

Образцы методов самопознания.

Трансакционный анализ.

Система социального психоанализа, получившая название ТА, была разработана в 1950-х годах калифорнийским врачом и литератором Э. Берни. Берни, как и многих других психиатров классического толка, фрейдисты отталкивали от себя своей высокомерной замкнутостью, непонятностью их терминологии и дороговизной их услуг. Берни решил разработать новый метод, более доходчивый и доступный для широких масс. Он намеривался создать в кабинете врача непринужденную атмосферу, где можно пошутить и посмеяться, где в отношениях между врачом и пациентами нет натянутости.

Начал Берни с того, что сделал ТА групповым методом, доступным каждому, кто стремится к самопознанию и более полноценной для себя жизни. Для определения личных расположений человека, которые влияют на его поступки («акции») и на взаимоотношения с другими («транзакции»), он ввел новые термины: три эго-состояния – ребенка, родителя и взрослого. Эго-состояние родителя – это авторитарно-критическое начало человека, не лишенного умения воспитывать других и их обеспечивать; эго-состояние взрослого – холодное и логическое; эго-состояние ребенка обычно отличается спонтанностью, теплотой чувств, но при этом может выражаться в форме бунтарства и приспособления. В каждой транзакции, считает Берни, доминирует одно из эго-состояний.

Задача группы ТА (от 8 до 15 человек, включая опытного руководителя) выражается в выявлении и регистрации характера транзакций членов группы (их обменных реакций) и соответствующих эго-состояний. Такие обмены бывают порой откровенными и честными, говорит Берни, но в большинстве случаев они сводятся к бесплодной манипулятивной «игре». Берни описывает свыше ста различных маневров, к которым прибегают люди в надежде на психологическую «отдачу» или вознаграждение сочувствием.

В таких случаях группа, например, может указать участнику встречи, что он хронически впадает в роль «калеки с деревянной ногой». («Что можно требовать

от человека, играющего на чувствах других и ссылающегося на свою деревяшку, на то, что-де мать его была алкоголичкой или что он вырос в брошенной отцом семье?»). Призывая его чистосердечно признаться в том, что его тяготит, члены группы стараются ему помочь стать более откровенным и поменьше хитрить в расчете на сочувственную реакцию.

Ему напоминают его собственные слова о том, к чему он стремился, вступая в группу, - о бихевиористической цели, заранее договоренной с руководителем. Предварительное согласование цели ограничивает возможность преувеличенных надежд и в то же время служит базой для оценки достигнутого прогресса.

Несмотря на проявляемое иногда к такой «популяризированной психологии», интерес к ТА заметно возрос в широкой среде. Учителя изучают возможность применения ТА в школе, тысячи священников используют принципы ТА при беседах с прихожанами. Даже в деловых и правительственных кругах имеются руководители, старающиеся посредством ТА стать более чуткими к нуждам и желаниям подчиненных.

Благожелательное отношение к людям, доходчивость формулировок и простота теории Берни помогли тысячам его последователей разобраться во владевших их психикой мифах, в своих взаимоотношениях с окружающими, помогли встать на путь нравственного совершенствования.

Групповые встречи.

Групповые встречи, говорит психолог Карл Роджерс, «представляют собой наиболее быстро развивающиеся и, вероятно, самое действенное из всех социальных изобретений нашего века». Это – метод группового анализа и раскрытия эмоциональных переживаний участвующих во встрече людей. С помощью слов и других средств психологического воздействия опытный руководитель побуждает членов группы (обычно от 8 до 18 человек) словом или действием выражать свои подлинные чувства. Исследованиям, как правило, подлежат такие чувства, которые обычно подавляются человеком по собственной воле или под влиянием социальных условностей. Группа таким образом

становиться лабораторией, в которой участникам предоставляется возможность дать волю выражению эмоций в любой форме: от взрывов бешенства и гневных выпадов до проявлений нежной ласки.

Групповые встречи были первым и наиболее аморфным видом поиска методов самопознания в 1960-х годах. Миллионы американцев, в то или иное время принимавших участие в различного рода групповых встречах, имели возможность очутиться в атмосфере безусловной эмоциональной честности в общении с людьми, составляющей основу процесса самопознания. Такие встречи устраиваются на промышленных предприятиях, в университетах и государственных учреждениях и применяются как основной метод в десятках центров духовного роста в стране.

