АНО «ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ»
(495) 772-00-21 www.familyland.ru

Эрик Ярлнес,
Жозет ван Лойтелаа

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СИЛА ПИКОВЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ: ВОПЛОЩЕНИЕ СТАРОЙ ИДЕИ МАСЛОУ

The Therapeutic Power of Peak Experiences by Erik Jarlnaes & Josette van Luytelaar
Перевод А. Чумакова

«При пиковом переживании субъект хотя бы на миг теряет всякий страх, включая страх расщепления, безумия и смерти» — А. Маслоу

Введение

В этой статье авторы изучают идею пиковых переживаний и задаются вопросом, как с помощью бодинамической терапии можно вызывать и развивать пиковые переживания. Их сведения, главным образом, почерпнуты из множества бесед, проведённых Эриком Ярлнесом в роли журналиста и терапевта.

Авторы исследуют концепцию «пиковых переживаний», разработанную Маслоу, в сравнении с концепцией «потока» Чиксентмихайи. Дополняя эти концепции собственным опытом, они приходят к обобщающему определению и десяти основным признакам пика. Переходя к деталям, авторы обращают внимание на телесные аспекты и выявление взаимосвязи, различия и сходства между шоковыми и пиковыми переживаниями. Авторы полагают, что в пиковых переживаниях содержится источник энергии и силы «я».

Многие участники проведённых бесед не могли использовать ресурсы, порождённые их пиковыми переживаниями, для повышения качества своей повседневной жизни, потому что просто не знали, как это можно сделать. Более того, они не делились своим опытом с другими. Эта нехватка знаний и побудила авторов к изучению того, могут ли пиковые переживания использоваться в терапии, и как именно. Исследование авторами различных подходов к пиковым (и шоковым) переживаниям проводится в рамках бодинамики — системы соматической психотерапии развития.

С тех пор, как тридцать пять лет назад Маслоу разработал концепцию пиковых переживаний, она вызывала постоянный интерес психологов, а также упоминалась во многих самоучителях по личностному росту. Однако, до сих пор не существует ни систематического исследования этой темы, ни систематического раскрытия её качеств как терапевтического средства. В большинстве книг даются только самые общие сведения.

Многие годы исследований Эрика Ярлнеса привели его к таким основополагающим вопросам, как: «Можно ли специально вызвать пиковое переживание?» и «Как помочь людям испытать новые пиковые переживания?» Он заинтересовался темой как журналист, беседуя с атлетами об их пиковых переживаниях. Он обнаружил, что беседы сами по себе усиливают у интервьюируемых степень и качество таких переживаний. Беседа помогает человеку тесно сблизиться с качественной основой собственной жизни, с тем, чем он обычно не делится с другими, что подобно большому секрету (в данном случае — положительному).

Затем Ярлнес решил заняться более методичным исследованием, проводя «пиковые беседы» (насыщенные диалоги, где предмет и состояние «пика» раскрывается в конкретных подробностях) с различными людьми, от лучших атлетов (включая золотых медалистов и чемпионов мира) до лидеров, руководителей и терапевтов, а также «обычных людей». В конце концов, это привело его к использованию пиковых бесед в качестве определённого терапевтического средства (это описывается во второй части статьи). Он также занялся изучением литературы и разработкой в рамках бодинамики приёмов и упражнений для терапии и личностного роста.

Одним из известных атлетов-призёров, с которыми Эрик Ярлнес проводил пиковые беседы, был Боб Бимон, американская звезда «дорожки и ямы». Он испытал пиковое переживание, когда прыгнул в длину на 8 м 90 см, установив ошеломительный мировой рекорд в разреженном высокогорном воздухе Мексико-Сити на Олимпийских играх 1968 г.

Шестнадцать лет спустя, на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе, Боб Бимон сказал Ярлнесу: «Это — будто прыжок сквозь преграду, бег в тоннеле со стенами из звенящей тишины, время замерло, я полностью владею всеми мышцами, всем своим телом, мои ощущения ярки, пришло чувство радости и любви...» Хотя это переживание до сих пор осталось ярким, вначале Боб Бимон, даже не представлял, что именно произошло. Он был поражён случившимся не

только сразу после прыжка, но и позже, пытаясь разузнать у всех подряд, что же с ним происходило. Никто не мог ответить — никто не знал, что. Продолжая искать ответ, Боб однажды наткнулся на книги Абрахама Маслоу. Только тогда он понял, что у него было пиковое переживание.

Многие, как и Боб Бимон, не представляют, что с ними произошло, и не осознают возможностей этого ресурса. В основном, поэтому мы занялись изучением вопроса, можно ли (и как именно) применять пиковые переживания в терапии. В этой статье мы:

• Изучим определение пикового переживания, данное Маслоу, и сравним его с потоком, идеей позднее введённой Чиксентмихайи. Сравнив их с находками, сделанными в исследованиях Ярлнеса, мы придём к более полному определению пикового переживания и перечислим признаки пика.

• Взглянём на различия и сходства между пиком и шоком, и взаимосвязи между ними. Для этого мы расскажем о терапии шоковой травмы, развитой в бодинамике.

• Прольём свет на телесные аспекты потока и пика.

• Рассмотрим пиковую беседу, разработанную Ярлнесом, не только в виде вводной беседы, но в качестве важного терапевтического приёма.

• Опишем несколько терапевтических случаев, в которых работа с пиковыми переживаниями, на наш взгляд, полезна и даже незаменима.

