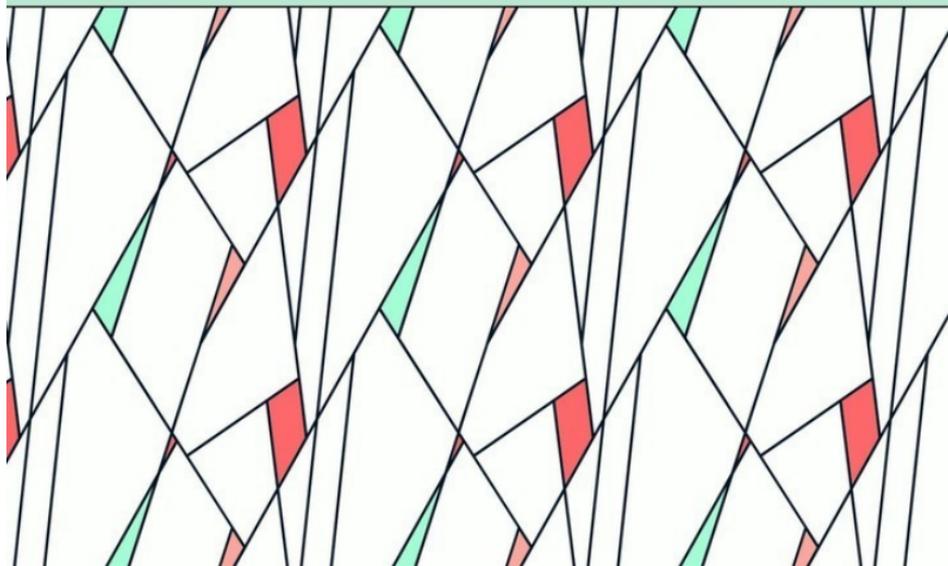


Марк Евгеньевич
Сандомирский

*Психосоматическая
антология*

Текст 3



Марк Евгеньевич Сандомирский

Психосоматическая антология. Текст 3

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44072752
ISBN 9785005036797*

Аннотация

В очередном выпуске психосоматической антологии освещены вопросы психосоматического коучинга, нейропсихотерапии, нейропсихологической и рефлекторной психокоррекции, а также технологии креативности.

Содержание

ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ АНТОЛОГИЯ	5
Содержание	6
Интегративный психосоматический коучинг	7
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Психосоматическая
антология
Текст 3**

**Марк Евгеньевич
Сандомирский**

© Марк Евгеньевич Сандомирский, 2019

ISBN 978-5-0050-3679-7 (т. 3)

ISBN 978-5-4493-9234-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ АНТОЛОГИЯ ТЕКСТ 3

Психосоматическая антология – сборник моих текстов о психосоматических коучинговых и психокоррекционных технологиях

В очередном выпуске психосоматической антологии освещены вопросы психосоматического коучинга, нейропсихотерапии, нейропсихологической и рефлексивной психокоррекции, а также технологии креативности

Вопросы читателей приветствуются:
m.sandomirsky@gmail.com
сандомирский.рф

Содержание

**I ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ
КОУЧИНГ**

II НЕЙРОПСИХОТЕРАПИЯ РЕТРИ

**III НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И РЕФЛЕКТОРНАЯ
ПСИХОКОРРЕКЦИЯ**

IV СЛОЖНОМИР БОГОРОДСКОГО

V КРЕАТИВНОСТЬ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Интегративный психосоматический коучинг

Под психосоматическим коучингом в методе Ретри понимается *психосоматически-ориентированная технология саморегуляции и принятия решений*. Опорой для нее выступает не формальная, одномерная линейная логика, а гибкая, более адаптивная невербальная, телесно-опосредованная логика разрешения противоречий. Лежащая в ее основе психологическая экология и создает дополнительные, комплексные адаптивные ресурсы, которые утилизируются в описанном подходе. В широком контексте психоэкологический подход к решению различных коучинговых задач находит приложение в форме психосоматического коучинга, создавая триггерный эффект: при минимуме воздействия – осязаемые изменения.

