Козлов В.В. (Ярославль), Карельский Г. Б. (Москва)

Наркомания и алкоголизм во многих случаях, могут быть формами духовного кризиса - поиском ответов на вопросы путем перехода в иную реальность, бегством от действительности, поиском свободы в измененном состоянии сознания. Зависимость отличается от других форм духовного кризиса тем, что духовное измерение здесь часто скрыто за разрушительной природой этого расстройства. В драмах духовного кризиса люди сталкиваются с проблемами, вызванными духовными или мистическими состояниями ума. В случае зависимости многие трудности возникают из-за поиска более глубоких измерений внутри себя.

Под «зависимостью» можно понимать не только хроническую потребность человека в алкоголе или в наркотических препаратах. Это зависимость от привычных состояний и влияний среды общения - это болезнь не отдельного человека, а всей его семьи (созависимость), поэтому важен комплексный, системный подход к вопросам реабилитации.

Исследование темы наркомании приводит нас в перинатальный период. Там можно встретиться с рядом феноменов, которые впоследствии могут оформиться в ярко выраженные деструктивные тенденции. Работы пионера трансперсональной психологии Станислава Грофа очень хорошо показывают, что перинатальная динамика впоследствии ложится в основу определенных структур динамики нашей жизни, то есть перинатальная динамика закладывает определенные эволюционные программы, которые человек реализует в разных областях своей жизни.

Перинатальные переживания представляют собой своего рода перекресток между индивидуальной и трансперсональной психологией или же между психологией и психопатологией с одной стороны и религией — с другой. Если мы относим их к индивидуальному рождению, то они должны, по-видимому, принадлежать к структурам индивидуальной психологии. Некоторые другие аспекты придают им трансперсональный оттенок. Интенсивность этих переживаний превосходит все, что обычно рассматривается как предел выносливости индивида. Часто они сопровождаются идентификацией с другими личностями или с борющимся и страдающим человечеством. Более того, другие виды явно трансперсональных переживаний — таких, как эволюционная память, элементы коллективного бессознательного и некоторые архетипы Юнга, — нередко составляют неотъемлемую часть перинатальных матриц.

Элементы обширного и сложного содержания, возникающие на сеансах работы в ИСС (изменённые состояния сознания), отражающие этот уровень бессознательного, можно представить в виде четырех групп, матриц или паттернов переживания, ввести связь четырех категорий явлений с последовательными стадиями биологического рождения и с переживаниями ребенка в перинатальный период. Четыре основные матрицы переживаний ранкианского уровня называются Базовыми Перинатальными Матрицами

(БПМ-1 — 4). Следует подчеркнуть, что это нужно рассматривать как модель, не обязательно включающую в себя причинно-следсвенную связь.

Базовые перинатальные матрицы являются гипотетическими динамическими управляющими системами, функционирующими на ранкианском уровне бессознательного подобно тому, как СКО (система конденсированного опыта) действуют на фрейдовском психодинамическом уровне. Они имеют свое собственное специфическое содержание, а именно перинатальные явления. Последнее имеет две важные грани, два компонента: биологический и духовный.

Биологический аспект перинатальных переживаний состоит из конкретных и довольно реалистических переживаний, связанных с индивидуальными стадиями биологических родов: первая матрица - это период от зачатия до начала схваток; вторая матрица - от начала схваток до раскрытия родового канала и начала продвижения по родовому каналу; третья матрица - это само по себе движение по родовому каналу до момента выхода; и четвертая матрица начинается, когда мы рождаемся и включает в себя все, что с этим связано.

Соответственно, каждая стадия биологического рождения имеет специфическую дополнительную духовную составляющую. Для безмятежного внутриутробного существования — это переживание космического единства; начало родов соответствует переживанию чувства всеобъемлющего поглощения; первая клиническая стадия родов, сжатие в закрытой маточной системе, соответствует переживанию «нет выхода» или аду; проталкивание через родовой канал во второй клинической стадии родов имеет свой духовный аналог в борьбе между смертью и повторным рождением; метафизическим эквивалентом завершения родового процесса и событий третьей клинической стадии родов является переживание смерти Эго и повторного рождения. Образно говоря, именно эта перинатальная динамика отражена в библейской истории об изгнании из сада Эдема, грехопадения, низвержения в ад, и обретения рая. То есть, раскладка примерно такая: первая матрица - это сад Эдема, первичный рай без знания добра и зла, безопасность, изобилие, - все, что только можно пожелать. Вторая матрица - это появление дуальности, разделение мира, грехопадение. Третья матрица - это ад, и, наконец, четвертая матрица - это возвращение в рай.