1. Пиковое переживание и определение пика

В этой части статьи мы исследуем идеи пика и потока, имея в виду три следующих вопроса:

Во-первых: у каждого ли может возникать пиковое переживание? Или чтобы пройти через пиковое переживание, нужно быть «психологически зрелым», как предлагает Маслоу?

Во-вторых: пик — это момент или процесс? Состояние бытия или подвижный поток?

В-третьих: пик — это нечто, происходящее само по себе, или его можно специально вызвать? Можно ли повторить пиковое переживание? Можно ли взрастить пиковое переживание в процессе терапии или в повседневной жизни? И, если да, то что для этого требуется?

Дальнейший рассказ основан на исследованиях Маслоу, Чиксентмихайи и Ярлнеса. Из-за различий в их точках зрения задаваемые в беседах вопросы также различаются, а результаты сложно сравнивать напрямую, хотя все они одинаково ценны для ответа на наши вопросы.

Маслоу: счастливейший момент http://www.peakstates.com/definition.html

Исходная идея пикового переживания была выдвинута Маслоу. Он был важным представителем гуманистической психологии, центральная концепция которой — «самоактуализация» индивида. По Маслоу, пиковое переживание — неотделимая часть самоактуализации человека. В своей книге «Психология бытия» (1968) он даёт следующее определение пика:

... эпизод или внезапная волна, в которой возможности человека текут все вместе особенным, целенаправленным и очень радостным образом, когда он более целостен и менее раздроблен, более открыт переживаниям, в которых он ближе к своей собственной природе или наклонностям, более непринуждён и выразителен, полнее действует, более созидателен, шутлив, полнее выражает себя, менее зависим от своих низменных инстинктов и т.д. В такие периоды человек становится более всего собой настоящим, более могучим в про явлении своих способностей, ближе к сути своего Бытия, более всего человеком...

Маслоу описывает пиковое переживание достаточно общо, в основном цитируя артистов и философов, описывающих свои переживания в мистических или религиозных выражениях, или же в категориях прекрасного.

Создаётся впечатление, что, хотя в теории у каждого существует возможность пережить пик, на практике такие переживания наступают лишь у очень редких людей. Маслоу выделяет характерные черты «людей пика», хотя в более поздних работах стремится придать более «светский» облик переживаниям, допуская их в обыденности, в пределах досягаемости для большинства людей.

В восьмидесяти проведённых им исследовательских беседах Маслоу сосредоточивается на счастливейшем моменте в жизни. Он указывает на момент или состояние, а не на процесс, и его описания тяготеют к статичности.

Чиксентмихайи: движение потока

Чиксентмихайи, в отличие от Маслоу, больше стремится заглянуть в динамику пикового переживания. Он изучал тысячи людей различного социального и культурного происхождения, и обнаружил, что не менее чем у тридцати процентов из них когда-либо были пиковые переживания. Он говорит о состоянии сознания — как о процессе, так и о моменте пика.

Определяя пиковое переживание, он произвольно называет его оптимальным переживанием, самоцельным переживанием или потоком (переживаний), как, например, здесь: Оптимальное переживание — это чувство того, что необходимое умение и захватывающая вас задача уравновешивают друг друга, складываясь в целенаправленную упорядоченную систему поведения, из которой ясно, как нужно действовать. Сосредоточенность настолько сильна, что человек перестаёт отвлекаться на второстепенное, и более не тревожится сомнениями. Самосознание исчезает, а рамки времени искажаются.

Его концепция потока показана на диаграмме ниже, где «вызов» (задача) и способности приходят в равновесие, порождая поток мощной энергии. Однако, если умение человека в какой-то момент «слишком велико» для предстоящей задачи, он теряет интерес к деятельности, и начинает скучать; а если задача «не по силам», он испытывает тревогу.

Оба варианта побуждают его снова вернуться в состояние потока, уже более качественного, чем тот, что был вначале.

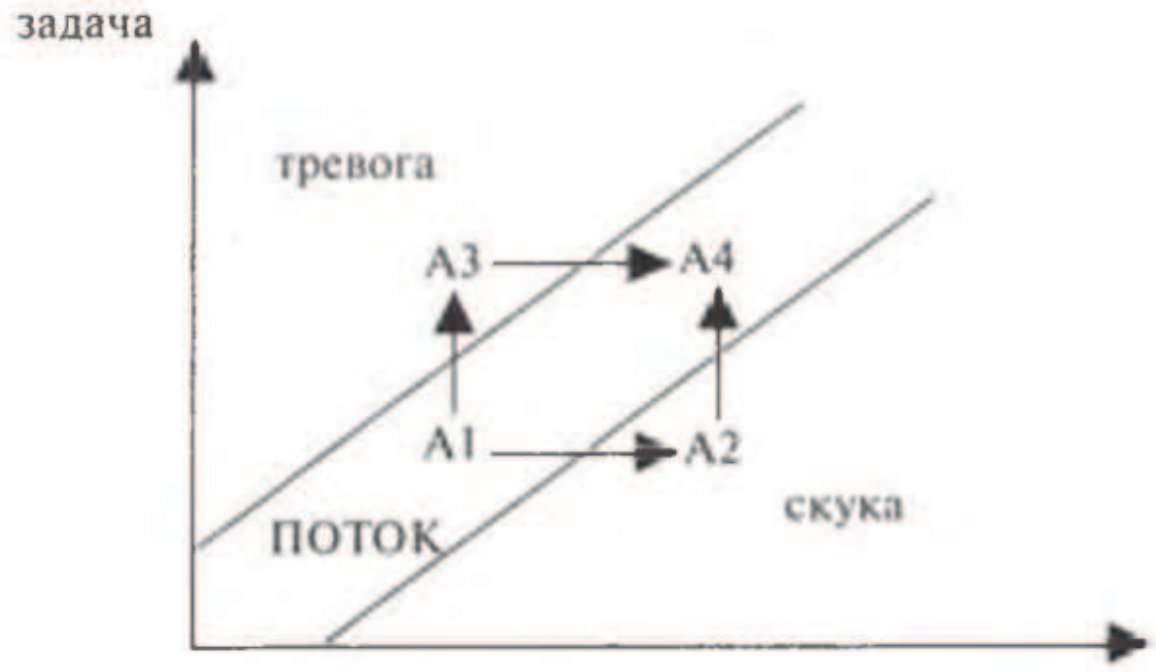


Диаграмма потока (по Чиксентмихайи, М., 1990, с. 107)

