



Терапия осознанием

Алгоритм работы

Краткое пособие для участников семинаров

Санкт-Петербург
2013

становится параллельным в позитивном. Если речь идет о психосоматике – симптом редуцируется либо появляется ощущение, что это может произойти в ближайшее время и нужно это время дать. Иногда, очень сдержанно, люди говорят «посмотрим» или «не знаю». Но это «не знаю» совсем иного толка, чем растерянное «не знаю» невротика в начале. Это спокойное и принимающее «не знание» мудреца.

Часто возникает состояние покоя и умиротворения, расслабления или приподнятого и радостного настроения с готовностью понаблюдать, что будет дальше. Которое полезно разделить со всеми, пожелав всем достичь такого же (в западной психологии это называется «вкладом в мировой банк») или выразить благодарность тому, кто позволил достичь этого результата – Высшей Силе, как бы вы ее ни называли. Это позволяет трансцендировать результат, освободить его от привязанности к конкретному моменту, методу, человеку и сделать достоянием всех. Что делает сам результат более устойчивым, а состояние – менее ажитированным. Как будто у нас освобождается некая энергия, которой мы разумно распоряжаемся. Похожий способ заключается в мысленном распределении своего позитивного состояния в будущее – свое и своего окружения – где мы потом с ним встретимся. Одним словом, важно не замыкать результат терапии на себя, а делиться им со всем окружающим миром – это приводит к надежному его закреплению. Важно также, чтобы все, с кем мы встречались в терапии, также получили позитивное послание в свой адрес.

Можно просто предложить осознать, как это – достигнутое состояние в связи с запросом – может повлиять на будущее? Но, как правило, все эти вопросы уже излишни.

5.3. Завершение терапии.

В конце терапии можно предложить сделать это клиенту вопросом «Можно ли вас оставить с этим результатом?» и тем самым вручить ему его в руки.

Написано в Санкт-Петербурге 5-6-7-8 апреля 2013 года, в начале весны.

И.Канифольский.

Принципы:

- Неигнорирование.
- Открытость.
- Внимательность.
- «Защита переживаний».
- «Помогающая мотивация».

Терапия осознанием – процесс творческий.
Не надо быть «фанатичным» психотерапевтом.
Любой алгоритм не должен связывать вам руки.

Один из важных принципов – «неигнорирование» опыта.
Клиента и своего собственного.

По-другому это можно назвать внимательностью. Тотальной, неторопливой и доброжелательно-заинтересованной. Вооруженной помогающей мотивацией. Это также означает открытость. Мы открыты всему происходящему в терапии и именно поэтому возможно узнавание чего-то нового.

Открытость модерируется вопросами: «Что вам приходит в голову?» или рекомендациями: «Просто обратите внимание на то, что приходит в сознание, на то, что происходит сейчас».

Часто в терапии психотерапевт выступает «адвокатом опыта» или «нотариусом, заверяющим переживания». Клиенты по определению – это люди, разобщенные со своим опытом, во всяком случае, в части проблемы, поэтому поддерживать их в принятии своих переживаний – задача терапевта. Помогающая мотивация сочетает сочувствие и веру в потенциалы клиента. Наша цель – помочь человеку пройти по всем этапам своих переживаний в проблемной зоне: принятию, пониманию и открытию новых возможностей. Для этой цели и служит определенный алгоритм:

1. Контакт.
2. Контракт.
3. Запрос.
4. Осознание.

- 4.1. Тело.
- 4.2. Образ.
 - 4.2.1. Эмоция.
 - 4.2.2. Мысль.
- 4.3. История

- 4.3.1. По ассоциации с образом.
- 4.3.2. По времени возникновения.

4.4. Проработка истории.

- 4.4.1. Реинтегрирование ресурсов.
- 4.4.2. Проработка психотравм.