Идея групповых встреч, в отличии от возникших позже других методов духовного роста, особенно тесно ассоциируется с местом своего зарождения: лежащим к югу от Сан-Франциско, заброшенным бальнеологическим курортом, где находится Эсаленский институт. Здесь, в глуши живописных окрестностей Биг-Сура, Майкл Морфи и Ричард Прайс основали свой центр, которому было суждено стать катализатором движения за расширение сознания. Философ-ориенталист Морфи и разочаровавшийся в современных методах психолог Прайс поставили себе цель освободить психологию от пут лаборатории и пробудить уважение к субъективному опыту в стране, казавшейся им обьятой духом объективизма и технологией. И они заложили основу движения за развитие потенциальных способностей человека.

Эсаленский институт вскоре превратился в центр, куда нарастающим потоком стали стекаться люди, не находившие удовлетворения в чисто материальном благополучии. Среди виднейших представителей нового течения в психологии трудно найти кого-нибудь, кто бы в то или иное время не провел здесь хотя бы один семинар.

Увлечение групповыми встречами продолжалось лишь в период расцвета американской контркультуры, когда отрицание общепринятых американских ценностей и общественных институтов достигло своего апогея, и Америка, по словам таких писателей, как Теодор Рожак и Чарлз Рейх, «сплошь зеленела

нежными побегами нового сознания». Таким образом, что бы тогда ни происходило на этих встречах, все должно было автоматически способствовать более полному, более целостному развитию личности, лишь бы человек готов был «излить свою душу».

У многих, кто так поступал, этот опыт оставил на душе глубокие царапины и травмы. Метод групповых встреч подвергается критике за то, что он не предусматривает при составлении группы какой-либо проверки участников и руководителей, и за слишком высокий уровень негативных реакций, который, согласно одному источнику, достигает девяти процентов.

Но практика встреч, в чистом первоначальном виде, была изжита главным образом потому, что они проводились в отрыве от реальностей повседневной жизни. Встречи сводились к лишенному содержания процессу, который со временем был усвоен (но уже в качестве рабочего метода) рядом других более целенаправленных движений.

Однако основные установки продолжают оставаться в силе при всех случаях использования групповой методики: убеждение в превосходстве силы взаимодействия группы над способностями одного, даже высококвалифицированного специалиста; сосредоточение усилий на выявлении эмоций на месте посредством постоянных конфронтаций, а не путем исторического анализа; и незыблемая вера в человеческую природу – убеждение в том, что организму должна быть предоставлена свобода находить формы роста и что он сам естественным путем разовьется в нечто неповторимое и прекрасное.

Арика.

Арика-институт можно сравнить со столом, уставленным различными яствами. Яства эти – самые различные методы расширения самосознания (от древнейших эзотерических учений Востока до современных методов психотерапии). И сервирует их боливийский мистик Оскар Инчасо, который считает подобную «трапезу» действительно новым подходом к самопознанию.

С 1971 года, когда Инчасо и его 42 ученика обосновались в США, Арика-институт подготовил более 2000 инструкторов, там прошли курс занятий 25000 человек. Главная квартира Арика находится в центре Нью-Йорка, а его филиалы открыты в Сан-Франциско, Лос-Анджелесе, Вашингтоне, Бостоне, Сан-Диего и Гонолулу.

По мере своего развития программа Арика становилась все более гибкой и доступной для непосвященных. Слушателям теперь предлагается большой выбор курсов, которые могут длиться несколько часов, уикенд, целую неделю и вплоть до 40 дней, в рамках общей программы по «очищению сознания». Они осваивают различные методы созерцания и размышления, учатся делать физические и дыхательные упражнения, участвуют в групповых обсуждениях, знакомятся с особым режимом питания и концентрируют свое внимание на «янтрах» и «мантрах», этих графических и словесных символах, имеющих особый духовный смысл. Кроме того, они посещают лекции, где им разъясняют различные уровни сознания и природу собственного эго.

Конечная цель всего этого – освобождение сознания от внутреннего эго. «Каждый человек, - считает Ичасо, - по существу своему совершенен, бесстрашен и находится в любовном единении с космосом». Когда ребенок подрастает, он зачастую начинает ощущать, что его внутреннее существо не гармонирует с внешними реальностями в его семье и в окружающем обществе. В процессе становления он развивает свое эго, зависящее от внешних влияний, и ищет иллюзорного удовлетворения в деньгах, положении и власти. Арика стремится вернуть человека к его подлинной сущности, освободить его от притворств и иллюзий, влечений и зависимости от своего эго, но в то же время давая ему возможность не забывать о тех жизненных уроках, которые он получил в периоде развития.

