РЕБЕФИНГ

Автор: словарь
27.06.2009 10:49 -

Ребефинг (rebirthing, в переводе с англ. — второе рождение) — дыхательная методика психологической коррекции, самоисследования и духовной трансформации, разработанная Л. Орром и С. Рэй (L. Orr, S. Ray, 1977). Психотехнология Р. заключается в применении интенсивного дыхания для индуцирования измененных состояний сознания и внутренней работы с аффирмациями (утверждениями).

К другим направлениям психотерапии, использующим погружения в измененные состояния, относятся: райхианский анализ, биоэнергетический метод, холотропная терапия, интерактивная психотерапия, нейролингвистическое программирование, недирективный гипноз М. Эриксона, сенсомоторный психосинтез и др. Основной элемент Р. — связное дыхание представляет собой глубокое,частое дыхание без пауз между вдохом и выдохом. При этом вдох должен быть активным, произведенным с мышечным усилием, а выдох, напротив, пассивным, расслабленным. Следует заметить, что впервые использование глубокого интенсивного дыхания было предложено В.

Райхом (1927) в разработанном им райхианском анализе. Значительное количество психотехнических элементов в методике Р. заимствовано из вегетотерапевтических методик райхианского анализа. Второй элемент Р. — работа с аффирмациями, которая представляет собой процесс выявления проблемной ситуации, ее рационального рассмотрения, всестороннего анализа и перевода проблемы из отрицательного контекста в позитивный путем многочисленных повторений аффирмации в различной форме. Первоначально Р. применялся для устранения отрицательных последствий родовой травмы. Основная идея Р. состоит в том, что в измененном состоянии сознания, индуцированном интенсивным дыханием, пациенты повторно проживают различные травмирующие аспекты памяти биологического рождения, испытывают сильные телесные и душевные страдания, переживают ощущения умирания и смерти и в результате достигают экстатического состояния, субъективно интерпретируемого как второе рождение и характеризующегося полным расслаблением, умиротворением, ощущениями любви и единения с миром.

Позднее сфера применения Р. расширилась и он стал использоваться для активизации различных травматических областей индивидуального бессознательного, повторного переживания эмоционально интенсивных событий биографического характера, являющихся причиной стрессовых состояний, актуальных психологических проблем и всевозможных психосоматических заболеваний. При этом основная задача Р. осталась прежней — используя специальные дыхательные приемы, дать возможность проявиться в сознании и теле ранее вытесненному негативному опыту, пережить его заново и, изменив к нему отношение, интегрировать лежащий в его основе бессознательный материал. На базе Р. возникли его многочисленные модификации, основной из которых является вайвэйшн (J. Leonard, Ph. Laut, 1988). Техники типа Р.

являются важными методами самопознания, исследования скрытых возможностей, открытия новых внутренних перспектив развития. Однако в отношении Р. и его модификаций остаются спорные вопросы. Например, сомнение вызывает психотерапевтическая ценность поощрения и культивирования экстатических переживаний (ощущений "океанического блаженства", слияния с Космосом, единения с Богом и т. д.), которые в рамках этих методик являются одним из критериев достижения интеграции (см. например, четвертый элемент вайвэйшн — "интеграция в экстаз"). При такой "экстатической" направленности, характерной также и для холотропной терапии, актуализация внутреннего опыта в измененных состояниях сознания происходит в значительной степени в соответствии с принципом удовольствия (З.

Фрейд), что может приводить к избеганию драматических переживаний (неудовольствия) и снятию психического напряжения путем галлюцинаторного исполнения желаний. В этом случае сопротивление сознательного "Я" встрече с проблемной областью бессознательного приведет в измененных состояниях сознания к порождению "удовлетворяющих", значимых образов, которые могут восприниматься субъектом как элементы объективной реальности и способствовать достижению состояния экстаза. Стремление к экстатическим чувствам, желание с помощью них достичь быстрого "физического исцеления и духовного просветвления" при недооценке действий психологических защитных механизмов, может создавать всевозможные иллюзии личностного роста и снижать эффективность психотерапевтической работы.

А. В. Россохин