- 4.4.2.1. Описательная часть – принятие и превращение в «эпос». Как началась, как продолжалась и чем закончилась (если закончилась) эта история? Переживалась она в одиночестве или нет? Были ли с кем-то разделены переживания?
 - А) Исследование эмоций в истории.
 - Б) Метафора ситуации.
 - В) Мысли в ситуации (сделанные выводы).
 - Г) Ощущения «там и тогда» и «здесь и сейчас» по поводу истории. «Цепляет» ли еще сейчас? Важна ли еще? Есть ли негативный момент в восприятии?

- 4.4.2.2. Понимание ситуации. Почему так произошло? Мотивы людей, участвовавших в ситуации (почему они так поступали, была ли это злонамеренность или неведение)? Учет времени и исторических реалий.

- 4.4.2.3. Открытие потенциала и нереализованных возможностей в ситуации.
 - Что хотелось тогда?
 - Что могло помочь (что могло помочь, если бы что-то могло помочь)?
 - Что было бы лучше?
 - Кто мог бы помочь?
 - Как бы ты сам мог себе помочь, если бы оказался там, в той ситуации, взрослым, как сейчас?
 - Что сейчас думаете о той ситуации? Отличается ли восприятие от того, что было в детстве? И т.п.

5. Получение результата.

- 5.1. Возврат к ощущениям в теле, с которых мы стартовали в историю. Осознание изменений их или исчезновения (растворения).
- 5.2. Возврат к запросу и осознание того, насколько изменилось (если изменилось) отношение к нему и восприятие его клиентом.
- 5.3. Завершение терапии.

5.1. Возвращение к ощущениям в теле.

Как вы помните, надежный критерий нашего пути в терапии – это запрос клиента. И материал, с которым мы работаем – это его ощущение в теле. Именно они – эти ощущения – стали для нас и поводом, и путеводной нитью в помощи самоосознанию клиента. И мы возвращаемся, прежде всего, к ним. «Что изменилось в образах, связанных с ощущениями, которые мы получили вначале? Что изменилось в самих ощущениях?» Эти вопросы возвращают клиента в здесь и сейчас и помогают оценить полезность всех вышеприведенных осознаний. Как правило, если все проведено правильно, от ощущений не остается и следа. Или остается след, который полезно определить как «морды или хвосты?» по выражению одного известного учителя. То есть это то, что требует дополнительной проработки (а так бывает) или это остаточные явления, которые просто требуют времени на их исчезновение и интеграцию в теле? Есть такое понятие «транс изменений» – это ощущение, что что-то происходит, может еще не вполне понятно, что именно, но в целом ощущение, что все хорошо и правильно и это по запросу. Похожее переживание в христианстве, оказывается, называется «таинство» – когда мы не понимаем, но ощущаем происходящее. Этот процесс занимает какое-то время, не очень большое, обычно несколько минут. Но на интеграцию результата в тело и проявление его в виде новых мыслей и образов – себя, действий и жизни – требуется определенный срок. Иногда его можно примерно осознать вместе с клиентом, иногда пожелать этому процессу протекать с наиболее комфортной скоростью. Прояснение будущего, осознание результатов терапии – это тоже определенный этап. Но многим клиентам достаточно успокоиться и ощутить глубокую уверенность в настоящем, это, по их мнению, гарантирует благополучие и в будущем. Поэтому, как минимум, мы возвращаемся к ощущениям в теле и осознаем их динамику. Если какие-то из проявившихся в начале или трансформированные прежние ощущения еще остались и требуют дополнительного внимания – мы возвращаемся к ним и проходим весь круг еще раз. Если все негативные ощущения, связанные с запросом и актуальные на данный момент, исчезли, можно переходить на следующий «уровень».

5.2. Возвращение к запросу.