Отдельные элементы учения Арика корнями уходят в суфизм, буддизм, каббалу и даосизм. Арика – одно из немногих учений, предоставляющих выбор методов духовного освобождения, - древних и современных, личных и групповых, духовных, эмоциональных, физических и спиритуальных.

Эст.

Новейший и бурно развивающийся метод самопознания представляет собой система «Тренировочных семинаров Эрхарда» - (ЭСТ). Семинары проводятся в больших залах, и в их работе принимает одновременно участие до 250 человек. То, что при этом теряется в плане интимности обстановки, компенсируется за счет увеличения интенсивности занятий. В течении утомительных 60 часов участники семинара правдиво рассказывают о своих переживаниях и обсуждают проблемы сознания.

В результате у слушателей происходит перцептивный сдвиг, что позволяет им увидеть, насколько привычные им убеждения искажают оценку приобретенного опыта. И они начинают сознавать, что ни церковь, ни родители и не босс, а они сами являются творцами своих переживаний.

За первые пять лет существования движения через семинары ЭСТ прошло более 100000 человек. За один 1975 год в фонд ЭСТ поступило 9,5 миллиона долларов.

Своим успехом ЭСТ всецело обязан своему создателю Вернеру Эрхарду, ранее продававшему подержанные автомашины. Он расточает дары духовного просветления столь же энергично, как в свое время действовал бизнесменом. Эрхард – последователь всевозможных школ и течений движения к самопознанию, он стал, по собственному признанию, «маньяком психофизической дисциплины».

Духовное просветление сам Эрхард пережил в 1971 году, сидя за рулем машины на калифорнийской автостраде, и решил поделиться этим опытом с другими. Эрхард не занимается лечением и утверждает, что не стремиться кого-либо переделывать. Тренировка не вносит ничего нового. «Вы знаете только то, что уже знали раньше, но воспринимаете вы все это совсем по-новому», - говорит он.

Прошедшие через его семинары это мнение, видимо, вполне разделяют. Они вовсе не проявляют тенденции к изменению привычного образа жизни или политических убеждений и, продолжая жить как и раньше, работают

коммивояжерами, учителями, занимаются домашним хозяйством или чем-либо другим. Но в то же время все они утверждают, что отношение к жизни у них теперь изменилось. Каждый из них принимает на себя ответственность за собственную жизнь.

Переоценка негативного опыта.

Математик и бывший профсоюзный деятель Гарви Джекинс эффективно подчеркивает достоинство метода переоценки негативного опыта (ПНО), когда на своих лекциях он задает слушателям вопрос: «Как бы вы себя чувствовали, если бы кто-то с искренним участием изъявил готовность без конца выслушивать ваши душевные излияния?» Глубокий, насыщенный тоской общий вздох, которым отвечают присутствующие, красноречиво выражают их реакцию.

С 1952 года, когда Джекинс открыл свое консультантское бюро «Персонал каунселорс» в Сиетле, метод ПНО начал быстро распространяться по всей стране (Сейчас в США более ста центров) и по всему миру (центры имеются в 18 государствах). Одной из отличительных черт ПНО нужно считать процесс «консультирования» или «переоценки» (оба термина стали одинаково обиходными). В этом процессе участвуют два партнера, выступающие попеременно в роли консультирующего и консультируемого, причем иногда они меняются ролями в продолжении одного и того же сеанса. Нередко, в другое время, каждый из них обменивается такими же услугами с третьим лицом.

Взаимоотношения участников консультации основаны на том обоюдном соглашении, что консультант внимательно выслушивает и глубоко реагирует на откровения партнера в соответствии с инструкциями ПНО. Делает он это очень добросовестно, зная, что скоро настанет его черед открыть партнеру свою душу. Награда, таким образом, выплачивается той же монетой: хорошим, чистосердечным советом.

Метод ПНО распространялся спонтанно, почти не получая признания и поддержки со стороны университетов и практикующих психологов. Молва о нем разносится из уст в уста горячими сторонниками метода, на практике

убедившимися в его эффективности. Джекинс отказывается пользоваться средствами массовой информации для рекламы своего дела, не желая, как он объясняет, возбуждать бурного роста клиентуры, надежды которой его организация была бы не в состоянии должным образом удовлетворить.