Перинатальная динамика прослеживается и в четырехфазной модели перехода Джека Тесмера. Эта модель отражает переход от старой системы поведения к новой системе. С течением времени, после начала новой ситуации возрастает преобладание нового стиля поведения до тех пор, пока желаемая ситуация не будет достигнута. Одновременно происходит снижение стиля поведения принадлежащего к прошлому до его полного исчезновения в конце ситуации, определяемой моделью перехода.

На первой фазе перехода становятся заметны признаки изменения среды. При этом возникает реакция защититься от неизвестного будущего, отрицание возможности перемен. На этой фазе человека волнуют его собственные проблемы, и его энергия направлена внутрь. Может возникнуть ощущение небезопасности, бессилия и проблемы с выражением собственных чувств. Таким образом, человек ориентируется на

управление извне и становится зависимым от него.

На второй фазе проводится подготовка к «необходимым» переменам, к переходу от старой ситуации к новой, поэтому на данном этапе приходится иметь дело с обеими ситуациями. Если цель перемены неясна, производительность неизбежно снизится. Когда люди чувствуют, что не могут внести собственный вклад в решение или планы, возрастает интенсивность переживаний. Чувства могут перерасти в противостояние и агрессию. При этом у человека преобладает реактивный стиль поведения (бегство от проблемы и попытка её решения силовыми методами).

На третьей фазе необходимо понять первые проблемы, вытекающие из происходящей перемены. Это период практического урегулирования, когда люди пытаются приспособиться к новым структурам, системам и/или к новым сотрудникам. Они в основном озабочены тем, что повлечет за собой новая реальность, хотя все еще не расстаются со старой ситуацией. И если всё окажется лучше, чем ожидалось, энергетический уровень будет расти, и люди начнут искать новые возможности в новой реальности.

На четвертой фазе все перемены оформляются и интегрируются в новые системы и структуры, а старые прекращают свое существование. Люди начинают действовать (работать, учиться …), проявляя свои основные качества, при этом появляется творчество, а реактивность уменьшается.

Если рассматривать наркозависимость, как духовный кризис, то выходом из него становится путь самоисследования и трансформации. Практически любая религиозно философская традиция содержит примеры духовного развития своих адептов. Перинатальная динамика трансформации личности выявляется в любой религиозно-философской традиции. Например: в Библейском сюжете и жизнеописании Будды имеет место отражение перинатальной динамики, следовательно структура программы реабилитации может быть представлена в виде четырех фаз, отражающих перинатальную динамику.

Комплексная реабилитационная программа.

Данная программа разработана на основе теорий перинатаьной динамики Станислава Грофа и четырехфазной модели перехода Джека Тесмера и использует экзистенциально-трансперсональный подход к реабилитации наркозависимых.

Участники программы, это люди, которые решили продолжать свою жизнь без наркотиков. Они взяли на себя обязательство за полгода - год избавиться от наркозависимости.. Молодые люди сами себя обеспечивают - готовят пищу, убираются, коллегиально принимают решения по плану работы на день (дежурство)… На протяжении всего пребывания, каждый человек из этого маленького сообщества участвует в психологических семинарах и тренингах, активно прорабатывает свои проблемы, а также соблюдает пять обязательных правил :

Обязательное выполнение всех указаний инструктора, а также соблюдение правил внутреннего распорядка.

Запрещается применять физическую силу, проявлять неконтролируемую агрессию в конфликтных ситуациях.

Запрещаются сексуальные отношения и сексуальная провокация.

Запрещается употребление спиртных напитков, наркотиков, а также разговоры на эту тему не в рамках установленного формата тренинга.

Запрещается самовольно покидать территорию, звонить по телефону и встречаться с людьми.

Изначально, большинством психологов, отдавалось предпочтение индивидуальной работе. И вплоть до сегодняшнего дня их задачей является помощь каждому конкретному человеку в исследовании своего внутреннего мира. Работа ведется с теми, кто хочет пересмотреть отношение к жизни, к самому себе, к личным устоям и системе ценностей. Опираясь на последние достижения в области психологии, каждый специалист способствует личностному развитию клиентов. Психологи – тренеры (консультанты) являются проводниками в глубины человеческой натуры, вместе с человеком открывая его непознанный внутренний мир, способствуя исполнению желания целостного преобразования. Для решения этой задачи наиболее подходит система коучинга.