Мы возвращаем сознание клиента к запросу и предлагаем понять, как он воспринимается теперь. По той же схеме целостности: что думаете об этом теперь, что ощущаете в теле? Запрос предстает, при успешно проведенной терапии, совсем в ином свете – как вдохновляющая, вызывающая азарт или просто нейтральная задача, либо вообще теряет свою значимость. Возможно, появляются новые мысли и пути действия. Но самое главное – это перестает быть «проблемой», поскольку не вызывает более неприятных ощущений и напряжений в теле. Не цепляет в негативном смысле этого слова. А

это качество нельзя привить – оно возникает само собой, как солнце восходит из-за горизонта, когда приходит время. Мы же только помогаем увидеть его за облаками.

Я считаю, что психотерапия – это помощь в развитии людям, во всяком случае, эта гипотеза дает возможность смотреть на нее, как на естественный способ помочь в проявлении того, что уже есть потенциально. А не выдумывать нового. Есть в зародыше. Это повышает устойчивость психотерапевта в его профессиональной позиции и создает вдохновляющую перспективу для клиента.

Иногда проявлением потенциала является просто принятие того, что случилось или происходит, как неизбежного факта, и успокоение в этом. Но возможность открытия нового в настоящем и будущем при этом тоже остается.

В некоторых случаях человеку нужно получить реальный опыт и психотерапия перемежается с действиями в настоящем.

Иногда проработка прошлого приводит к тому, что появляются новые вдохновляющие задачи. Опыт показывает, что если идея развития принимается человеком – что происходит из опыта терапии – это служит профилактическим средством по отношению к новым появляющимся проблемам. Люди могут решить все свои проблемы и продолжать заниматься развитием – такие примеры уже есть. Как правило, количество психотравм не превышает десяти – самых крупных и значимых в жизни, остальные являются повторением их – и они могут быть проработаны во вполне определенное время, при наличии, конечно, ресурсов у терапевта и клиента.

Таким образом, терапия становится важным этапом на пути духовного развития, конечной точкой которого может стать блаженство – в ощущениях, любовь – в чувствах, свет – в образах и ясность – в мыслях, в прошлом, настоящем и будущем, в себе и других. Когда мы принимаем этот потенциал в себе, мы можем на других смотреть тоже с точки зрения потенциала.

Все эти рассуждения либо являются частью, либо остаются за бортом практического процесса психотерапии, в которой задача – получить реальный результат по конкретному запросу для клиента. Поэтому, когда мы прорабатываем ситуацию до открытия ее потенциала, то возвращаемся в рамку терапии к той точке, из которой стартовали в этот путь. Мне кажется честным вернуть клиента в ту точку, из которой мы его «взяли», и не размыывать терапию дополнительными запросами. Они могут стать задачами дальнейших сессий – по желанию клиента. В данном случае мы переходим к получению результата.

5. Получение результата.

1. **Контакт.** Установление контакта. Нахождение общих точек соприкосновения, присоединение, рефлексия происходящего и другие моменты способствуют созданию доверительной атмосферы, необходимой для терапии осознанием. Присоединение возможно по любой форме общности, нахождение сходства сближает людей и снимает напряженность и недоверие. Важны присоединения по жизненному опыту, корням, посещаемым местам, разделяемым ценностям и т.д.
2. **Контракт.** Создание контракта. Место, время, обстоятельства, оплата, частота встреч, применяемые методы, конфиденциальность, роли (кто клиент, кто терапевт) – все эти вещи должны быть прояснены в той степени, которая избавляет от напряжения, мешающего работе. Их не обязательно проговаривать, если они понятны. Но иногда они требуют уточнения.
3. **Запрос.** Получение запроса клиента. Опыт показывает, что запросы трудно, да и не нужно изменять на этапе их получения. Поэтому работает принцип: «Запросы мы не сортируем». Если у вас нет моральных или других препятствий для работы с запросом, формулируемым клиентом – надо работать с ним. Начинать, по крайней мере. В процессе работы запрос может измениться и самим клиентом. Чем шире наш диапазон приемлемости по отношению к запросам клиентов – тем лучше. Я имею в виду, что запросы, касающиеся других людей («Я хочу, чтобы он бросил пить!» и т.п.), обычно вызывающие бурное непринятие терапевтов, могут тоже служить отправной точкой для погружения в осознание. Важно о, что в первично, искреннем запросе клиента содержится энергия его желания перемен, а она является «топливом» терапии. Если мы уберем эту энергию на первом этапе, то терапия может не получиться или быть не такой яркой, динамичной и эффективной. Я помню одну из участниц тренинга для созависимых, которая честно призналась: «Меня три года уже учат (в АА), что я должна говорить, о своих желаниях для себя, а я все равно хочу, чтобы изменился он (о сыне)!» Честно. Емко. И понятно. Не повторяйте ошибок этих своих коллег! Запрос является также «маяком» или ориентиром на нашем терапевтическом пути. Когда что-то сложно и мы не знаем, что делать – всегда можно обратиться к запросу и вспомнить: «А что, собственно говоря, мы тут делаем и по какому поводу?». Это сразу расставляет все