ПНО исходит из следующей основной предпосылки: человеческому организму присуща способность находить гибкие, рациональные и творческие решения всех жизненных проблем, но эта способность парализуется физическими и эмоциональными страданиями. Только при полной разрядке, позволяющей освободиться от страданий (с помощью рыдания, крика, дрожания, смеха, зевания), человек может разумно разобраться в своих переживаниях и сохранить их в памяти без омрачающих их болезненно-эмоциональных искажений. В жизни, как правило, такая разрядка произвольно сдерживается: в процессе роста в психике человека образуется наложение тормозящих нерациональных переживаний, которые не позволяют ему мобилизовать свои подлинные силы. Цель взаимного консультирования именно в том и состоит, чтобы вызвать эмоциональную разрядку и тем самым обусловить возможность рациональной переоценки накопленных в жизни тяжелых переживаний.

Джекинс утверждает, что каждый человек с неповрежденным мозгом может таким путем освободиться от калечащих психику последствий даже самых глубинных, хронических и травмирующих переживаний.

ПНО придает огромное значение логике и разуму. Чувства должны переживаться радостно, если они хороши, и от них надо освобождаться, если они тягостны. Но ими никак нельзя руководствоваться. Руководящим началом должна служить только логика.

Теория и методика Джекинса просты и ясны. В соответствии с его верой в логику они прямолинейны и базируются на живом слове, в качестве средства воздействия. Но принцип эгалитаризма, обуславливающий полное равенство участвующих в процессе консультации партнеров, делает это движение весьма популярным среди различных слоев общества.

Гештальттерапия.

Гештальттерапия, получившая свое название от немецкого слова «гештальт» - структура или образ действий и переживаний, представляет собой замечательное сочетание теоретических положений и практических приемов. В области теории гештальттерапия объединяет четко обоснованные принципы экзистенциальной философии поведения с динамичными положениями учения о примате свободной воли, а методика ее построена на чисто прагматическом подходе к процессу лечения. Особой популярностью она пользуется в городах, главным образом, среди либерально настроенных представителей среднего класса.

Почти в каждом крупном городе Америки имеются врачи, специализирующиеся на этом методе лечения, но особенно сильное влияние гештальтисты оказали на другие школы и течения. Очень многое из учений покойного Фредерика Перлса нашло свое отражение в технике групповых встреч и методике таких движений, как «ЭСТ», «Арика» и «ТА».

Перлс и его жена Лора были руководителями гештальтистского движения в 1940-х и 1950-х годах. Будучи специалистами-психоаналитиками, они сумели сочетать Фрейдовскую доктрину с воззрениями экзистенциалистов и результатами новейших исследований гештальтпсихологов. (Книги Перлса «Эго, голод и агрессивность» и «Гештальттерапия» высоко ценятся многими учеными психологами).

Бросив в начале 60-х годов свою практику в Нью-Йорке, Перлс провел четыре года в Эсаленском институте, где его учение заложило те основы, из которых выросла так называемая контркультура.

Как и сам Перлз, гештальттерапия полна противоречий и парадоксов. По существу она относится к групповым методам лечения, но основу процесса все-таки составляет то кресло, в котором сидит пациент, остающийся с глазу на глаз с врачом. Особое значение гештальттерапия придает личной ответственности и независимости человека – тому, что Перлз называет «честным эгоизмом». Однако корнями своими учение глубоко связано с коммунитарными реформистскими движениями 1960-х годов.

Парадокс, говорит Перлс, - это и есть то, что способствует нашему росту. Под влиянием гештальттерапии человек начинает осознавать те скрытые конфликты, которые его иммобилизуют. Пациент приучается испытывать те подавленные эмоции, которые он обычно тщательно прикрывает своим невротическим поведением. Так, например, женщине, воспитанной всегда быть вежливой, услужливой и мягкой в обращении, не раз должно быть приходилось подавлять в себе чувство гнева и другие душевные порывы и потребности. Такой женщине гештальттерапия помогает осознать наличие конфликта между ее внешним поведением и заглушаемым им чувством зависимости и озлобления.

Основу такого конфликта составляет тот тупик, в который, казалось бы, безвыходно попадает человек. В таких случаях, учит Перлс, в сознании происходит вспышка творческого озарения, приводящего к мгновенному решению противоречия, заполнению «гештальта», то есть целостной структуры, и к устранению конфликта, что позволяет выйти человеку из тупика.