Психосоматический коучинг опирается на следующие принципы:

- холистический,
- экологический,
- онтогенетический,
- филогенетический,
- рефлкторный.

Задача психосоматического коучинга – не давая готовых

ответов на вопросы клиента, помогать ему создавать состояния, в которых он приходит к конкретным решениям самостоятельно (авто-коучинг). При этом *коучинг выступает как инструмент снятия внутренней неопределенности благодаря синхронистичности и проживанию одновременно нескольких альтернатив*. Это кооперативные состояния, которые проживают одновременно клиент и коуч, при этом мозг коуча выступает как «мост» или посредник, объединяющий разные части мозга клиента (точнее, нейрональные конфигурации его активности), за счет чего и происходит их интеграция.

Еще один элемент психосоматического коучинга – систематическая релаксация, интегрируемая в повседневную жизнь и рассматриваемая как «возврат в детство», или кратковременное регрессионное переключение в онтогенетически раннее состояние. При этом «детское» состояние также связывается с повышенной способностью мозга к образованию новых связей (нейропластичностью, или в прежней парадигме, сензитивностью). Соответственно, при выходе из регрессии последующий «возврат к себе» ассоциируется с действительным личностным ростом, взрослением.

Подобное временное «детское» состояние также является и более эмпатичным. При этом эмпатия и регрессия оказываются не только индивидуальными, но и совместными для клиента и коуча, как общее состояние в детско-материнском синхронизме. Подобная синхронизация – один из инстру-

ментов повышения нейропластичности, причем инструмент, использующий эволюционно запрограммированный механизм совместности. С системной точки зрения, в используемой *тетраде эволюционного коучинга* можно выделить психологические компоненты (регрессия, эмпатия) и физиологические компоненты (синхронизация и нейропластичность).

В процессе коучинговой работы преодолевается вытеснение, благодаря использованию бесцензурного ассоциативного мышления – создавая возможность для раскрытия внутреннего конфликта, осознания его противоречий. Как правило, в этом процессе формулировки проблем вербальны, в то время как их решения – нет. Достижение решений связано со снятием противоречий, соответственно исходная задача переформулируется. И препятствовавшее ее адекватному осознанию (как следствие вытеснения) препятствие устраняется благодаря холистическому подходу (Касавин И. Т., 2009). При этом опираясь не на слова, а на ощущения и образы, которые доходят прямым путем к осознанию, минуя цензуру сознания. Оптимизации результата способствует использование рефлексорных техник контроля функциональных состояний (психорефлексорный подход В. М. Бехтерева).

В результате систематической практики формируются устойчивые навыки саморегуляции. Благодаря этому и состояния ума из спонтанных становятся в определенной мере

подконтрольными, при чем не только для себя, но также еще и для демонстрации примера тем, кто рядом. Подчеркнем, что имеются в виду не просто декларации, а практическая саморегуляция, или конкретные «состоянии себя», повторение которых дает реальный эффект. Основную роль играет саморегуляция, при минимизации коучингового участия.

В целом сила описываемой системы – в ее экологичности, простоте, адаптивности и коллективности. Используется эволюционно-экологический подход к коучингу, опирающийся на естественные адаптационные механизмы мозга. На практике выстраивается система коллективной адаптации, где человек совместно с другими думает о них (чтобы они в ответ думали о нем), для решения задач, решить которые возможно коллективным действием.

Практические задачи психосоматического коучинга на первый взгляд просты: мотивация, совладание со стрессами, повышение уверенности и успешности в процессе деятельности. Но еще более интересна креативность, а также их интеграция – креативная уверенность и комплексная психологическая оптимизация деятельности. В общем случае можно описать подобный подход как интеграцию сознательных и подсознательных возможностей, лежащую в основе сложной простоты системности – Психосоматический Интегративный Коучинг (ПСИК). Самые серьезные задачи находят таким образом внешне простые решения, поскольку путь к ним пролегает через простоту сложности. Это снятие

внутренних противоречий, способом достижения которого выступает регрессия, кратковременный возврат в состояние ребенка.