на свои места. Ведь запрос клиента – это то, что создает терапевтическую ситуацию и дает нам право задавать необычные вопросы, вторгаться, в каком-то смысле, во внутреннее пространство клиента. Пока запрос актуален – терапия продолжается. Энергия запроса и является исцеляющей силой клиента.

Если переживания, проявляющиеся в терапии, не имеют отношения к решаемому запросу – мы не можем ни требовать от клиента отчета о них, ни рассчитывать с уверенностью на их изменение. Как правило, это остается за рамками терапии до следующего, возможно, раза. Таким образом, запрос определяет рамку терапии.

4. **Осознание.** Если клиент информирован о Терапии осознанием, то мы можем сразу приступить к терапии. Бывают такие опытные «пользователи». Но во многих случаях, все равно присутствует предварительный разговор «по верхам», который включает обсуждение жалоб, истории и ситуации клиента, подобно сбору жалоб и анамнезов – morbi et vite - болезни и жизни - в практике врача. Это – уже часть психологического консультирования, от которого клиент может испытать облегчение и получить пользу. Можно сказать и что это начальная часть Терапии осознанием. Само доброжелательное внимание целительно для человека.

И на этом этапе могут всплывать важные, с терапевтической точки зрения, моменты жизни клиента - ресурсы и психотравмы. В сознание клиента воспоминания не приходят просто так, есть некая подсознательная мудрость, которая хочет помочь осознать то, что необходимо, в связи с данной проблемой. И для чего проблема, собственно говоря, и создана.

Если мы встречаем ресурс – важно выделить его в сознании клиента, помочь осознать и исследовать связь этого ресурса с решаемым запросом. Часто обнаруживаются забытые силы и опыты, способные помочь посмотреть на ситуацию и себя в ней со стороны. На этом этапе бывает достаточно простого участия терапевта. Из технических приемов и знаний можно упомянуть предложение осознать этот ресурс, как присущий себе, а не ситуации, в которой он проявился (Скажем, мне было хорошо в деревне у бабушки – это значит, что у меня есть потенциал чувствовать себя хорошо, который проявился там в силу определенных обстоятельств. Следовательно, можно стремиться к тому, чтобы чувствовать себя хорошо везде.) Это знание-метод очень помогает в случаях с зависимыми, когда наделение психоактивного вещества исключительностью в доставлении желаемого состояния является одной из преодолеваемых иллюзий. Освобождение от такого рода исключительности открывает путь для поиска ресурсов в себе и жизни.

Психотравмирующие ситуации мы прорабатываем, но на этом этапе проработка может не быть такой эффективной, как тогда, когда мы

мировоззрение. Растет вера и доверие к себе, к миру и людям в их истинной сути. Все это очень обогащающий процесс, который в данном случае происходит почти незаметно, на пути переосмысления сложных случаев своей жизни. Такой своеобразный «case-study», метод обучения и развития на собственном опыте. Все это выглядит и является очень естественным процессом, не вызывает сомнений и ощущений «притянутости» опыта, поскольку мы просто следуем за осознаниями клиента, распространяя их в глубину – в ощущения, эмоции, образы, мысли – и в ширину – в прошлое, настоящее и будущее - и в высоту – через принятие и понимание до достижения потенциала.