Например, А — мальчик, который учится играть в теннис. На диаграмме показано состояние А в четыре разных момента.

Вначале (А1) его умение игры в теннис невелико, и единственная задача, стоящая перед ним — перебросить мяч через сетку. Ему это нравится, потому что степень сложности соответствует его начальным навыкам. То есть, он, вероятно, находится в потоке. Продолжая заниматься, он играет в теннис всё лучше, и от выполнения всё той же задачи начинает скучать (А2).

Затем, однажды он играет с лучшим противником, и обнаруживает, что в теннисе существует больше захватывающих задач, чем он думал. В этот момент (А3), он начинает тревожиться из-за своей довольно средней техники.

Ни тревога, ни скука не являются положительными переживаниями, и А вынужден снова попасть в поток: из состояния А2 он может выбрать более сильного противника, соответствующего его уровню, и попытаться его победить (А4).

Из А3 он может повысить своё мастерство, больше занимаясь (А4). Как А1, так и А4 — состояния потока. Хотя А4 сложнее, чем А 1, оба доставляют ему равное удовольствие.

Эта динамика объясняет, почему деятельность в потоке ведёт к росту и открытиям. Суть потока — усложнение задач и развитие себя. **Человек не способен долго радоваться одному и тому же. Оставаясь на одном и том же уровне, мы впадаем в скуку или в разочарование.** Жажда удовольствия приводит к действиям, расширяющим наши способности, и к открытию новых способов реализации этих способностей.

Чиксентмихайи определяет поток как момент, в котором соединяются процесс и результат: «Кажется, что действие не требует усилий; цель в потоке — необходимость продолжать течение». С его точки зрения, «оптимальные переживания» могут происходить чисто случайно. Однако чаще они происходят вследствие упорядоченной деятельности человека, либо в результате способности создавать поток, или при их сочетании. Таким образом, с его точки зрения вызвать или повторить пиковое переживание можно путём совершения активных действий.

Процесс и момент

Однако в своём определении потока Чиксентмихайи смешивает идеи потока и пика. Опираясь на результаты наших пиковых бесед, мы предпочитаем проводить между ними различие. Мы определяем поток как процесс, «работу на», или подготовку момента пика. Это процесс перехода в состояние наполненности мощной силой, повышающей вероятность достижения пикового переживания. К пику можно готовиться, но нельзя рассчитывать, что он случится в результате подготовки.

Мы согласны с Чиксентмихайи в том, что на первый взгляд пики выглядят спонтанными, но при ближайшем рассмотрении они часто являются результатом своего рода под готовки — «упорядоченной деятельности». На наш взгляд, вероятность пика можно повысить, как в обыденной жизни, так и в терапии, готовясь к нему (без гарантии, что он про изойдёт).

Основываясь на беседах Эрика Ярлнеса, мы предполагаем, что пиковые переживания испытываются значительно большим процентом людей (чем тридцатью процентами согласно оценке Чиксентмихайи). По сути, мы думаем, что практически каждым человеком. Различие в результатах объясняется использованием разных подходов. Начальный вопрос в беседах Ярлнеса — узнает ли человек качества пика. Чиксентмихайи не проводил беседы, а делал случайную выборку из повседневных переживаний своих испытуемых, впоследствии выискивая в них черты потока.

Мы спрашивали многих, узнают ли они у себя пиковые переживания. Большинство сразу отвечало утвердительно. С некоторыми требовалась более долгая беседа. И лишь меньшинство из тех, кто начинал с очень низкого уровня энергии (см. на диаграмме — слабое умение, простые задачи), сообщало, что вообще не испытывало пиковых переживаний, но определённо испытывало переживания потока. Подобно Маслоу, Ярлнес сосредоточивался на счастливейшем моменте, но при этом добавлял вопросы о динамике вхождения в пик и выхода из пика, сопровождающих сам пиковый момент. Обращение к этой динамике способно, на наш взгляд, помочь людям включить пиковые переживания в собственную жизнь, и таким образом повысить её качество.

Пиковое переживание и пиковая результативность

Скажем несколько слов о концепциях пиковых переживаний и пиковой результативности, поскольку многие авторы их путают. В частности, совсем не проводит различий между этими понятиями Чиксентмихайи. На наш взгляд, пиковая результативность имеет отношение в основном к спорту. Это высший успех в царстве соперничества, измеримый в сравнении по количеству, и в терминах победы и поражения. Пиковая результативность — это спланированная деятельность по целенаправленному сознательному улучшению необходимых навыков.

Пиковое переживание, однако, измеряется не количественными, а качественными категориями. Оно само по себе уникально у каждого, и не сравнимо с пиками других. Оно относится к «бытию», а не к «деланию». Это и есть предмет нашей статьи.