Коучинг, эмоциональный и психосоматический интеллект

Важно подчеркнуть, что данный подход – то, что человек способен научиться делать практически самостоятельно. Задача же консультанта состоит в утилизации собственных внутренних процессов клиента, активизации его подсознательных ресурсов. Первоочередную важность при этом приобретают технологии, которые опираются на эмоциональный интеллект, особенно психосоматический.

В этом процессе, очевидно, принимают участие различные составные части интеллекта. Пользуясь терминологией Г. Гарднера (2007), различают в составе множественного интеллекта такие составляющие, как лингвистический и логический, телесно-кинестетический, внутри- и межличностный интеллект (меньшую роль играют пространственный и музыкальный). Таким образом можно говорить про интеграцию качественно разнородных интеллектуальных метрик. Для человека, как носителя интеллекта естественно-биологического в отличие от ИИ, свойственна неразрывная связь ума (интеллекта), эмоций и телесного состояния. Эта комплексность, демонстрирующая целесообраз-

ность объединения рациональных и иррациональных метрик сознания (по Уилберу – Комбсу) постулируется также в интегральном подходе К. Уилбера (2013).

В коучинге, особенно психосоматическом, важен как поиск решений, так и их принятие с опорой на эмоциональный интеллект (ЭИ). Это нынче не просто известное, но и популярное понятие, хотя и далеко не строго академическое, а скорее практическое: ставшее широко известным представление Д. Гоулмана об ЭИ («Эмоциональный интеллект», 1995), которое было подготовлено работами Mayer J. D., Salovey P. и Caruso D. R. (Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R., Sitarenios G., 2001). Представляем ЭИ соответственно традиционному определению как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, дифференцировать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» (Salovey, Mayer, 1990).

В то же время представление об ЭИ является в определенной степени односторонним. Правильнее понимать интеллект как комплексное явление, в котором интеллектуальная сторона нашего сознания неразрывно связана и с аффективной (Выготский Л. С., 1968). В современном представлении ЭИ раскрывается с точки зрения единой концепции сознания и эмоций как разных, одновременно актуализируемых уровней системной организации поведения (Александров Ю. И., 2011). Интеллект, как формальный, так и эмоциональный в целом выступает инструментом взаимодействия

людей, их объединения.

Следуя логике интеграции отдельных свойств личности, уместно также представить эмоционально-деятельностный интеллект, или для их объединения – интегративный интеллект. В коучинговом формате для описания структуры интегративного интеллекта удобной представляется ролевая типология И. Адизеса (2010), включающая 4 роли – «производитель», «администратор», «предприниматель», «интегратор» (producer, administrator, entrepreneur, integrator). Соответствующие представления могут быть утилизированы в русле ролевой саморегуляции.

К смежной области относится конечно и психосоматический эмоциональный интеллект, или сокращенно – психосоматический интеллект (ПСИ), который соединяет эмоциональную компетентность с телесной адаптацией и качеством жизни. Важное отличие ПСИ от обычных представлений об интеллекте: тренировать его вовсе не означает решение задач формальной логики. Развивать интеллект психосоматический возможно с помощью обучения техникам управления собственным телом (снятие мышечных зажимов, использование рефлексорной коррекции). Обучения сознательному управлению природными ресурсами, заложенными в организме.

Рефлексорные инструменты психосоматического коучинга

Основание психосоматического коучинга, обращение к рефлексорным техникам психокоррекции представляет глубинную тенденцию – стремление к объективной психокоррекции. Она связана с онтогенетическими механизмами психосоматических нарушений, патогенез которых представляется регрессионно ассоциированным. Ведь проблемы, с которыми работает коучинг, представляют собой лишь видимую верхушку айсберга, основание которой было заложено в событиях детства, в полном соответствии с онтогенетически-ориентированной концепцией Фрейда.

