

№3 2009 год

доклады научных чтений "Педагогика искусства: практика и теория"  
(январь 2009 года, Институт художественного образования РАО, Москва)

**Никитин Олег Денисович**, старший научный сотрудник лаборатории теоретических основ социологии и психологии художественного образования Учреждения Российской Академии образования "Институт художественного образования", Москва

### **Использование визуализации в работе со студентами.**

Процесс визуализации может быть использован на разных этапах ведения группы. Ценность визуализации заключается в возможности ее воздействия на опыт человека и изменение параметров этого опыта, с целью его изменения в планируемом направлении. Статистически, визуальная модальность опыта является наиболее часто употребляемой и поэтому наиболее доступной для модификаций. Процесс визуализации доступен практически каждому, и ему легко обучить любого за достаточно короткий срок. Данный факт позволяет использовать процесс визуализации и визуального моделирования ситуаций на различных стадиях обучения, независимо от базового начального уровня знаний студентов.

Ценность визуализации для творческих процессов заключается в том, что с ее помощью можно без лишних трудностей изменить восприятие окружающей реальности и проработать различные варианты ожидаемого будущего, также существуют технологии, позволяющие успешно прорабатывать травматические события прошлого, которые являются ограничивающими для дальнейшей самореализации личности.

Работа с прошлым заключается в визуализации события из прошлого опыта, несущего негативную нагрузку и детальную регистрацию модальностей и субмодальностей этого опыта. Следующий этап состоит в визуализации опыта прошлого, несущего позитивную смысловую нагрузку и снятия с него соответствующих параметров. Дальнейшая работа заключается в поэтапном изменении параметров негативного опыта в параметры позитивного. Результатом такой работы часто становится устойчивое изменение восприятия воспоминаний о прошлом негативном опыте. При умело проведенной работе воспоминание становится нейтральным или менее травмирующим, что, однако не снижает его ценностного аспекта, т.е. при возникновении подобной ситуации память о ней остается, что позволяет реагировать на нее с учетом произошедших при проработке изменений. Данный вариант работы наиболее подробно прописан в НЛП и успешно применяется в психологической и медицинской практике на протяжении последних десятилетий.

При более детальной проработке событий прошлого часто становится ясным тот факт, что прошлое представляет собой воспоминания и сопутствующий им эмоциональный фон. Эмоциональный фон придает воспоминаниям ценностный аспект. Представляет интерес тот факт, что во время проживания самого опыта с негативной нагрузкой человек, по большей части не проживает его полностью, так как занят тем, как выйти из неприятной ситуации с минимальными потерями. В этом случае часть эмоций остаются за пределами сознания и составляют

эмоциональный фон события. Эти эмоции в последствии не исчезают бесследно, а пребывают в некоем «законсервированном» состоянии, готовые при любом удобном случае прорваться в сознание, косвенным или прямым образом напоминая о ситуации, в которой они возникли.

Работа с такого рода опытом предполагает повторное прохождение подобной ситуации с целью полного и окончательного проживания всего спектра эмоций, присущих данному событию. При полном проживании всех эмоциональных составляющих события ситуация завершается и больше не является травмирующей. Можно сказать, что ситуация получает свое долгожданное разрешение.

В практической работе часто случается так, что проблема, мучившая человека на протяжении многих лет, может благополучно разрешиться в течение нескольких сессий. Случаи подобных исцелений наиболее часто встречаются в работе психологов, использующих технологии гештальттерапии, психодрамы, телесно-ориентированной работы.

Данный факт интересен тем, что при повторном проживании события оно часто как будто проживается заново. Наиболее полно опыт подобных переживаний описан у С. Грофа. Переживания прошлого происходят вплоть до возрастной регрессии, когда человек полностью погружается в прошедшие события и воспринимает себя в возрасте того времени, когда это событие происходило.

Следует отметить, что среди подобных событий, возникающих в процессе сеансов самопогружения, могут быть воспоминания о событиях никогда не имевших места в опыте участника, искаженные восприятия тела, переживания религиозного опыта, внетелесных ощущений и т. д. Переживания такого рода часто могут быть пугающими и пониматься участниками с неверной точки зрения. Например, участник может неожиданно занять точку зрения, полярно противоположную своей предыдущей позиции, поскольку переживаемый опыт говорит ему о том, что прежняя жизненная стратегия не привела его к успеху. Следовательно, если он будет продолжать двигаться в этом направлении, его жизнь завершится полным провалом. Такое положение вещей создает напряжение и тревогу, которую хочется преодолеть. Одним из вариантов такого преодоления может показаться резкая смена жизненной стратегии, которая создает иллюзию возможности изменения будущих событий. Часто такое, ничем не подкрепленное ожидание чудесных изменений толкают человека к совершению действий и поступков, о которых он в последствии будет сожалеть.

Анализируя данную ситуацию, следует учитывать, что после рабочей сессии у человека может возникать потребность в резких изменениях своей жизненной ситуации. Зная об этом, ведущий должен предупредить участников о возможных последствиях таких поступков и дать простейшие рекомендации и подсказки по самостоятельному проживанию подобного кризиса.