2 . Признаки пика

На склоне лет мы представляем ценность лишь тому существенному,
что заключено в нас, а если уж не заключено — то и вся жизнь впустую. — К. Г. Юнг.

В итоге примерно трёхсот бесед, проведённых начиная с - 1982 г., Ярлнес обнаружил, что в пиковых переживаниях обычно присутствуют определённые признаки. Он выявил, что эти характерные черты относятся как к самым разнообразным переживаниям, так и к самым разным людям — чемпионам мира, золотым олимпийским призерам, чемпионам Дании, управленцам, военным, артистам и рядовым людям. **Можно выделить десять основных черт**, включая признаки пика Маслоу и Чиксентмихайи; некоторые из них — психологические, другие — телесные:

1. Изменённое восприятие времени, т.е. кажется, что время замедляется (останавливается или растягивается до бесконечности), или, наоборот, ускоряется.

2. Изменённое или искажённое восприятие пространства; изменяются физические размеры или форма, например, лунка для гольфа внезапно становится размером с ванну, так что не промахнёшься. Переживание становится «обрамлённым», т.е. выпирающим из фона в мощном ореоле силы.

3. Обычно обостряются все чувства. Меняются все сенсорные ощущения: восприятие цвета, запаха и звука. Цвета могут изменяться и становиться ярче; заснеженное дерево может «превратиться» в пышнозелёное; тишина может зазвенеть, а зрение обостриться.

4. Люди говорят, что испытывали надличностное, преображающее или религиозное переживание. Появляется ощущение благоговения, которое воспринимается как достижение цели жизни и выражается как, например: «умри я прямо здесь и сейчас, это было бы замечательно».

5. Тело всегда участвует в переживании, иногда физически; может также изменяться восприятие тела, телесных ощущений и движений. Люди часто иллюстрируют рассказ о своём пике движениями рук, показывая процесс расширения — чего-то большого, большего, чем они сами.

6. Переживание сопровождается чувством доброты, любви, блаженства, лёгкости, единства, изящества тела (есть так же указания об уменьшении или полном отсутствии страха). Люди всегда помнят такой опыт очень ясно, как «вспышку»; хотя бы часть воспоминания остаётся кристально чистой, независимо от того, сколько лет прошло.

7. Пиковым переживанием нелегко поделиться; обычно оно воспринимается как что-то исключительно личное. Многие чувствуют одиночество или изоляцию наедине с ним, если момент переживания был не на глазах других людей; иногда даже застревают в нём.

8. Появляется внутреннее чувство осмысленности, подобное получению «послания», обнаружению направления или смысла жизни; бывает слышен голос, обращённый к человеку.

9. Деятельность, в связи с которой произошёл пик, обычно бывает целенаправленной.

10. В переживание вовлечён высокий уровень энергии или сильный заряд.

Эти черты приводят нас к следующему описанию пикового переживания:

Пиковое переживание — это миг, когда человек чувствует, что всё объединяется, когда он ощущает чрезвычайный восторг великого достижения. Это переживание, раздвигающее границы, даже когда оно не приводит к золотой медали. Пиковое переживание — одно из величайших событий в жизни, когда нормальное восприятие расширяется так, что становится возможным лежащее за гранью обычных способностей. Это переживание, в котором время замирает, размер и форма выглядят по-другому; цвета становятся ярче. Есть чувство доброты, блаженства, открытости и любви; ощущение преображения. Человек не может ни с кем поделиться подробностями пикового переживания, но в точности помнит его, оно всегда ясно.

3. Различия и сходства между пиком и шоком

Опираясь на бодинамический анализ, мы обнаружили, что существует связь и поразительное сходство (хотя есть и различия) между пиковыми переживаниями и так называемыми шоковыми переживаниями. Опишем понятие шока с точки зрения теории шоковой травмы из бодинамики.

Шок определяется как травматическое событие со следующими признаками:

• ситуация действительно угрожала жизни (или воспринималась клиентом как таковая);

• ситуация не проработана, или у клиента не было возможности соответственно отреагировать на ситуацию (или заново пережить её), т.е. с вовлечением «я» и биологических рефлексов ориентировки, борьбы или бегства, которые роднят нас со многими животными;

• вместо этого клиент проявлял глубинную и примитивную инстинктивную реакцию оцепенения/замирания.

Экстраполируя данные, полученные при изучении животных, мы допускаем, что во внезапной опасной ситуации люди инстинктивно реагируют одним из трёх способов:
— нападением,
— бегством или
— замиранием.

Это реакции выживания; и здесь следует добавить, что выжить удаётся не всем.

Бодинамика, вслед за Левиным, исходит из предположения, что шок — на самом деле разновидность застывания в ситуации, в которой человек был лишён возможности движения (реакции борьбы или бегства). Это проявляется в
— оцепенении,
— частичном «выходе из тела» (диссоциации) и
— «удержании в напряжении» определённых мышц.

Впоследствии телесное застывание в ситуации распространяется на жизнь человека; застывание становится образом жизни, и человек отказывается от активной деятельности. Результат — сниженное качество жизни.

Например, когда в 1995 г. в Балтийском море тонул паром «Эстония», многие юноши и девушки, сидящие у барной стойки, оцепенели и так и не сдвинулись со своих мест в ресторане на верхней палубе. А другие двигались, спасаясь с корабля (реакция бегства), и в итоге спаслись.
В разных вариантах телесной психотерапии для лечения шоковой травмы используется «завершение» замороженного (или незавершённого) действия (например, в сенсо-моторной психотерапии Огдена или в соматическом переживании Левина). В бодинамике разработан «рецепт работы с шоком» (http://healthy-back.livejournal.com/353901.html), где применена уникальная техника бега (в сочетании с проработкой шокового сюжета), направленная на обучение тела реакции бегства. Подобным образом также вновь нарабатывается рефлекс нападения/борьбы.