Исходя из этого принципа, работу с любыми коучинговыми задачами целесообразно начинать с «возврата в детство», поскольку именно там находится ключ к их решению. Соответственно воронка поиска решений выглядит унифицированно: решение любых задач целесообразно начинать с анализа телесных ощущений. Тем самым процесс уподобляется онтогенетическому, решение приходит, как бы в детском состоянии, как для ребенка, который думает без слов. Как для ребенка, который еще не умел говорить – и пока не было слов, не было и порождаемых ими противоречий.

Соответственно невербальная коррекция состояний с использованием психорефлексорных инструментов включает:

Диагностический этап

1.1. Дифференцированное самонаблюдение – Процедура

Ревизии Ощущений (ПРО).

1.2. Аурикулярная ПсихоСоматическая Диагностика (АПСД) – общая оценка состояния и выявление конкретных телесных симптомов с помощью аурикулярной рефлексодиагностики.

Коррекционный этап

2.1. Трансовый Аурикулярный Массаж (ТАМ) – рабочий психокоррекционный инструмент как коучинга, так и саморегуляции. Представляет собой экспресс-коррекцию психоэмоционального состояния с помощью рефлекторного воздействия на аурикулярные точки.

2.2. Аурикулярная Линия Эмоций (АЛЭ), соединяющая 7 зон аурикулярного воздействия с их сегментацией по В. Райху.

2.3. Подсознательно-ориентированная Меридианальная Ауторегуляция (ПМА) – техника саморегуляции / самопомощи с использованием техники психорефлекторной самопомощи по Callahan (Callahan R.J., 1996) в нашей эмпатийно-ориентированной модификации.

3. Рефлекторная работа с мышечными зажимами – техника Ауто-Мобилизации и ПостИзометрической Релаксации (АМПИР), сочетающая миофасциальный рилизинг с регрессионной психокоррекцией (Сандомирский М. Е., 2009).

4. Динамическая рефлекторная эмоциональная разрядка в формате Меридианальной Эмоциональной Разрядки

(МЭР), объединяющая двигательную катартическую разрядку с рефлекторной саморегуляцией (Сандомирский М. Е., 2013).

5. Добавим техники рефлекторные техники внутреннего диалога, такие как невербальная коммуникация (редуцированная к динамике ощущений) и псевдовербальный диалог (регрессионная речь, имитирующая гуление, либо многократное повторение в ожидании иррациональных ассоциаций).

С помощью перечисленных инструментов, создается состояние внутренней трансформации, в котором именно и возможны изменения.

Коучинг противоречий

И опыт, сын ошибок трудных,

И гений, парадоксов друг

А. С. Пушкин

В представлении психосоматического коучинга, его общая цель – снятие внутренних противоречий, или известных парадоксов. Последние в классической фрейдовской схеме выступают основным механизмом внутриспсихического конфликта (Бреннер Ч., 2005). Противоречия внешние в этой карте являются отражением противоречий внутренних, неспособности с ними примириться или найти иной

конструктивный выход. При этом холистический подход связан не с избеганием противоречий, а с их снятием.

Стремление жить в мире без противоречий ведет к их вытеснению и тем создает новые. Главное решение для выхода из «капкана» противоречия – найти холистический способ взаимо-опponentным акторам (или частям собственной личности, в чем и состоит регрессионный диалог) уживаться друг с другом, именно таким образом динамическое противоречие находит конструктивный выход. В этом проявляется базовый закон мышления (от Аристотеля до Г. В. Гегеля): в процессе мышления противоречия разрешаются путем их интеграции, от тезиса и антитезиса – к синтезу (Сандомирский М. Е., 2019). *Противоречие с точки зрения рациональных бинарных оппозиций, которое может быть снято путем интеграции, и рассматривается как развитие.*

Для последнего важно субъекту научиться смотреть на себя со стороны, изначально с помощью других (как возможно в коучинговом формате). Это означает переход из детского противостояния инфантильных частей – к взрослому внутреннему равновесию. Для этого – принять осознанное решение «повзрослеть» и подкрепить его действием. Иными словами, относиться к жизни по-взрослому.