Характеризуя гештальттерапию, Лора Перлс называет ее экзистенциальной, эмпирической и экспериментальной. Гештальттерапия сосредоточивает свое внимание на том, «как и в данную минуту» протекает данный процесс, а не на том, что могло в прошлом послужить причиной тупика. Она побуждает человека проследивать свои ощущения, чувства, кинестетические представления и иллюзии, не стараясь подвергать их логическому анализу. Терапевт постоянно возвращается к тому, что происходит здесь и сию минут, и старается вызвать наружу таящиеся в глубине чувства. Он обращает внимание на все признаки несоответствия («Вы говорите, что вы довольны, но голос у вас кажется сдавленным»). Или: «Заметили ли вы, что на лбу у вас выступили капельки пота?»). Он сознательно создает атмосферу психодрамы, достигающую кульминации, когда пациент начинает проявлять подавляемые им эмоции и открыто их признавать. Таким образом создается возможность внутреннего умиротворения и устранения бесплодного эмоционального конфликта.

Обратная биосвязь.

Осваивая технику обратной биосвязи (ОБС), американцы начинают пользоваться сверхчувствительной электронной аппаратурой в поисках новых путей углубления сознания. В бесчисленных клинических лабораториях страны тысячи людей стараются научиться сознательно управлять самыми недоступными контролю процессами организма: давлением крови, ритмом сердечных сокращений, биотоками в мозгу и мельчайшими изменениями мышечного напряжения. Более того, существуют вполне реальная перспектива установления еще более замечательных форм контроля над физическими и умственными функциями человека.

Сложные электронные приборы, используемые для ОБС, способны регистрировать и усиливать самые слабые электрические импульсы, сопутствующие каждому нервному и мышечному процессу. При изменении электрической активности в желательном направлении человек оповещается об этом звуковым или световым сигналом. При наличии мгновенного доступа к потоку информации (касающихся физических или умственных функций), человек может научиться произвольно изменять определенные биологические функции своего организма. Короче говоря, когда человек познает процессы, протекающие в его организме бессознательно, он сможет научиться сознательно управлять этими процессами, т.е. произойдет известная интеграция физических функций и разума.

Метод ОБС получил широкую известность в результате появления в журнале «Психология сегодня» статьи сан-францисского психолога Джо Камия о том, как ему удалось научить пациентов произвольно вызывать мозговые импульсы, которые отражаются на электроэнцефалограммах (ЭЭГ) в форме альфа-волн. Камия сообщал, что альфа-волны появляются на ЭЭГ опытных созерцателей, и многие читатели из этого заключили, что, научившись индуцировать альфа-волны, можно автоматически достигнуть высшей степени сознания. Фабриканты начали выпускать дешевую альфа-аппаратуру, а быстро расплодившиеся «институты ОБС» принялись наперебой рекламировать исключительную эффективность своих методов.

Однако альфа-аппараты не оправдали возлагавшихся на них надежд по двум причинам. Во-первых, сравнительно недорогие (200-1000 долларов) домашние аппараты ОБС просто недостаточно чутки для улавливания и сортировки мозговых биотоков. Во-вторых, альфа-волны лишь частично характеризуют созерцательное состояние и обычно могут вызываться простым закрытием глаз. Созерцание – это сложный умственный процесс, а отнюдь не результат нагнетания альфа-волн.

Исходя из этих соображений, серьезные исследователи стали ставить себе несколько менее сложную задачу: тренировку мускулов, а не мозга. Поскольку все ткани, а не только мозговые клетки, производят измеримые электрические разряды, то любая часть тела может быть поставлена под контроль сознания. Научные сотрудники Колорадского университета Томас Будзинский и Джоан Стойва стали заниматься лечением головных болей, используя обратную биосвязь для получения информации о мышечных напряжениях. С помощью электромиографа (ЭМГ) пациенты приучались расслаблять определенные группы мускулов. Схожую технику применяет и балтиморский врач Бернارد Энгел при лечении больных аритмией сердца.

Обратная биосвязь может оказаться перспективным средством психотерапии. Изменения в электропроводности кожи показывают, что тот или иной задаваемый вопрос вызывает чувство беспокойства у больного, независимо от того, сознает он это или нет. С помощью таких показаний врач может выявить причины и установить, почему они вызывают раздражение.

Метод обратной биосвязи с большим успехом применяется в целях преодоления таких конкретных ограниченных проблем, как подергивание мускулов лица, различные фобии и необычно замедленный процесс чтения. Ученые продолжают интересоваться ОБС, как возможным средством воздействия при различных психических состояниях. Сотрудники фонда имени Меннигера в Топике (Канзас), врачи Элмер и Алис Грин, исследовали вопрос о взаимосвязи между мозговыми биотоками и творческими способностями. У ряда субъектов им удалось преодолеть так называемый «творческий столбняк» и вызывать поток подсознательных мыслей и представлений. Они так же изучали мозговые биотоки,

возникавшие у йога Свами Рамы по мере того, как он произвольно переходил из одного состояния сознания к другому.

