

Случай из практики

Ермошин А. Ф.

Методика обращения с “инициальным накоплением знания”

Данный текст является адаптированным для журнальной публикации фрагментом книги “Вещи в теле”, выпуск которой осуществлен планировался в московском издательстве “Независимая фирма “Класс” в 1999 году. Изложение теоретических основ метода соматопсихотерапии, вариантом использования которого является описанная методика, можно найти в ЖПП №5, 1999.

В популярных психологических изданиях частенько упоминается, что человек использует свои возможности только на 5–7%. Что это может означать на практике?

Дело было в 1992 году

В одной из ситуаций мне пришлось узнать, что есть возможность поехать в Италию для освоения новой психотерапевтической методики. Условием поездки было знание итальянского языка: преподавание, общение могло быть только на нём. Одной из дополнительных особенностей этой ситуации было то, что отъезд намечался через 3 месяца.

Лоб разрывается

Желая воспользоваться этой возможностью, я принялся добросовестно изучать итальянский язык. Что же произошло уже через пару недель? Голова “распухла”, больше “не лезет”. Щёки горят, ноги холодеют.

И вот здесь я задался вопросом: можно с этим что-то сделать?

Благо мой коллега бросает фразу: “Неправильно мы изучаем язык – мы изучаем его головой, – показывает пальцем на лоб, – а надо бы сердцем”, – указывает ладонью на грудь.

– Интересно, где у меня русский язык? – осенило меня задаться вопросом по дороге домой с этого занятия, где мой воспалённый лоб уже не давал мне возможности усваивать знания дальше, – в голове или ещё где-либо?

Где у Вас родной язык?

Позже я задавал этот вопрос многим. Где у вас родной язык, уважаемый читатель? Вы боитесь, что ваш ответ прозвучит неприлично? Он у Вас ничего общего не имеет с головой? Не смущайтесь! Точно так же оказалось и меня и у десятков других людей. Он – в животе.

Вариации, конечно, могут быть.

“Не язык – функция поэта, а поэт – функция языка”

У переводчиков-синхронистов высокого класса он в щеках или даже на кончиках губ.

Выдающиеся филологи отвечают вообще странно: не язык во мне, а я в нём. Он больше по размеру, чем сам человек. Невольно вспоминается высказывание Иосифа Бродского: “Не язык – функция поэта, а поэт – функция языка”. Во всяком случае, мой русский язык оказался с центром в животе, красный, выходящий за пределы физического тела – диаметром сантиметров 50–70.

Двадцать языков

– А не найдётся ли там место для итальянского языка? – задался я следующим вопросом.

Оказалось, что место там есть по крайней мере ещё для 20–ти языков. С тех пор я успел выучить ещё английский. Предполагаю оживить немецкий, который изучал в школе и в институте.

Массу – в живот

Живот дал согласие на приём нового поселенца, и я пронаблюдал как *белая густая масса* итальянского языка (в последующем я называл такую массу “инициальным накоплением знания”) спустилась, “стекла” в живот. Лоб стал прохладным, каковым ему и положено быть согласно наблюдениям ещё основателя аутотренинга Иоганна Шульца. Живот приятно пополнился.

Контрольная группа

Не делая секрета из своих находок, я сообщил своим коллегам: есть возможность настроиться... Мои коллеги по изучению итальянского, как это нередко бывает, отреагировали в типичной манере (“нет пророка в своём отечестве”). Нет, они мне не сказали: “Да пошёл ты...” – но что-то в этом роде было. “Расплата” была жестокой.

Когда мы приехали в Италию, у одного из сподвижников стала разламываться от боли голова, у другой – случился гипертонический криз. “Зачем мы сюда приехали? Надо скорее домой!” Это понятно: другая языковая среда, и если ты не знаешь как в ней быть, хоть головой трещи, хоть давлением повышайся – дело с мертвой точки не движется.