Техниками поддержания адаптивных состояний становятся при этом диссоциативно-экзистенциальное самонаблюдение и самоанализ. Сумма практических выводов сводится к известной античной максиме: «*Помни о смерти*»

(*Memento mori*). Это и взрослое отношение к жизни, и способность ценить жизнь, ставить реальные практические цели и стремиться к их осуществлению. Соответственно происходит переоценка декларируемых человеком проблем, часто снижение их значимости и девальвация.

Практическим инструментом оказывается поддержание психосоматического баланса, или баланса психологии и физиологии в процессе решения реальных коучинговых проблем. Поддержание баланса – инструмент, позволяющий не на словах, а на деле улучшить психосоматическое состояние, в процессе активной деятельности. с поддержанием «жажды жизни», наполняющим существование осознанным смыслом (Tanno K., Sakata K., Ohsawa M., 2009). Здесь также важен ресурс коллективной саморегуляции состояний в утилитарном психосоматическом аспекте (Бюттнер Д., 2014).

Подчеркнем, что коучинг возникающих внутренних противоречий представляет собой не аналитический обзор проблем и путей их решения, а синтетический пост-рациональный подход, интегрирующий рациональный дискурс с пост-рациональным (пост-оппозиционным, в духе сотканного из противоречий метамодерна). Соответственно виртуально-образным представлением проблемной ситуации и комплексным инсайт-ориентированным снятием противоречия: через противоречия – решение (*per pugna ad solutio*).

Таким образом в основе технологии практического решения коучинговых задач лежит комплексный подход, син-

тез рациональных и иррациональных механизмов поиска и принятия решений. Рациональные, вербальные компоненты в решении проблемы носят подготовительный (исходная постановка задачи) и завершающий характер (итоговое осознание и утилизация). Невербальные интуитивные компоненты имеют довербальную и пост-вербальную природу (Libet В., 1993), находятся вне обычных рамок осознания. Тем не менее искомое решение парадоксальным образом приходит благодаря диалогу, в котором коуч помогает клиенту самому ответить на собственные вопросы последнего. Для решения этой задачи коуч солидаризируется с клиентом, вначале общаясь с разными частями его «Я» поочередно, а затем содействуя их интеграции друг с другом, как бы отходя в сторону.

С позиции клиента это коллективное принятие решений в диалоге внутренних частей собственной личности. Соответственно главная креативная задача коуча – выступить посредником во внутренних переговорах клиента с самим собой. Этот процесс в консалтинговом и коучинговом формате происходит трансактивным путем, через проживание совместных внутренних состояний по законам межличностной нейробиологии (Сигел Д., 2015). Поиск персональных решений в пространстве противоречий обеспечивается адаптивной трансовой интеграцией, креативной мобилизацией ресурсов благодаря снятию внутренней цензуры, разрешению новых мыслей (вытесняемых ранее комбинаций прежних).

Определенность неопределенности

*И тогда чего нельзя ожидать,
ожидает...*

Н. С. Лесков. Очарованный странник.

С позиции рации, возникновение противоречий как объекта коучинговой работы тесно связано также с неопределенностью, общий социокультурный тренд возрастания которой, начиная с конца XX в., складывается из нескольких составляющих. Рост неопределенности с социальной и культурной стороны можно объяснять образом жизни, «текучестью» современности (Бауман З., 2008). С техногенной, политической, экономической стороны рассматривать комплексную неопределенность стало принято в 4 аспектах: волатильность, собственно неопределенность, сложность и двойственность (VUCA). С последней связаны точки бифуркации «или – или» (описанные в теории катастроф), в которых происходит радикальная смена сценариев (Сандомирский М. Е., 2017). Рост неопределенности при этом закономерно приводит к росту перманентной напряженности.

