ВАЙВЭЙШН

Автор: словарь
18.11.2007 01:34 -

Вайвэйшн (лат. vivation, vivo — жить, vividus — полный жизни) — усовершенствованный вариант методики ребефинг, разработанный J. Leonard, Ph. Laut (1988). В отличие от классического ребефинга, в В. большее внимание уделяется внутренней работе с переживаниями, возникающими в измененных состояниях сознания. Для усиления психотерапевтического эффекта в методике В. предлагается осуществлять в измененных состояниях сознания направленную деятельность в соответствии с пятью базисными элементами: связное дыхание; полное расслабление; детальное осознание; гибкость контекста; активное доверие.

Первый элемент (связное дыхание) представляет собой более детальную, по сравнению с ребефингом, разработку оптимальной динамики дыхательного процесса, требуемой для достижения максимальной терапевтической эффективности. В В. выделено четыре типа дыхания, различающихся соотношением глубины и частоты дыхания и предназначенных для применения на той или иной стадии терапии. В соответствии со вторым элементом (полное расслабление) для лучшей активизации проблемного неосознаваемого материала требуется максимальное расслабление физического тела.

Третий элемент (тотальное внимание и детальное осознание) подчеркивает необходимость всестороннего наблюдения за любыми изменениями внутреннего состояния: динамикой физических ощущений, эмоциональных переживаний, зрительных, звуковых образов и т. п. Четвертый элемент (гибкость контекста или интеграция в экстаз) заключается в поиске и выборе такого контекста восприятия негативных переживаний, который позволяет безусловно принять любое возникающее ощущение с любовью и радостью и испытать удовлетворение от того, что оно больше не подавлено. Одной из главных особенностей методики В. является культивирование экстатических состояний, в частности, через формирование экстатического восприятия мира, порождающего переживание реальности как "океана блаженства". Пятый элемент (активное доверие или "делайте то, что Вы делаете, потому что работает абсолютно все") акцентирует внимание на доверии себе, инструктору, процессу терапии при одновременном осуществлении активного поиска своего собственного, индивидуального режима внутренней работы, приносящего максимальную эффективность. Критическое осмысление методики В. осуществляется с таких же позиций, как и критика холотропной терапии и ребефинга.

А. В. Россохин