Слушай брюхом, а не ухом

По контрасту, моё самочувствие было прекрасным (Поскольку тайн из своего подхода я не делал, как не делаю их и сейчас, виноватым себя за хорошее самочувствие я не чувствовал). Состояние же моё было не только прекрасным, оно было ещё и удивительным: учитывая то, что язык у меня ничего общего с головой с тех самых пор, как я его поселил в животе, не имел, она оставалась совершенно свободной. Для чего? Для наблюдений, рассматривания окружения, людей с их лицами, жестами... Необычность момента была в том, что ... живот мой шевелился (С тех пор призыв “слушай ухом, а не брюхом” я не считаю абсолютно правильным). Так продолжалось три дня. На четвёртый передняя брюшная стенка успокоилась, это совпало с тем моментом, когда я стал понимать итальянскую речь дословно. (А может быть, брюхо приспособилось к обильным итальянским трапезам?) Бывали, правда, моменты, когда он опять оживал – это если посторонний забредал на профессиональное собрание. Например, мэр города. Лексика, манера говорения у него особые, и это заставляло живот быстро приспосабливаться к новому.

Не надо вдалбливать

Однако вернёмся к процессу.

С того дня, когда “язык” переместился из лба в живот, всё изменилось. Если до этого надо было “вдалбливать” в (каменную и без того) голову слова и выражения, то теперь возник противоположный процесс:

живот, как область отрицательного давления стал “всасывать” всё, что касалось языка. А проходило это в конкретной образной форме. Может показаться немного смешным, то что я испытал, но я рискну рассказать об этом.

Высиживание яиц

Белая “инициальная” масса отложилась в животе ... *куриными яйцами*, и я стал их “высиживать”. “Высиживание” моё, впрочем, носило особый характер – скорее выстаивания. Дело в том, что единственное время, которым я располагал для изучения языка, было время транспортировки моего организма на работу. 20 минут на электричке утром и 20 минут на ней же – вечером. Итого 40 минут в день, 5 раз в неделю.

Выкармливание цыплят

...Наступил день, и первое яйцо выпустило на свет цыплёнка (петушка), вскоре и второе... Это совпало со временем, когда по одной – двум темам я уже начал говорить.

Цыплята оказались прожорливыми и требовали пищи. Пищей их (зёрнами) являлись слова. Они были готовы поглощать их в огромном количестве. Я едва успевал их питать.

Петушка зарезали

Были и драматические моменты в развитии одного из галльских наречий (петушиных). Когда петух–первенец был уже довольно большим, я имел неосторожность похвастаться одной преподавательнице (но не итальянского, а английского языка), что занимаюсь активно... Она искусно повела речь в пользу английского и ... зарезала моего петушка. Еду обратно со встречи с нею – чувствую, что мой интерес к итальянскому как будто умер. “Что с петушком? – всполошился я. Закрываю глаза – в него всажен кинжал.

Скорее “лечить” – кинжал удалять, рану заживлять. **Не хвались!**

Предварительная расчистка

Увлечшись рассказом о последующих фазах, я совсем забыл о небольшой предыдущей, имеющей также немалое значение. Я имею в виду так называемую “предварительную расчистку”.

До того, как приступить к итальянскому, я имел уже опыт изучения языков.

Был латинский в институте. Он оставил только восторг. Даже в прозаическом его “*Varii musculi cranium tegunt*” (“Различные мышцы покрывают череп”) звучала поэзия. А пословицы его чего стоят! И я не имею ввиду только хулиганские: “*Vita brevis – penis longus*” – но и вполне благопристойные... Да и “отлично” с плюсом в зачётке приятно вспомнить. Хорошая была преподавательница.

Не сказал бы этого в отношении немецкого, предмета изучения *in der Schule und in der Hochschule*. Здесь ощущения явно смешанные. С одной стороны, бдения над Фрейдом в Иностранке (на русском не было) – и это было интересно. С другой стороны, тексты про скарлатину (*Scharlach*, если не ошибаюсь) в институтском курсе. Но и это можно перенести. Обыкновенная учебная рутинка.

Но я ведь чувствую, что ещё что-то осталось от периода общения с немецким языком. Вот оно, это ощущение: *язык (орган говорения) – на крючке, стальном.*

Дело в том, что когда я учился в пятом классе, директор школы предупредила нас, что у нас преподавательница – “супер”. По произношению она была первой в институте. Парадоксальным образом, это не вдохновило, а наоборот, сковало. Быть может тому виной то, что я был ответственным и скромным мальчиком, дело совсем не в преподавательнице. Плохо при ней говорить было нехорошо, а хорошо она нас не учила... *Крюк*, “поймавший” мой язык, действовал и “сквозь года”. Мои попытки говорить по-итальянски им пресекались тоже. Естественно, заметив это, я предпочёл *снять свой язык с крючка.*

Были также “заслонки” в горле и ряд других образований.