Трансцендентальное созерцание.

Располагающий почти 400 центрами и насчитывающий около миллиона прошедших подготовку последователей, метод «Трансцендентального созерцания» (ТС) является самой популярной дисциплиной американского движения за расширение сознания. По этому методу проводятся занятия в указанных центрах.

Созерцание в различных формах составляет основу древних методов самопознания. В Америке долгое время созерцанием занимались очень немногие, поскольку этот процесс тесно связан с эзотерическими учениями и требовал резких перемен в образе жизни. Махариши Махеш Йоги, шестидесятилетний монах из Уттар-Каши (Индия), сумел отделить элемент мистики от акта созерцания и, создав привлекательную для среднего американца программу тренировки, основал широко разветвленную организацию для ее популяризации. Исполнительный совет мирового плана и его пять учебно-просветительных организаций составляют теперь крупнейшую из официально действующих в этой области организованных систем.

Учебная программа ТС не требует слишком больших затрат времени и денег. Стоимость курса для взрослого составляет 125 долларов, а учащимся предоставляется значительная скидка. Желающий поступить на курс прослушивает предварительно две бесплатные лекции. Сам же курс продолжается четыре дня подряд и состоит из четырех полуторачасовых сессий по обучению принципам и технике созерцания. Кроме того, обучающиеся имеют дальнейшее право на дальнейшие бесплатные проверочные консультации. Лицам, прошедшим полный курс, предписывается заниматься созерцанием два раза в день: 20 минут перед утренним завтраком и 20 минут перед ужином.

Судя по большинству отзывов, такие занятия приносят не столько духовную, сколько большую практическую пользу: снятие напряжений, глубокое

расслабление, снижение кровяного давления, приобретение более светлого взгляда на жизнь.

Овладение хотя бы одним из важнейших приемов, - кстати, усваиваемых быстро и без какой-либо ломки привычного порядка жизни – оказывает весьма благотворное действие. Именно этим и объясняется неуклонный рост популярности ТС, наблюдающийся с 1959 года, когда в Америку впервые приехал Махариши. Следует также отметить и тот ярко выраженный личный момент, который вносится в процесс обучения перед окончанием курса передачей ученику тайной индивидуальной «мантры» (не имеющего смысла сочетания звуков). Постоянное повторение «мантры» должно помочь ему обрести душевный мир и естественным путем прийти в состояние полного покоя при одновременном обострении сознания.

Согласно программе ТС, это «четвертое состояние сознания» и есть начало трансцендентальности (то есть выхода за пределы процесса мышления) и приближения к состоянию полного самосознания. Желая усовершенствовать свои познания могут поступить на специальные курсы в международный университет Махариши в Ферфилде (Айова). От них не требуется перемены образа жизни, но, по утверждению многих, их жизнь становится более насыщенной, творческой и успешной.

Однако подавляющее большинство последователей ТС вполне удовлетворяются снятием напряжений и снижением уровня душевного беспокойства; как правило, они получают то, за что заплатили деньги. По мнению многих ученых бихевиористов, включая психолога Роберта К. Уоллеса, методы ТС позволяют достигать исключительной степени расслабления: заметно снижается скорость обмена веществ, дыхания и ударов пульса при значительном понижении кровяного давления. Однако некоторые исследователи утверждают, что любой тип созерцания приводит к таким же результатам, а поэтому претензии на исключительную эффективность ТС нельзя считать обоснованными.

И все же степень снятия напряжений настолько очевидна, а техника ТС настолько проста и совместима с любыми религиозными убеждениями, что многие учреждения охотно рекомендуют ее своим сотрудникам. Так, например,

палата представителей штата Иллинойс высказалась за включение курсов ТС в программы школ, а некоторые крупные компании, в том числе «Сиандард ойл оф Индиана», «Ферст нэшонал банк оф Чикаго» и «Белл лабораторис» в Маррей-Хилле (Нью-Джерси), Учредили программы ТС для своего персонала. Однако ошибочные представления о том, что учение ТС содержит в себе религиозные начала, вызвали беспокойства среди родителей, чьи дети должны были проходить такие курсы.

Другие дисциплины.

1. Психосинтез.