Объектом коучинга является человек, у которого есть запрос на улучшение качества и вкуса жизни, есть запрос на обучение самостоятельным навыкам развития, актуализации, реализации, регенерации, адаптации и прочего. Коуч (тренер) - это профессионал, обучающий и тренирующий клиента в различных сферах человеческой активности. В процессе коучинга клиент овладевает конструктивными способностями решения задач и проблем в следующих областях:

- психологической адаптации к условиям среды,

- развитии творческой активности,

- коммуникации (межличностных и социальных отношений),

- социальной успешности,

- принятия и реализации решений,

- самовыражении,

прояснения собственных потребностей, ценностей, позиций, а также развития способности держать их в фокусе.

Тренер – психолог (коуч) помогает клиенту увидеть сильные стороны своей личности и использовать их для собственного развития, социального и духовного продвижения. Коуч помогает и обучает клиента активизировать свои потенциальные возможности (ресурсные состояния).

Преимущество системы коучинга:

- отсутствие трансфера,

- опосредованная психотерапия,

- обучение по нестандартным методикам,

- акцент на самостоятельность,

- простота и наглядность в обучении и глубинное содержание материала,

- целостный подход к научению (личностно опосредованный), вовлеченность всех уровней межличностного взаимодействия - физического, эмоционального, ментального, духовного,

- викарный и рациональный способы преподавания.

Программа расчитана на 9 месяцев и состоит из двух этапов: 1 – этап ориентации (тестирование, выявление намерения, адаптация к условиям программы); 2 – базоваый этап глубинной проработки проблемного материала и социальной адаптации).

Программа включает в себя:

Предварительное тестирование , выявление запроса и отбор участников программы.

Психологическую консультативную работу с родственниками (со-зависимыми).

Реабелитационно-консультативный курс, состоящий из двух этапов:

А.) Вводный реабилитационный (фаза ориентации) (max 1 месяц).

Б.) Основной (базовый ), состоящий из четырех фаз (max 8 месяцев) .

Базовый этап ориентирован на:

Использование интенсивных интегративных психотехнологий .

Использование методик трансперсональной психологии.

Суточный коучинг и мониторинг в режиме социальной изоляции.

Социальную адаптацию.

Выходное тестирование.

Постреабилетационные тренинги и группы поддержки.

Психологическая помощь начинается с выявления мотивации при помощи беседы и тестирования. Это важно как на первом этапе, так и в середине, и в заключительной стадии работы. Таким образом, собираются данные, и отслеживается динамика процесса реабилитации.

Необходима подготовка менеджеров, обеспечивающих информационную поддержку программы реабилитации. Для них предусмотрены мини тренинги- лекции по темам:

причины зависимости,

существующие методы реабилитации,

преимущества интенсивных интегративных психотехнологий,

режим реабилитационной программы и его преимущества,

Некоторые элементы программы разработаны на основе мистических и философских традиций Древнего Востока (динамические медитации, анапана, дза-дзен, даосские техники прикладной психофизической подготовки). Они помогают снимать разрушающие модели поведения, путем телесной работы, дыхательных техник, древних и современных техник, которые работают с осознанием, волей, вниманием, мотивацией и намерением.

День для участника программы строится следующим образом:

Подъем,

физическая подготовка,

завтрак,

круглый стол (обсуждение текущих вопросов),

тренинговая программа (строится, исходя из общей динамики группы),

обед,

продолжение тренинговой программы,

ужин,

обсуждение результатов тренинговой программы дня, учебное время,

подготовка ко сну,

сон.

Этапы (фазы) реабилитации

Фаза ориентации - выбор «нового рождения», выбор изменяться.

На этой фазе участник программы принимает осознанный выбор, оставаться ли ему в пространстве терапевтического сообщества (далее именуемого Дом).

Задачи -

Возбудить в участнике программы искреннее желание и интерес к реабилитационному пространству и к людям, находящимся в этом пространстве.

Предоставить всю информацию о правилах нахождения на программе.

Выявить изначально мотивацию на реабилитационный процесс участника программы. Если мотивация отсутствует – предпринять попытку замотивировать.