В добавление к этому, терапевтическая работа с пиково-шоковыми сочетаниями показала возможность использования пиковых переживаний при лечении шока. У пика и шока много общих черт: например, изменённое или искажённое восприятие времени и пространства. Зачастую оба, по сути, связаны: часто пик и шок встречаются в

одной и той же ситуации и перепутываются.

Например, в беседах с уцелевшими пассажирами «Эстонии» выяснилось, что когда случилась беда, время остановилось, их зрение обострилось и его поле сузилось, а слух затуманился. В то же время, у них появлялось своего рода пиковое видение красоты судна, погружающегося в пучину.

Шоковые переживания по определению отрицательны. Хотя им присущи многие свойства пиковых переживаний, есть и особенности, которые превращают переживание целиком в такое, которое снижает качество жизни. Характерно застывание вместо движения. Черта, значительно снижающая качество жизни — чувство вины за то, что спасся, вины за то, что не смог помочь другим. От чувства вины можно освободиться, а от шока оправиться, если «ощутить» в нём пиковую часть или выявить «скрытое послание».

Удержание мощной энергии

Важный аспект пика (и шока) — переживание состояния сильной заряженности, как психологической, так и телесной (в мышцах). Имеется в виду биоэнергетическое понятие «заряда», относящееся к энергии тела, способной накапливаться и разряжаться. Здесь уместна диаграмма Чиксентмихайи, показывающая, как приходит в равновесие задача и умение, вызывая поток всё возрастающей мощной энергии. Это — необходимое условие для появления пикового переживания. Некоторые сравнивают это состояние со сгущением воздуха до такой степени, что его практически можно разрезать ножом. Другие описывают сильную физическую вибрацию. В описаниях типа: «накал ситуации был для неё невыносимым», «напряжение было так сильно, что он не мог действовать» или «он заигрался до судорог» также упоминается мощная энергия.

Трудно удержать такую мощную силу (или заряд), находясь в состоянии пика (или шока). Это часто приводит к утрате пика или «застыванию» в шоке, что может в свою очередь приводить к психологическим или психосоматическим проблемам.

Следовательно, основой бодинамической работы с пиком/ шоком является контейнирование (сдерживание), при котором терапевт побуждает клиента к «управлению силой» как на психологическом, так и на мышечном уровне, и с помощью физических и энергетических упражнений выстраивает вертикальные каналы по позвоночнику.

Энергия пика накапливается медленно, по сравнению с энергией шока, которая по своей природе является более резкой и взрывной. Однако при бодинамической работе с пиком и шоком избегаются захлестывающие всплески энергии.

Терапевт обходит основу шока клиента, выискивая место пикового момента, и настаивает на том, чтобы сначала заниматься энергией пика, а не энергией шока (особенно в контакте, разговоре и телесных ощущениях). По сути, он попеременно работает над накоплением (усилением заряда) и удержанием энергии.

4. Тело в потоке и в пике

Тело участвует как в подготовке вхождения в поток, так и в самом пиковом моменте, в котором изменяется телесное восприятие, что иногда описывают как «движение с необычайной плавностью и изяществом». Поток — это о теле. Поток подобен разогреву, подготовке тела, когда оно становится тёплым и достаточно сильным для наполнения мощной энергией.

Вот пример из собственного опыта Ярлнеса при игре с другом в теннис: «Игроки вначале разогревают тело, особенно те его части, которые непосредственно используются. За тем они оба входят в поток — в ровный ритм игры. Поиграв так некоторое время, они приходят в состояние «готовности»; затем кто-то из них привносит в игру «вызов» (что-то новое и неожиданное), и тогда может наступить пик».

Вхождение в поток является предпосылкой. Оно требует тренировки, и может быть физически непростым и мучительным. Один из примеров — скрипач, который ежедневно упражняется по нескольку часов, чтобы попасть в поток. Часто пик приходит неожиданно: например, «внезапно вместо упражнений звучит музыка». Другой распространённый пример — атлеты, бьющие мировые рекорды на тренировках.

Повышение физической выносливости — распространённый способ подготовки к пику. Это своего рода «ритуал». Жозет ван Лойтелаа приводит пример, когда пиковым переживанием может стать длительный пеший переход. Чтобы выстроить шаг, чтобы войти в определённый ритм ходьбы (в поток), нужен ритуал. Ритуал предполагает, что для награды требуются страдания. А вознаграждение (пик) может прийти внезапно: «Я чувствую, что иду уже не по земле, а над землёй. Я чувствую, что это больше не тяжкий труд. Я могу вечно подниматься всё выше и выше, словно у меня выросли крылья. Пейзаж захватывающе прекрасен, а песок — ярко-красного цвета».

Другой распространённый способ вхождения в поток — возбуждение чувств или чувственных переживаний: рассматривание произведений искусства, созерцание природы, художественное творчество, слушание или исполнение музыки, употребление изысканной пищи, движение, танец, спортивные игры и секс.

Чиксентмихайи также упоминает подготовительную роль тела в потоке. Он видит много общего в потоке и восточных способах воспитания тела, таких как йога и боевые искусства (например, цигун, тайцзы, дзюдо или айкидо). Все они наце лены на управление самосознанием для гармоничного на правления разума в одну точку. Во всех из них для достиже ния того состояния разума, в котором переживается счастье или нирвана, нужно пройти через предельную сосредоточен ность, достигаемую физической подготовкой, образом жиз ни, или же ритуалами и тренировкой чувств. Однако, есть и различие: в западной технике потока человек старается укре пить себя (центрируясь), тогда как йога и другие восточные методики нацелены на исчезновение себя (растворение во вселенной).