Психосинтез принадлежит к числу дисциплин духовного роста и черпает свои теоретические основы и практические методы из разных течений в области психологии. Основатель этой школы, покойный итальянский психоаналитик Роберто Ассаджоли, считал, что подлинное «Я» является центром сознания, вокруг которого обращаются различные аспекты личности. Подлинное «Я» выходит из состояния равновесия, когда доминирующим фактором становится подчиненный аспект личности. Для восстановления равновесия психосинтез использует групповую и индивидуальную терапию.

Психосинтез стал популярен в США только в последнее время. Причина его сравнительной неизвестности, возможно, заключается в его непринужденном и умеренном характере, в отсутствии полемичности, экстравагантных приемов и упрощенных формул духовного роста. Кроме того, метод Ассаджоли подчеркивает центральную роль воли, а эта идея не пользовалась популярностью в психологии.

Психосинтез идет значительно дальше Фрейда в определении психических потребностей. Ассаджоли, как и его близкий друг швейцарский психиатр Карл Юнг, считал, что после удовлетворения психологических потребностей у человека начинает развиваться «жажда трансцендентальности». Фрейд, утверждал он, занимался лишь «фундаментом» личности, но стремление к осмыслению и

отождествлению себя с чем-то «надличностным» столь же реально, как и биологические влечения.

2. Тибетский буддизм.

Тибетский религиозный опыт, по-видимому, хорошо соответствует складу мышления американских интеллектуалов. Менее религиозно настроенный и красочный, более строгий и отточенный, чем ставшие ныне популярными индусские учения, тибетский буддизм привлек к себе писателей и поэтов, принадлежащих к выросшему под влиянием дзэн-буддизма поколению «битников», ярким представителем которого может служить поэт Аллен Гинзберг. Это течение в основном представляют Институт Наропа (возглавляемый ламой Чогиамом Трунгпой) в Боулдере (Колорадо) и Институт Найингмы в Беркли (Калифорния), ставшие теперь узловыми центрами системы движения к самопознанию. Люди самых разных профессий проходят в этих институтах курсы обучения технике созерцания и другим методам расширения сознания.

3. Борьба и самозащита.

Растущее в США увлечение различными системами единоборства Древнего Востока лучше всего, пожалуй, объясняется традиционным для американцев активизмом, распространившимся ныне в область духовных и психологических упражнений.

Упор в этих дисциплинах делается на развитие самоконтроля и единение с космической стихией. Они ведут свое начало от мистических религиозных орденов Востока и ставят целью не одержание победы над противником, а достижение состояния универсального сознания.

ДЗЮУ-ДО (или ДЖИУ-ДЖИТСУ). Этой японской системе в виде спортивной формы американцы начали обучаться уже в 1930-х годах. Дзюу-до состоит из приемов обхвата, бросков и искусства поддаваться противнику, с целью использования его силы и веса против него же самого.

КАРАТЕ базируется на нанесении резких, отрывистых ударов ступнями ног и ребром ладоней.

АЙКИДО в современной форме, разработанной в Японии в 1920-х годах Морихеи Уешибой, отличается более свободным стилем с меньшим количеством установленных приемов и хваток.

ТАИ-ЧИ-ЧУАН относится, по-видимому, к старым школам борьбы. Этот метод отличается изяществом и плавностью движений. При замедленном темпе он может служить прекрасным упражнением для чувства равновесия и координации движений.

4. Методы телесной терапии.

Фрейд дал нам теорию и средства для исследования сознания. Его коллега Вильгельм Рейх эти представления расширил, выдвинувши тезис о том, что любое душевное состояние отражается на состоянии тела. Более того, Рейх доказал, что, изменяя положение тела и характер напряжений в организме, можно добиться глубоких и продолжительных перемен в психике. На основании этих положений был создан ряд лечебных методов нового направления.

МЕТОД ФЕЛЬДЕНКРАЙСА. Моше Фельденкрайс, израильский физик, физиолог и мастер дзю-до высшего разряда («черный пояс»), разработал своеобразную систему легких телесных упражнений, которую можно было бы назвать замедленной гимнастикой.

Его система «функциональной интеграции» состоит из более чем 30000 медленных, не требующих большого напряжения повторных упражнений, назначение которых состоит в «дисциплинировании сознания посредством двигательного аппарата тела». Свою систему Фельденкрайс разработал в процессе 25-летней практической работы в Израиле, причем одним из его учеников был бывший израильский премьер Давид Бен Гурион.