Поражённостей в процессе изучения какого-либо предмета может быть много. Все их важно отработать.

Основной вопрос для выявления таких образований: “*Есть что-то, что мешает тебе изучать иностранный язык? Где оно? В виде чего?*” Далее появляется возможность решать его судьбу: питать или хватит? Если хватит, то можно успокаиваться. Успокаиваться же – значит наблюдать перераспределение ощущений с восполнением рук, ног теплом, с освобождением головы, груди, живота и с очищением места бывшего негативного образования.

Таким образом, методология, на основе которой построена эта конкретная методика, всё та *соматопсихотерапевтическая*, в основе её – терапия с опорой на телесные ощущения в режиме само. Это всё та же *что-где-терапия*. Всё то же *психоэнергетический* и *психоструктурный*, “*психотопографический*” подход, который действует согласно так называемой “*психостатической парадигме*”, предполагающей восприятие психики в виде объёма, а подход к изменению её состава – *психокаталитический*. Об основах этого подхода см. статью в №5, 1999.

Два ряда образов

Мой рассказ был бы неполон без сообщения о втором ряде образов, эволюционирование которого я отслеживал по ходу приближения даты отъезда в страну Данте и Леонардо.

Образный ряд номер один связан с внутрителесными ощущениями. Порождающим образный ряд номер два был следующий вопрос: “Каким я себя вижу среди итальянцев?” Ответ №1 на этот вопрос был неутешительным: я увидел себя одиноким, маленьким, ссутулившимся, затемнённым среди светлых, больших, весёлых итальянцев, живо общавшихся, я в отдалении от них, держащихся группами вокруг меня. “Вдохновляющая ли это картина? – задался я тут вопросом. – Помогает ли мне такое представление о себе изучать итальянский язык?” “Нет”, – в этом была абсолютная уверенность.

Соответствовало созерцанию это картинке ощущение тёмного кома страха в животе. “Помощник мне этот ком?” Всё то же: “Нет!” Естественным решением показалось успокаиваться, наблюдать рассасывание кома и пополнение организма освобождающимися силами. По завершении этой фазы надо было выверить, что осталось на месте бывшего кома, и нужна ли там эта *точка*? Когда и “точка” улетела, всё “расправилось”, возникла возможность вновь обратиться к образу себя в ситуации общения. Методологию этого делания см. также в упомянутой статье в №5, 1999, а также в книге “Вещи в теле”, готовящейся к выходу в издательстве “Независимая фирма “Класс”, Москва.

Возникла совершенно другая картинка, которая мне гораздо больше нравилась: на ней мы были повёрнуты в одном направлении (ещё Экзюпери заметил, что любовь – дружба, я думаю, тоже, – это не когда смотрят друг на друга, а когда смотрят в одном направлении), – это показалось мне даже занятным, – *как на демонстрации*. Я светлый и большой – равный среди равных. Картинка близкая, насыщенная красками.

(Это наблюдение смены картинок с “плохой” на “хорошую”, на мой взгляд, любопытно в плане сравнения эффектов данной работы с эффектами работы, скажем, нейро-лингвистического программирования, заботящегося непосредственно о смене зрительных образов. Здесь их смена является “побочным эффектом” работы с состоянием. Это не исключает, однако, и специальной дополнительной работы с “внешними” образами в технике “взмаха”, например. Работы с внутренним состоянием и внешними образами могут дополнять друг друга).

Любопытным образом описанные картины менялись (уже самопроизвольно) по мере приближения поездки в Италию. Вот главные из

них. Регистрация их связана с периодическими повторными обращениями к ощущениям с промежутком, может быть, в две недели, иногда больше.

Если первый образ отличался некоторой “официальностью” (как на демонстрации), то второй относился уже не к общественной, а к частной жизни. Я увидел себя сидящим за столом с тремя другими итальянцами, мирно беседующим уже на личные темы.

Опущу другие промежуточные образы. Завершающий (перед самой поездкой) вначале озадачил меня. Я увидел себя ... спящим в Италии. Когда удивление прошло, я истолковал этот образ так: я уже настолько спокоен, что чувствую себя в Италии как дома (где ещё можно позволить себе заснуть так спокойно!). Это означало возможность дать языку функционировать самому, когда сознание – “спит”.

Готов!