За участником программы закрепляется житель Дома, который помогает ему адаптироваться к среде терапевтического сообщества.

Результатом фазы ориентации является то, что из участника программы человек становиться жителем Дома.
Базовый этап

Первая фаза - обретение поддержки.

Цель –

Сформировать у жителя доверие к коллективу и реабилитационному процессу при работе с проблемным материалом. На этой фазе житель принимает роль ведомого (по процессу реабилитации) и учится принятию пространства, которое защищает, обучает и заботится о нем.

Задачи -

Создать благоприятные, оптимальные условия для прохождения программы реабилитации.

Создать позитивную созависимость от физического пространства, персонала и жителей Дома, обеспечивающую психологический комфорт, открытость, доверие по отношению к

Дому. Здесь создаются условия, позволяющие человеку научиться заново получать позитивные эмоциональные состояния.

Научить жителя осознавать и чувствовать себя частью сообщества, которое принимает и поддерживает его таким, какой он есть.

На первой фазе происходит знакомство с состояниями «второго рождения» человека (метафора рая) посредством создания комфортных и безопасных условий терапевтическим сообществом.

Для того, чтобы работать с проблемным материалом, необходимо сначала его обозначить, затем снять защитные механизмы доступа к нему.

Атмосфера доверия направлена на снятие защитных программ ограничивающих доступ к проблемному материалу. В результате снятия защитных механизмов открывается возможность проработки осознаваемого, а так же подавленного и вытесненного проблемного материала связанного с биографическим периодом (обиды, разочарования, страхи и т.д.).

Что бы ни происходило при групповых процессах и индивидуальном консультировании житель стремиться доверять и, безусловно, подчиняется правилам установленным на тренингах и режиму Дома. Таким образом, житель принимает роль ведомого по отношению к программе и правилам Дома т.к. эти правила призваны для того, чтобы защищать и обеспечивать процесс реабилитации.

Вторая фаза - испытание «безысходностью», знакомство с силой.

Цели -

Принятие силового воздействия, наработка пассивных аспектов воли, т.е. смена контекста терпения и жертвенности на принятие и высвобождение жизненной энергии.

На второй фазе человек учиться выдерживать интенсивные переживания, в режиме «нет выхода» (метафора изгнание из рая).

На этой фазе накапливается опыт смирения с превосходящей силой, опыт структурирования и удержания собственной жизненной энергии. Происходит выработка навыка сохранять энергию в ситуациях, которые невозможно изменить.

Терапевтическое сообщество создает (моделирует) ситуации получения предельного опыта (обстоятельства диктуют условия) в безопасном режиме (физическая и психологическая безопасность).

Программа второй фазы предусматривает наряду с психотехниками предельного опыта наличие механизмов и условий интеграции поднятого проблемного материала.

Третья фаза - «преодоление», борьба за жизнь, движение к цели.

Лозунгом третьей фазы может стать фраза: «Поведение определяет намерения».

Цели -

Наработка активного аспекта воли, умение ставить цели и их достижение.

Осознание биографии как пути личностной трансформации. Начало формирования новой системы жизненных приоритетов и ценностей.

Нахождение свободы внутри рамок, т.е. приобретение навыка достижения целей без саморазрушения (аутоагрессии) и разрушения окружающей реальности.

Терапевтическое сообщество является интенсивным обучающим пространством, в котором раскрываются потенциальные физические, личностные и духовные качества человека. Находясь в этом пространстве, житель принимает решение научиться жить за счет раскрытия собственных ресурсов.

Четвертая фаза - «возрождение».

Цели –

Принятие обучения как конструктивного стиля жизни.

Профессиональная ориентация.

Отказ от деструктивной зависимости и созависимости – автономность и ответственность.

Получение навыка предоставления помощи и поддержки другим участникам программы.

Закрепление системы ценностей, приоритетов, восприятия и отреагирования в социальной жизни.

Обучение саморегуляции т.е. позитивная коррекция состояния и поведения в различных депрессивных, стрессовых, конфликтных и других критических ситуациях.

Переход от жесткого концептуального мышления к гибкому целостному процессу восприятия и описания действительности.

Поиск духовного аспекта пути самотрансформации.

Сообщество обеспечивает благоприятные условия для перехода к жизни в макросоциуме, используя новую систему ценностей, приоритетов, восприятия и отреагирования.