В бодинамике для погружения тела в поток разработан специальный приём, так называемое упражнение «медленный поток», в котором при помощи музыки в непрерывном ритме выполняются непрекращающиеся замедленные телодвижения. Это последовательность движений, в которой присутствуют элементы «вызова», умения и равновесия. Это ритуал, приводящий человека в состояние потока с помощью элементов, направленных на сосредоточение, расслабление, дыхание и телесное центрирование.

5. Пиковая беседа

Как уже говорилось, в своих исследованиях Ярлнес разработал так называемую пиковую беседу. Это не просто журналистское интервью, а в основном терапевтический инструмент. Она служит первой терапевтической интервенцией с целью
— выведения пиковых переживаний клиента на сознательный уровень,
— для улучшения использования ресурсов и
— вызова новых пиковых переживаний.

В этой беседе психотерапевт (интервьюер) играет активную роль.

Вступление к беседе может быть таким:

«Давайте поговорим об одном из ваших лучших переживаний в жизни, неважно, насколько давно оно было; о переживании, где вы помните что-либо очень ясно, и возможно, этим ни с кем прежде не делились. Возможно, этому переживанию свойственно ощущение «остановки времени», когда ваши чувства обострены, а вы переживаете ощущение глубочайшего счастья».

Затем, на наш взгляд, в беседу нужно включать следующие элементы:

1. Вопросы, направленные на осознавание того, что играло роль во вхождении в пик или в самом пике. Это необходимо для того, чтобы добиться углубления переживания и увеличить его силу (заряд). Достичь этого можно, помогая человеку рассказывать пиковый сюжет в настоящем времени («здесь и сейчас»), со всеми возможными подробностями, задавая конкретные вопросы, например:

«Как вы прямо сейчас ощущаете это в своём теле?»,
«Вы не могли бы описать это в настоящем времени?»,
«На что это похоже?»,
«Какое движение с этим связано?»

2. Вопросы, настраивающие на осознание телесной части пика. В беседу, в дополнение к вопросам о чувствах и мыс-

лях, связанных с пиковым переживанием, включаются вопросы о телесных ощущениях и телодвижениях. Телесный аспект, как мы подчеркнули выше, важен, но иногда легко теряется, поскольку пик может быть внетелесным переживанием.

Из беседы терапевт извлекает телесные высказывания, а затем просит клиента выполнить движения, позволяющие тому восстановить ощущения, которые у него были при пиковом переживании.

3. Вопросы, обращающие внимание на пиковый момент, а также вопросы о процессе подготовки и вхождения в поток, и о последующем «остывании».

4. Вопросы, сосредоточивающие интервьюируемого на контакте между ним и интервьюером. Это один из способов поднятия уровня энергии клиента (его зарядки), также помогающий клиенту удерживать мощную энергию.

5. Элементы, фокусирующие клиента на том, как важно делиться своими переживаниями. Обычно в такой беседе человек впервые делится пиковым переживанием, и это само по себе способно освободить его от застревания в изоляции (как в примере с Бобом Бимоном), и снова ввести в поток, а иногда и в новый пик.

6. Вопросы, предназначенные для проверки того, какие элементы пика включены или не включены в состав повседневной жизни человека.

7. Вопросы, служащие для поиска «пикового послания», для обращения внимания на то, где же именно человек чувствует себя в контакте со смыслом бытия, со своим жизненным путём.

6. Применение в терапии

Терапевты могут работать с пиковыми переживаниями в разных областях. Работа с пиком рекомендуется при консультировании или в тематике личностного роста, где запрос клиента — развитие для повышения качества жизни (т.н. использование ресурсов пика).

Работа с пиковыми переживаниями может, на наш взгляд, оказаться очень полезной, даже необходимой, клиентам, страдающим от шоковой травмы (т.н. *работа с пиком в шоке*).

Некоторые люди в связи с пиком или во время пикового момента могут испытывать шок, который препятствует повторению пикового переживания или пикового результата, и не даёт включить его в жизнь. Они застревают и потому обращаются за помощью.

В других случаях ясно, что люди не пытаются опять достичь состояния пика просто потому, что не подозревают, что это возможно, потому что никогда не задумывались об этом, или же считают, что они — единственные, у кого были такие переживания.

В этих случаях работа с пиком также приносит пользу (т.н. *работа с шоком в пике*).

Ниже приводятся различные примеры такой работы.

Использование ресурсов пика

Люди часто жаждут качеств, присущих пиковым переживаниям, не осознавая их ресурсных элементов. Осознавая свои пиковые переживания, они получают возможность активно выбирать, когда, где и как именно проявлять и включать эти стороны в свою повседневную жизнь. Эта работа очень ценна.

Во-первых, клиент делится (часто впервые) пиковым переживанием с терапевтом или консультантом, что само по себе часто приводит к новому пику, избавляя клиента от веры в собственное «экзистенциальное одиночество». Кроме того, перенося и включая элементы пика в повседневную жизнь, клиент становится способным к созданию и даже улучшению ресурсов для большей живости и счастья.

«Использование ресурсов» в терминах бодинамики означает предоставление клиентам дополнительных жизненных

возможностей путём их знакомства с силой собственного «я», например, способности говорить «нет» или «хватит», способности чувствовать собственные желания, способности само утверждаться и отстаивать свои права.

