

Йога как особый метод в телесно-ориентированной психотерапии

Ковач В.А. (Екатеринбург, Россия)

Уральский государственный университет

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЙОГЕ КАК О МЕТОДЕ В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Чтобы применять какие-либо методы, разработанные в контексте принципиально отличной интеллектуальной традиции, необходимо осознавать в некоторой степени как самую сущность традиции, так и цели и смыслы методов, традицией разработанных и применяемых. Основой подобного понимания является некоторое овладение терминологическим аппаратом оригинальных текстов. То есть речь идет о необходимости адекватного словоупотребления, создания грамотного терминологического аппарата. Точное, опирающееся на знание традиции, сохраняющее содержание и объем понятия неизменными, ничего в термин не внося «от себя».

Каждое заимствование инородных слов должно быть оправдано. Заимствование же неоправданное ведет к перегрузке нашего научного языка терминами близнецами, что способствует усугублению недопонимания между научными школами просто по причине не знания языка друг друга. Размышления на данную тему представляются предельно актуальными,

особенно в свете популяризации восточных учений и практик, появления огромного количества так называемых гуру, изъясняющихся непонятными санскритскими словами, привнося в них произвольное, зачастую содержание (например, Трехлебов).

Йога и психотерапия. Очень интересно соотношение этих двух как терминов и как явлений. Интересен так же и тот факт, что любая западная психотерапевтическая процедура, направленная на решение терапевтических задач может рассматриваться как йога. Это, однако, не означает отказа от исследования и применения методов, используемых в различных системах йоги. Различение этих двух вопросов как вопросов принципиально разных, как нам кажется, должно способствовать более глубокой, эффективной, плодотворной проработке каждого из них.

Что есть йога в контексте Индийской культуры? Ибо именно в ее рамках это понятие первично сформировалось и обрело традиционные, основные коннотации. Обратим внимание на само слово «йога». Основные его значения – соединение, единение, сопряжение, обуздание. Очевидно, слово это семантически близко русским словам «иго», «ярмо». Образовано оно от санскритского корня «йудж»- впрягать, закреплять, укреплять, прикреплять, связывать, соединять. Естественно возникают такие вопросы, как «соединение чего с чем?», «обуздание кого или чего, и кем?». Быть может это вообще всякое единение всего, что объединить возможно, устранение какого либо раскола, вражды? Не ясно.

Приведем слова Е.А.Торчинова, одного из известнейших отечественных востоковедов конца двадцатого века: «В индийских текстах термин "йога" употребляется в двух основных значениях и одном второстепенном, хотя, быть может, и первичном. Во-первых, йога означает психотехнику вообще, то есть тщательно разработанный и выверенный традицией набор средств и приемов для достижения строго определенных трансперсональных состояний сознания, оцениваемых традицией как состояния реализации религиозной прагматики учения – «освобождение» (мокша, мукти, кайвалья, нирвана и т.п.). В этом смысле йога характерна для всех религий традиционной Индии, почему и можно говорить об индуистской йоге, буддийской йоге, джайнской йоге и т. п. Во втором, узком смысле это слово употребляется для обозначения одной из даршан (религиозно-философских систем) ортодоксальной индуистской (брахманской) философии (астика). Эта система, согласно преданию, была создана мудрецом Патанджали и зафиксирована им в «Йога сутрах» («Афоризмах йоги»)… И наконец, в третьем, второстепенном значении слово «йога» означает колдовство, волшебство, магию и магические силы и способности». [1]

Итак, тут мы видим, что ни одному психотерапевту, в рамках его профессиональной деятельности не может быть интересна йога как «колдовство» или «волшебство», это очевидно. Наиболее интересна для психотерапевта йога именно в первом смысле, как «психотехника вообще», «на-

бор средств и приемов для достижения строго определенных трансперсональных состояний сознания».

Трансперсональные состояния сознания – состояния психики выходящие за пределы обычных границ личности, времени, памяти, пространства, индивидуального. «Слово употребляется для обозначения экспансии или расширения сознания за пределы привычного «Я» и за границы времени и пространства, при которых возможно достижение так называемых предельных человеческих способностей и потенциальных возможностей» [2]. Необходимо отметить, что достижение трансперсональных состояний практически всегда предваряется освобождением от основного груза проблем личностных, личностных конфликтов и противоречий. Следовательно, в набор методов всякой системы йоги непременно входят и методы разрешения собственно личностных проблем, причем методов разнообразнейших. Отметим, что эти отдельные методы так же нами будут называться «йога».

Уже на этом этапе можно указать на то, что йога есть всегда методологическая система, инструментарий, законченный набор методов, а поэтому неправомерно говорить об использовании ее как метода, но можно о использовании некоторых ее методов. Тем более не стоит забывать о том, что с «телесно-ориентированными» методами связана не всякая йога.

В телесно-ориентированной психотерапии мы можем использовать такие частные методы как асаны (особые положения тела), пранаяму (можно условно назвать упражнения к ней относящиеся «дыхательной гимнастикой»), шаткармы («йогическая гигиена»- методы очистки организма). При этом саму йогу нельзя использовать как метод, так как ее предельная цель – «мокша», полное освобождение от страданий сансары, то есть цель эта не может быть целью психотерапевтической системы.

Стоит особо отметить, что в рамках собственно индийской культуры, ни одна система йогической практики (читай психотехники) никогда не могла быть помыслена как нечто само-по-себе ценное. Всякая йога с одной стороны опирается на религиозно-философскую доктрину, действует в ее рамках, с другой – эту доктрину верифицирует собственным опытом, в соответствии с этим опытом утверждает, а возможно и переструктурирует. Необходимо также всегда иметь в виду, что всякая йога имеет в качестве конечной цели религиозное освобождение – «ниравану» либо «мокшу». Это-освобождение от круговорота бытия, сансары, в том или ином виде.

Западная психотерапия конечно не имеет подобных предельных целей, ей, как и западному мышлению вообще, чуждо так же и представление о сансаре, сопряженное с цикличной моделью времени, а эти моменты всегда необходимо иметь ввиду, когда мы пытаемся понять восточные доктрины, а тем более, когда мы пытаемся использовать их методы. Необходимо всегда задаваться вопросом, возможно ли применение подобных технологий в отрыве от их фундамента?

Литература:

1. *Торчинов Е.А. Религии мира: опыт запредельного психотехника и трансперсональные состояния. СПб: Центр «Петербургское Востоковедение», 1998.*
2. *Сандберг Н., Кётцер К. Трансперсональная психология (I) // Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2006.*