Ряд образов №1, если довести до конца его описание, так же эволюционировал.

Я уже говорил, что через некоторое время вылупились два яйца. Петух и курочка оказались прозорливыми, и я кормил их зёрнами – словами. Довольно активно они набирали вес (приходилось откармливать их в максимально возможном темпе). В один из моментов, когда процесс был “в самом разгаре” приехали итальянцы, перед которыми хотелось показать готовность языка. Это удалось. Но что случилось с “петушком”? Он оказался зажаренным. Я увидел его лежащего кверху лапами на блюде. “Такая ли “готовность” (мёртвая) нужна?” Нет, конечно! Пришлось срочно реанимировать запёкшегося от жара напряженная петушка...

Оплавленный кристалл

По прошествии 4-х лет от начала изучения языка (к тому времени я давно не занимался активно им – только периодически использовал) я вновь задался вопросом, где он у меня и в виде чего. Благо, момент был благоприятный для выверки: готовясь к очередной встрече итальянских коллег, я решил возобновить на небольшое время контакт с преподавателем.

L'italiano оказался в груди в виде кристалла (вроде горного хрусталя), но “дикий”: оплавленный, неупорядоченный... как Альпы. Мне подумалось, что работа с преподавателем будет прекрасной возможностью “огранить кристалл”, “придать языку блеск”, чтобы он “заиграл

всеми своими гранями”. Отточка языка до блеска сопряжена была, на мой взгляд, с разделением его на функциональные части...

При некоторых обстоятельствах (встречи с коллегами), мне приходилось перемещать его поближе к губам, при других (долгие паузы в общении) – отдалять от них. Помещение языка в губы даёт эффект синхронного перевода такой, что ты заканчиваешь перевод фразы чуть раньше, чем говорящий успел её закончить.

В настоящее время он в средней части груди, похожий на прекрасную диадему, посмотреть на него очень приятно! А пользоваться – вдвойне!

Итальянцы мне кажутся близкими людьми, почти прилипшими к моему туловищу. Я помещаю их в своё сердце. И сердце исторгает при этом залп ярко жёлтых цветов.

Голова – лишь перевалочный пункт

Эта методика была названа мною позднее как **методика обращения с “инициальным накоплением знания”**. И применялась мною многократно в ситуациях помощи учащимся. Разумеется, она, эта методика, не отменяет необходимости для человека иметь голову, но то, что она может помочь оптимально использовать её (плохую или хорошую – это уж кому как повезёт) – это абсолютно точно.

Во-первых, удаётся избавить ученика от травм, полученных на разных этапах учения, во-вторых, помочь найти в теле оптимальное место для каждого предмета, освобождая при этом голову – *не более, чем перевалочный пункт в восприятии знания...*

Если же знания оставляются в голове, то подвергается перестройке система хранения их. Вместо того, чтобы сваливать без разбора всё в “одну кучу”, усвоитель знаний осуществляет переход к аккуратному заполнению ячеек (“соток”) нектаром знаний с помощью специальной кружечки, удобно устроившись на стульчике. Выметается, вычищается внутреннее пространство, что открывает возможность последующих упорядоченных действий по прохождению пути познания...

Ленивые – не ленивые

Охранительное поведение, которое развивается у осваивающих предмет головой (оно заключается в том, что учащиеся норовят любым способом “отлынуть” от учёбы) и которое так не нравится, зачастую, даже и самим носителям такой “несамоотверженной” головы, сменяется естественным состоянием нормальной усвояемости предмета, и это бывает насколько приятно, настолько же и удивительно самому ученику.

Решаясь на подобную трансформацию своего контура, он должен быть, правда, готов к тому, что живот его, например, может начать шевелиться... Но это, видимо, не самое страшное, что может приключиться с человеком.

Слить через воронку

По ходу учёбы может оказаться, что голова опять норовит всё в себе держать – тогда надо дать слиться (через *воронку*, например) белой массе знания в её новое место обитания.

Кстати, не объясняются ли феномены “кратковременной” и “долговременной” памяти отчасти этим различием в месте хранения информации?

“Отходы производства”

В ряде случаев может требоваться периодическая “подчистка” места обитания языка или другого предмета изучения от чёрных слоений, окружений – это эквиваленты отработанных ошибок – они подобны продуктам жизнедеятельности, подлежащим элиминации, то бишь удалению.