Окно в качество жизни

55-летняя участница семинара когда-то пережила в прямом смысле «озарение». Когда ей было восемнадцать лет, и она сидела вместе с другими учениками на письменном экзамене, её внезапно полностью поглотило солнце, прорвавшись сквозь большие окна класса. В этот миг она уверенно выпрямилась, вдруг узнав ответы на все вопросы (впоследствии они оказались верными). Затем она быстро закончила работу.

Отвечая на вопрос об условиях своей работы, она сказала, что в её кабинете есть лишь маленькие окна, и там со всем нет солнца. Будучи руководителем, она имела возможность занять другую комнату с большими окнами, выходящими на запад. Придя на следующее занятие, участница сообщила, что качество её жизни определённо повысилось: она стала больше радоваться, больше «присутствовать» телесно и психологически. Коллеги заразились её энергичностью настолько, что сами стали более жизнерадостными и эффективными.

Послание телесного движения

В нашей беседе Е., 44-летняя клиентка, поведала о своём пиковом переживании: спускаясь по склону на горных лыжах среди больших стволов заснеженных деревьев, она попала в поток. Вдруг она ощутила, как движение раскрыло её, а затем охватило чувство безграничной свободы, освобождения, парения. Во время сеанса терапии она вернулась в это переживание, сознательно повторив телодвижения, которыми спонтанно сопровождала свой рассказ. В основном это было перемещение рук от головы вдоль тела вниз, а затем — вперёд прямо перед собой.

Повторяя и разворачивая движения по просьбе терапевта, она внезапно получила послание из своего пика: «Что мне стоит чаще делать в жизни, так это прекращать себя сдерживать», — сказала она.

Повышение преподавательского мастерства джазиста

У знаменитого джазового музыканта была проблема. Он не понимал, как научить учеников своему способу импровизации, который доводил его самого до пика. Во время наших бесед он понял, что его импровизация является интуитивной, а не наработанной или запланированной. Он не сознавал, как именно достигает пика.

Пользуясь знаниями, полученными в работе с пиковыми переживаниями, он понял, как сам готовился к вхождению в поток, а оттуда — в пик. Для этого он выполнял несколько ритуалов: вначале протирал инструмент, перед игрой делал дыхательные упражнения, сосредоточивался на одной определённой ноте. Затем он некоторое время разыгрывался. В результате нашей работы его осенило, как учить вхождению в поток своих учеников.

Работа с пиком в шоке

Работа с пиковыми переживаниями, на наш взгляд, может оказаться очень полезной, даже необходимой, для клиентов, страдающих от шоковой травмы. Между пиковой и шоковой частью одной и той же ситуации всегда есть связь. «Высвободив» пиковую часть или прояснив её «внутреннее послание», разобраться с шоком становится намного легче. В этом смысле работа с пиком имеет терапевтическую ценность. Работа с уцелевшими с «Эстонии» и другими людьми показывает, что чувство вины, возникающее из-за спасения за счёт жизней других, исчезает, когда клиентам удаётся ухватиться за свою качественную пиковую энергию, ощутить личную значимость.

Поэтому в терапии мы фокусируемся на ресурсах пиковой части, наводя мосты между отдельными диссоциированными частями опыта. В основном, вместо того, чтобы прямо вламываться в шок, мы ищем миг света, присутствовавший перед шоком. Ниже мы приводим различные примеры работы с пиком в шоке.

Преодоление шоковой травмы у лесоруба

Сорокалетний канадский лесоруб случайно отрезал себе бензопилой все пальцы одной руки. В момент несчастного случая он был один, поэтому всё зависело от его собственных действий. Ему пришлось не только останавливать кровотечение, но и решать, как пережить следующий час. Позвонить на местную станцию скорой помощи и попросить их найти его? Или сесть в машину и самому доехать до станции, чтобы оттуда его забрали в больницу?

Решение появилось «с высоты птичьего полета». Его со знание, казалось, зависло в воздухе, и оттуда ему удалось рассмотреть ситуацию целиком. Он решил, что из-за отсутствия ориентиров в лесу его не успеют найти. Он решил добираться сам, по пути вызвав скорую помощь и предупредив о своём приезде.

Он выжил, потерял руку, а позднее впал в глубокое уныние и стал спиваться. Из-за этих проблем он обратился к помощи терапии. В момент его «зависания в воздухе» время будто замерло, все чувства обострились, был духовный компонент переживаний — всё это говорит, что произошло именно пиковое переживание.

На сеансе клиент осознал, ощутил и принял, что его действия по выживанию основывались на решении, пришедшем из того места, которое выше обычного эго, из высшего «я» — Души — путём духовной связи. При этом он понял, что решение заключалось в том, чтобы выжить и извлечь из этого всё возможное, а не впадать в депрессию и запой.

В результате его негативный жизненный сценарий «быть неудачником» изменился на позитивный — «быть человеком, который спасся и способен преодолеть любые трудности». Остановившись на конкретном моменте «зависания в воздухе», он смог увидеть в своих действиях адекватный механизм борьбы за жизнь. Это избавило его от депрессии.

Работа с этим клиентом начиналась с поиска пикового элемента, инстинктивного решения, лучшего из возможных в той ситуации и позволившего ему выжить. Именно в этом аспекте бодинамическая терапия отличается от многих других подходов к работе с травматическими случаями.

Работая с шоковой травмой в бодинамике, мы сначала пытаемся распознать в ней элементы пика. Следующий шаг — дать клиенту заново пережить, где именно эти элементы пика входят в состав травматической истории, и наконец, позволить ему ощутить то его уникальное качество, из-за которого он смог успешно действовать и выжить в травматической ситуации.

