживания прошлого;
- 13) проецирование переживания в зрительные и телесные метафоры и работа уже с ними;

14) создание образа переживания (создателя переживания) и ассоциирование себя с ним;

15) создание дружественного (заботливого) отношения к переживанию;

16) работа в состояниях трансового функционирования, обеспечивающих безопасный, часто диссоциированный контакт.

Пространство практик саморегуляции можно разделить на "тяготеющие"

а) к проведению намеренной и полностью управляемой трансформации состояний (например, как в классическом Аутотренинге) и

б) к созданию возможности проявиться заложенным в самом "негативе" тенденциям к позитивной трансформации (например, как в практиках медитации).

Вторые также базируются на "процессуальных методах психотерапии".

Нами в течение ряда лет развивается представление о единой группе "процессуальных методов" психотерапии, где объединяющим признаком является их базирование на идее, что из переживаний, связанных с проблемой, можно развернуть процесс, исцеляющий эту проблему. К ним, по мнению автора, можно отнести:

"Фокусирование" Ю. Джендлина,
"Процессуальную работу" А. Минделла,
гипнотерапевтический метод Э. Росси,
"Хакоми" Р. Курца,
"Эпистемологическую метафору" Д. Гроува,
"Соматическое переживание" П. Левина.
Первые три применимы и в работе без сопровождения специалиста.

12

О Процессуальных методах в следующих публикациях:

Хайкин А.В. Процессуальные методы постэриксонской гипнотерапии в работе с кризисными состояниями и другими психотерапевтическими проблемами // Психология кризиса и кризисных состояний. Материалы международного междисциплинарного симпозиума. - Ростов-на-Дону, 2007. - С.121-125

Хайкин А.В. Процессуальные методы в единстве и многообразии. (Методологический аспект) // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2015. - N 2(9). URL: http://humjournal.rzgmu.ru/upload-files/02_Haikin_2015_02.pdf

Хайкин А.В. Разрешение внутренних конфликтов и процессуальные методы // Психосоматика и саморегуляция. - 2016. - N 1(5) - С. 48-61. - URL: <http://journall.pro/pdf/1460488476.pdf>

13

Источник эффективности процессуальных методов состоит в том, что в них проблемные переживания берутся в качестве союзника. Однако, именно это их свойство может породить трудности в их осуществлении в виде актуализации ощущения субъективной небезопасности как самого контакта с проблемным переживанием, так и осуществления спонтанной динамики этого переживания. Подобная трудность может быть устранена грамотным сопровождением специалиста, но часто становится "камнем преткновения" в самостоятельной работе!

14

Одним из способов решения этой проблемы выступает развиваемый нами в течение ряда лет метод экстренной эмоциональной саморегуляции и самотерапии острых телесных состояний и болезней "Реходинг" (ранее, "Стресс-Айкидо"). Главным принципом построения и подбора практик в нем является одновременное соответствие их дизайна:

а) природе проблемного переживания, с которым происходит работа, тому, как оно ощущается и к чему побуждает;

б) потребности в безопасности, комфорте и контроле над происходящим;

в) привычке действовать (а не «медитировать»), для разрешения внутренних проблем.

15

Для реализации этого принципа в различных практиках метода по-разному решается вопрос:

а) о контекстах и способах воплощения (реализации) энергии негативных переживаний и симптомов;

б) о нахождении оптимального баланса между позволением спонтанной динамики переживания и ее сдерживанием, а также, оптимальной степени вовлечения субъекта в сам процесс переживания.

Понятно, что этот оптимум для каждого индивида в конкретной ситуации может зависеть от:

а) остроты проблемной ситуации, а значит готовности к "выходу из зоны комфорта";

б) общей мотивированности к преодолению негативного состояния;

в) его привычных копинг-стратегий,

г) опыта применения практик саморегуляции;

д) общей актуальности потребности в комфорте, безопасности и контроле в этот период жизни;

е) базовых убеждений, жизненных стратегий, основных ограничений и пр.

Для одновременного соответствия природе и особенностям проблемного переживания, с одной стороны, актуальности потребности в контроле, в субъективной и объективной безопасности, со второй, привычке действовать, с третьей, в Рекодинге разработаны оригинальные мета-приемы, в том числе,

фокусирование внимания на ощущениях "энергетического" (относящегося к побуждениям к движению) аспекта переживания

и

перенос фокуса телесного внимания в пространство перед собой (за пределы границ тела).

348

**Более подробно
на нашем мастер-классе**

**"Метод "Рекодинг":
безопасный контакт с небезопасными переживаниями"**

и в следующих публикациях:

Хайкин А.В. К методологии медитативных и процессуальных практик саморегуляции // Бюллетень медицинских интернет-конференций. - 2011. - №7. - С.16-19. URL: <http://medconfer.com/files/archive/Bulletin-of-MIC-2011-07.pdf#page16>.

349

Хайкин А.В. К методологии процессуальных подходов. Метод саморегуляции «Стресс-Айкидо» // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N 5(28). URL: http://www.mprj.ru/archiv_global/2014_5_28/nomer/nomer00.php

Хайкин А.В. Метод "Рекодинг" в контексте медитативных и процессуальных практик саморегуляции и самотерапии // Психотерапевтическая газета. - 2017. - No 11. - С. 18-20. - URL: http://www.oppl.ru/up/files/ppg/2017_11.pdf

Хайкин А.В. Психологические методы лечения телесных болезней и эволюционная концепция психосоматогенеза: новые возможности и задачи // Медицинская психология в России: сетевой науч. журн. – 2022. – Т. 14, № 3. – С. 8. – URL: http://mprj.ru/archiv_global/2022_3_74/nomer03.php

90

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Хайкин Александр Валерьевич – кандидат психологических наук, руководитель научно-практического центра «Практики самозеления». E-mail: alval_khaikin@mail.ru

INFORMATION ABOUT AUTHORS:

Alexander V. Khaikin – Cand. Sci. (Psych.), Head of the Scientific and Practical Center "Practices of Self-Healing". E-mail: alval_khaikin@mail.ru

Дата поступления / Paper received: 22.11.2022.

Дата одобрения / Paper revised: 06.02.2023.

Дата принятия / Paper accepted: 01.03.2023.

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:

Хайкин А.В. К решению проблемы безопасности применения практик саморегуляции // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2023. Т. 11, № 1 (40). С. 99–109. Доступно по: <http://humjournal.rzgm.ru/art&id=561>. Ссылка активна на чч.мм.гггг. doi: 10.23888/humJ202311199-109

FOR CITATION:

Khaikin AV. To solving the problem of safety in the application of self-regulation practices. *Personality in a changing world: health, adaptation, development*. 2023;11(1):99–109. Available at: <http://humjournal.rzgm.ru/art&id=561>. Accessed: dd Month yyyy. doi: 10.23888/humJ202311199-109

91