Программа Фельденкрайса по развитию самопознания с помощью телодвижений, становящаяся все более популярной в США, осуществляется путем изменения хранящейся в центральной нервной системе информации о состоянии тела. Пациент ложится на пол (упражнения проводятся в группах до 40 человек), чтобы свести к минимуму антигравитационный характер напряжений. Затем, по указанию инструктора, он, например, медленно приподнимает руку на два-три

сантиметра над полом. Повторяя это движение 25 раз, он начинает ощущать, что что-то происходит у него в груди, плечах, кистях рук, ягодицах. В процессе сосредоточения внимания в организме действительно происходят какие-то перемены; разнообразие движений увеличивается, и они становятся более плавными при меньшем усилии.

Согласно Фельденрайсу, вырабатывающийся навык к более эффективным движениям усваивается двигательной частью коры головного мозга. В результате этого улучшается манера держаться и двигаться, а вместе с тем уменьшается чувство тревоги в эмоциональные напряжения.

Биоэнергетика. Эта дисциплина относится к регулированию характера потока энергии в теле и является прямым развитием терапевтического метода Вильгельма Рейха. Виднейшим представителем этой школы в Америке считается Александр Лоуэн.

Этот метод базируется на активном и динамичном подходе к состоянию здоровья. Пациенту предлагается освободить свое тело от напряжений каким угодно способом: он может бить ногами и кулаками по матрасу, визжать, кричать, плакать.

Задача терапевта-биоэнергетика заключается в выявлении и последующем расширении узких мест в потоке энергии – тех пунктов, где хроническое мышечное сокращение тормозит передачу сигналов, поступающих из организма. При этом используются любые средства и приемы для того, чтобы дать выход заблокированным чувствам: тяжелые упражнения, глубокое дыхание, массажирование и прощупывание тканей, причем пациент должен криком выражать положительные или отрицательные реакции. Ему предлагают лечь на матрас и «привести себя в припадочное состояние» - бить ногами и кричать «не хочу, не буду». Он может испытать расслабление, какое-то струящееся чувство в ногах по мере того, как начинает разжиматься в нем «панцирь характера», и это ощущение сплошь да рядом заставляет его вспоминать и вновь переживать подавляющиеся сознанием события.

Рольфирование.

Структурная интеграция, чаще называемая «рольфированием» по имени создателя этого метода Айды Рольф, представляет собой метод внешнего воздействия на тело в целях расширения физического самопознания. По существу он сводится к интенсивному прощупыванию и массажированию тканей для придания правильного положения органам тела и перестройки мышечного тонуса. Пациент находится в сравнительно пассивном положении, лежа на столе, а массажист-рольфер концами и суставами пальцев, а порою даже и локтями пытается добраться до группы мускулов, хронически пребывающих в сокращенном состоянии.

Как эмоционально, так и физически рольфирование может быть весьма болезненным процессом. Но вместе с тем оно может приводить и к поразительным немедленным результатам. Перед началом и сразу после сеанса рольфер, часто с помощью полароидной камеры, делает снимки, которые показывают наличие заметных изменений в конфигурации тела.

Согласно теории рольфирования, все физические и психологические травмы оставляют в теле отпечаток. При падении в детстве с велосипеда, например, у ребенка в то время, когда он старается успокоить боль, создается определенного типа напряжение. Это напряжение может сохраняться долгое время после прекращения боли. Иногда, если чувство боли и ее снятие не испытывается, то мышцы хронически остаются в сокращенном состоянии, и такое напряженное состояние воспринимается человеком как нормальное. По терминологии Рейха, это означает начало процесса формирования «панциря характера». Согласно Айде Рольф, в таких тканях происходят физические перемены.

Рольфер атакует напряженную часть тела (при каждом 10-часовом сеансе он обрабатывает другой ее участок), чтобы разорвать связующие волокна и дать возможность тканям свободно двигаться. После снятия напряжения из пораженной части вновь начинает поступать поток ощущений. Часто эти ощущения сопровождаются воспоминанием и переживанием вызвавшей поражение травмы. Субъект вновь переживает событие, причинившее ему страдание, причем эти переживания могут быть очень сильными.

Критики указывают, что теория рольфирования оставляет слишком мало места для различия индивидуальных особенностей, что каждый человек, согласно этой точке зрения, должен телесно соответствовать единому идеальному типу. Как бы то ни было, но тысячи людей, прошедших курс лечения, считают рольфирование весьма эффективным методом расширения физического самопознания.