Основная цель этого подхода — освободить энергию, замороженную в шоковой ситуации, восстановить способность испытывать «свободное течение» эмоций, и дать клиенту снова обрести чувство самообладания и свободы выбора.

Другая цель — избежать усиления реакций борьбы или бегства при повторном переживании травматического случая в процессе терапии. Это играет важную роль для проявления в человеке новых ресурсов, исключающих повторение подобного шока.

Сила диссоциации

35-летний иранский беженец обратился за терапией, по тому что «вёл себя как ненормальный» в перепалках со своей женой. В 1990 на войне между Ираном и Ираком, где он был солдатом, у каждой из сторон были траншеи, поочерёдно «занимаемые» противоположной стороной. Однажды, когда противник «занимал» его траншею, погибли все его товарищи, а он сам остался жив.

Терапевтический диагноз — из-за войны у него проявилась шоковая травма, которая привела к диссоциации и странному поведению в конфликтных ситуациях в повседневной жизни, наподобие словесных баталий с женой.

Работа терапевта состояла в том, чтобы помочь ему понять, как именно он уцелел, и принять это в качестве ресурса.

Пиковый момент наступил, когда в него попала пуля, и его сознание «покинуло тело». У него это получилось настолько хорошо, что иракские солдаты не стали тратить ещё одну пулю: он был настолько «далеко», выглядя «таким безжизненным», что его приняли за труп. Выжив, позднее он приехал в Швецию, где обратился к нашему коллеге. В его описании момента были черты пика: время замерло, он внезапно вышел из тела и воспринимал его снаружи, сверху, оттуда, куда отправилась его душа.

Вначале ему было трудно принять, что у него самого была божественная сила и нужный талант, чтобы «сыграть»

мёртвого, но он смог принять, что такая сила могла быть дана ему по воле Аллаха. Когда это уместилось в его сознании, он признал, что его сила в том, что он может покидать тело каждый раз, когда ситуация слишком напряжена, например, в сражении. Пользуясь этой силой как ресурсом, ему стало легче решить свою конкретную проблему, и со временем он научился оставаться в контакте со своей женой во время перебранки.

Застрявший скалолаз для спасения отрезает собственную руку

Недавно в газетах сообщалось о необыкновенном спасении колорадского скалолаза Арона Ралстона. Карабкаясь по ущелью, Ралстон вдруг оказался зажат трёхсоткилограммовым валуном. Чтобы спасти свою жизнь, на пятый день мытарства он отрезал собственную руку складным ножом. Истекающий кровью и обезвоженный, он выбрался из отдалённого ютского ущелья в одиночку.

В своём первом заявлении на пресс-конференции он часто говорил о молитвах и духовности. Он говорил, что ощутил прилив сил на третий день, который совпал с Национальным Днём Молитвы. «Я чувствовал, что источником сил, данных мне на то, чтобы совершить немыслимое, отрезав собственную руку, явились помыслы и молитвы множества людей, большинство которых я никогда так и не узнаю», — сказал он в интервью. — «Я ощущал, как все они молились за меня».

С нашей точки зрения, для раскрытия пикового послания ему было бы полезнее сказать себе: «Возможно, я никогда не пойму до конца духовные стороны того, что испытал, но буду пытаться». Такой подход к пониманию пика мог бы помочь ему в преодолении шока.

Работа с шоком в пике — шок в пике Боба Бимона

В завершение этой статьи, продолжим рассказ о Бобе Бимоне:

После того рекордного прыжка, Боб Бимон никогда больше не прыгал. Когда он понял, что тогда испытал пиковое переживание, появился следующий вопрос: как же преодолеть этот предел и смочь прыгнуть ещё раз? Мы объясняем это тем, что спортсмен «застрял», так как вместе с пиковым моментом он испытал шок, не дающий повторить пиковый результат. Восприняв пик, как снизошедший с небес, а не как результат собственных усилий, он напугался. В каком-то смысле, он отмежевался от этого опыта и закрылся.

Вспомним диаграмму Чиксентмихайи: когда усилия, нужные для повторения пиковой результативности, чрезмерны в сравнении с умением человека, это приводит к тревоге. По нашему предположению, своевременная терапевтическая работа могла бы помочь ему осознать тот факт, что пик не произошёл просто спонтанно, а явился результатом его собственной «упорядоченной деятельности», его подготовки. Таким образом, он смог бы вновь обрести власть над ситуацией, вернуть веру в свои способности, выстроить веру в возможность повторения пика, и вновь войти в поток. (Частично Боб уже почувствовал это в пиковой беседе с Ярлнесом).

7. Рекомендации

В этой статье мы собрали новейшие находки и догадки, относящиеся к ценности терапевтического использования пиковых переживаний в бодинамике. Сейчас наша работа в самом разгаре, и мы можем говорить лишь о предварительных выводах. Нужны дальнейшие систематические исследования и эксперименты.

Однако мы надеемся, что нам удалось передать читателям свой восторг от этого подхода и безусловно рекомендовать проведение терапевтической работы с пиком и потоком. Она весьма хорошо согласуется с основными принципами бодинамики о ресурсе взаимной связи*(Концепция взаимной связи, одна из основных концепций бодинамики, заключается в том, что движущей силой развития ребёнка является его стремление к установлению обоюдной связи и большего единства с другими людьми и миром. — Примечание редактора.)* и необходимости подчёркивания положительных качеств человека вместо сосредоточения (исключительно) на его ущербности и дисфункции.