Важно представить соотношение определенности и неопределенности системно, в их диалектическом противоречивом соотношении «порядок из хаоса» (Пригожин И., Стенгерс И., 1986). Рост неопределенности в одних аспектах реальности может сопровождаться ее сокращением в дру-

гих. Параллельно с расширением цифровой реальности, ее интеграцией в различные сферы жизни закономерно можно было бы ожидать и возрастания цифрового детерминизма. Предположим, что это могло бы нарушить *глобальный закон сохранения неопределенности*. Говоря последнем, подчеркнем, что хаос, в качестве проявления неопределенности, на объективном уровне представляется как необходимость (Harford T., 2016) и выступает в роли движущей силы развития.

С этой точки зрения может рассматриваться глобальная неопределенность (Вайно А. Э., Кобяков А. А., Сараев В. Н., 2011). На физическом уровне она проявляется как принцип неопределенности В. Гейзенберга (1927), заложенный в квантовом образе мира. На логическом уровне отсюда происходит неизбежность противоречий, сформулированная в теореме К. Геделя (1931) о неполноте логического описания. На уровне экономического и социально-психологического описания применимым оказывается принцип человеческой неопределенности Д. Сороса (2013), совмещающий теорию рефлексивности в соединении с «финансовой сенсорикой».

Рост неопределенности, описанный как хаотизация, включает углубление внутренних противоречий. Противоречие заключается также в том, что этот процесс рассматривается как сложно-организованный порядок. Отсюда же происходит и взгляд на «случай как непознанную закономер-

ность» (К. Маркс). Еще один аспект случайности – предсказуемая непредсказуемость, не прогнозируемая рационально, так называемый «черный лебедь» Н. Талеба (2011). Наконец, сюда же примыкает «управляемый хаос», запланированный и утилизируемый рост дезорганизации.

Соответственно один из ведущих мотивов человеческого поведения – *стремление к редукации неопределенности* (СРН), поведенческий аналог негэнтропии в термодинамике и информатике. Отсюда и актуальное стремление к редукации базовой неопределенности разными способами – эмпирическим; концептуальным; имагинативным; добавим к ним и мифологический (Загвозкина Ю. М., 2005). В формате коучинга она может рассматриваться как формирование толерантности к неопределенности, не только как адаптация к текущим ситуациям, но и преадаптация на будущее, стратегическая. Преадаптация к неопределенности рассматривается как общая стратегия навигации развивающихся систем (Асмолов А. Г., Шехтер Е. Д., Черноризов А. М., 2017). В практическом аспекте это не только решение текущих проблем, но и профилактика возникновения новых.

Коучинг, осознанность и зрелость личности

Главную роль в психосоматическом коучинге играет не рационально-ориентированная работа с убеждениями или мотивацией, а более глубокий коучинг осознанности,

дающий возможность принимать решения в ситуациях противоречивости и неопределенности. Его базовым положением выступает известная пресуппозиция самосовершенствования: «*Познай самого себя*», согласно которой ответы на все экзистенциально значимые вопросы человек может найти внутри собственного «Я».

Отсюда жизнь человека предстает как процесс непрерывного практического самообразования, в котором учебником выступает сама жизнь: «*Век живи, век учись*». Основное, что для этого самообучения необходимо – осознанность, умение непрерывно наблюдать за собой, особо отмечая моменты, выделяющиеся отчетливыми непроизвольными изменениями психофизического состояния. Именно в этих состояниях и становятся реальными действительные внутренние изменения, в том числе и в формате коучинга. Подобные моменты соответствуют перерывам постепенности, резким изменениям характера развития (Философская Энциклопедия, 1960—1970), в основе которых лежит снятие внутренних противоречий.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.