Представляет интерес работа по визуализации событий будущего. Данная форма работы актуальна в ситуациях тревожного ожидания будущих событий, которые представляются угрожающими здоровью и целостности личности человека. Обычно, такие ожидания имеют свое начало в прежнем опыте человека и переносятся в будущее скорее по инерции, нежели чем по необходимости. Однако, данная ситуация отчасти может объясняться и другим способом. Человек привыкает существовать и действовать по инерции. В результате, на протяжении жизненного пути он формирует некоторый набор шаблонов, которые, подкрепляясь позитивным опытом, дают ему иллюзию, что, в случае если он и дальше будет следовать этим шаблонам, его жизнь будет идти в том же направлении, что и до этого. Можно сказать, что он проецирует опыт прошлого на

будущее, тем самым, избегая контактировать с настоящим. Отсутствие контакта с настоящим, в свою очередь порождает тревогу. Уход от тревоги осуществляется с помощью фантазий, которые направлены на будущее.

Если прошлое человека насыщено печальными событиями, то он может строить варианты будущего, основанные на избегании возможностей повторения подобных событий. Такое избегание обычно приносит больше вреда, чем пользы, поскольку травмирующая ситуация не прорабатывается и остается в памяти как безвыходная и лишенная ресурсной составляющей.

В ситуациях, когда прошлый опыт является позитивным, человек может избегать менять свою стратегию поведения в будущем, т. к. такое изменение может привести к непредвиденным результатам, что разрушает гарантии постоянства. По большей части такой тип личности предпочитает безопасное существование и проектирует свое будущее с позиции сохранения безопасности настоящего положения.

В описываемых выше ситуациях, отношение к будущему строится на основе проецирования опыта прошлого, которое, в свою очередь формируется в результате проживания и ассимиляции человеком ряда событий, составляющих историю его жизни, но данная история включает не только цепь событий, но и отношение человека к этим событиям. Сами события практически невозможно изменить, но зато можно изменить отношение человека к этим событиям.

Такое изменение становится возможным за счет использования технологий возвращения и переделывания прошлого опыта в сторону уменьшения его травмирующей составляющей.

На практике это выглядит так: человеку предлагают сесть или лечь, расслабиться и вызвать из памяти какое-либо событие, над которым он хотел бы поработать. Следует подробно, наиболее детально представить это событие в памяти, так, как будто оно происходит здесь и теперь. На следующем этапе возможно продвижение в двух направлениях. Один вариант состоит в том, чтобы пересмотреть событие заново, внося в него те коррективы, которые человек считает уместными, для того, чтобы данное событие воспринималось удовлетворительно и несло в себе позитивный ресурс. Хотя, на первый, взгляд работа такого рода кажется необоснованной игрой фантазии, она, тем не менее, приносит результат.

Результат данной работы обосновывается тем, что оживляемое в памяти событие получает как будто другой вариант развития и окончания. Можно сказать, что человек выстраивает альтернативный вариант развития события прошлого, который несет в себе позитив. Одним из следствий такой работы является появление альтернативного варианта действий в ситуациях, имевших раньше только одно решение. Следует обратить особое внимание на то, что чем более реально ситуация проживается в фантазии, тем больший след она оставляет и тем большее влияние она оказывает на события последующей жизни человека. Это объясняется тем, что на более глубоком бессознательном уровне почти не существует разницы между реальными воспоминаниями и фантазией. На данный факт впервые обратили внимание психоаналитики, в последствии это было неоднократно подтверждено различными направлениями психологии и психотерапии.

Второй вариант работы с событиями прошлого заключается в неоднократном повторном прохождении выбранного фрагмента опыта, с целью максимально полного его проживания во всех модальностях, присутствующих во время прохождения реального события. Особое внимание в этом виде работы уделяется тщательной детализации переживаемого опыта и работе с телом и

дыханием. В данном виде работы основной акцент делается скорее на повторном проживании и ассимиляции опыта, чем его изменении, следствием чего является ослабление действия его травматической составляющей, при сохранении его параметров воспоминания. Из опыта уходит его сила, остается только воспоминание, которое уже не травмирует, а переживается как нейтральное. Данный вариант работы с прошлым нашел широкое применение в различных направлениях психотерапии.

Изложенные выше стратегии работы с прошлым опытом, а, также варианты проработки ситуаций связанных с будущим являются способами, позволяющими существенно повысить общий энергетический уровень организма, что, в свою очередь приводит человека к состоянию осознания своих возможностей и расширению сферы применения творческой активности. Здоровое творчество является следствием насыщенности энергией, доброго отношения к окружающему миру и пребывания в гармонии с собой и своим опытом.

Настоящее творчество предполагает ощущение свободы, отсутствие чувств подавленности и страха и наличие собственного отношения к миру и событиям мира. В этом случае продукты такого творчества несут в себе позитивный заряд и являются стимулом к совершению действий по дальнейшей гармонизации человека и его окружения. Пробуждение творческой свободы, за редким исключением едва ли возможно у личности с многообразием нерешенных ситуаций. Уже само наличие таких ситуаций имеет своим следствием понижение общего уровня энергии и, следовательно, быстрое истощение любого импульса, в том числе творческого. Такой человек может искусственно повышать свой энергетический уровень, прибегая к помощи стимуляторов, но это не является окончательным решением данной проблемы. Позитивные варианты решения лежат в проработке опыта, ограничивающего творческий импульс человека

В связи с использованием технологий, способствующих реализации творческих ресурсов личности, следует отметить ряд особенностей, специфических для различных этапов развития творческой личности в целом. Такое развитие можно охарактеризовать, как постепенное осваивание новой территории. Эта территория находится по большей части внутри личности, но также связана и с пространством окружающим человека на данный период его существования. Творческое развитие связано с открытием новых форм комбинирования уже известного материала в новый вид, связывающий ранее разделенные элементы. Такой новый вид связи может, на первый взгляд, казаться парадоксальным и несколько непривычным, тем не менее, очень часто именно таким образом происходят различные открытия и изобретения.