«В будущее» - означает, что нас может интересовать, какие перспективы развития образа ощущения видятся человеку? Часто это мотивирует к изменениям, особенно, если эти перспективы негативны. Или какое будущее образа хотелось бы иметь и что можно и нужно для этого сделать? Часто это приводит к трансформациям без затрагивания прошлого и тогда потенциал открывается не на пути его проработки, а впереди, в идее возможностей и целей. Так бывает, когда обнаруживается дефицит ресурсов – личностных или временных – на проработку прошлого, либо ситуация психотерапии, по каким-то причинам, не предполагает разговора об этом прошлом. В любом случае мы идем за клиентом, за тем, куда следует его энергия, воодушевление, интерес, и тем путем, который оказывается эффективным и не вызывает сопротивления. Таким образом, проработка прошлого не является обязательным условием терапии и изменений можно достигать в любом из трех времен, потому что настоящие изменения наступают всегда во всех и сразу. То есть изменение прошлого меняет настоящее и, соответственно, будущее, изменение настоящего может привести к изменению прошлого и будущего, и открытие вдохновляющего будущего может позволить переосмыслить и пережить настоящее и прошлое. Так же это верно и для сфер жизни. Улучшение в любой из областей, если оно естественно, позитивно влияет на все остальные.

Такая открытость психотерапии прошлому, настоящему и будущему бесконечно расширяет ее возможности. То же можно сказать об открытости всем сферам опыта: телу, эмоциям, образам и мыслям. А также трем уровням их проживания. Человек освобождается и расширяется внутренне, становится сильнее и осознаннее, результат психотерапии «поднимает его с постели» по утрам и этот результат не нужно поддерживать – наоборот, он поддерживает вас. Такой результат является подлинным результатом психотерапии, тем максимумом, на который она может претендовать. И это шире банального решения проблем, которое происходит при этом само собой. Это рост и развитие человека за пределы себя к становлению собой в высшем смысле этого слова. Из этого состояния свободы проистекают все благие качества, которые мы хотели бы в себе развить. Главное из которых – доброжелательность к людям. И наоборот, доброжелательность способствует развитию этого осознания себя тем, кем мы могли бы стать. Разумеется,

привычных реакциях этого человека на попытки поговорить с ним в прошлом в реальности с настоящим мысленным обменом посланиями, обращенными к его сути.

Полезный ход, который можно использовать в открытии потенциалов ситуации – это привлечение ресурсов взрослого в прошлое. Мы отчасти уже говорили об этом. «Чем бы ты сам мог помочь себе маленькому, если бы оказался рядом с собой в той ситуации?» Это такой своеобразный «шаманский» прием – возвращение «потерянной души». Как будто образ человека остается в том месте и в том времени, где он столкнулся с психотравмой и застывает там. И мы отправляемся туда, встречаемся с ним и помогаем ему. Причем делает это сам клиент, вполне в духе психотерапии. «Эвакуирует» себя из той ситуации и интегрирует в себя настоящего. Этот процесс приносит много радости и сил, до этого бывших связанными и в теле, и в сознании.

Таким образом, открытие потенциала – это не просто делание выводов, а перепроживание ситуации, в результате меняется состояние в настоящем, а воспоминание теряет свою негативную значимость, лишается того напряжения, которое было с ним связано и становится полностью проработанным опытом. В настоящем меняются (освобождаются) те следы, напряжения, блоки, которые оставляла та ситуация до сих пор. Они и были проявлением проблемы настоящего в теле.

Происходит развитие человеческой индивидуальности, тех ее частей, которые отстали из-за столкновения с непереносимым тогда опытом. Он как будто хранится в памяти тела для того, чтобы быть принятым и интегрированным, но не в болезненной, а своей освобожденной форме. И симптом в настоящем – психосоматика, невротическая, психологическая проблема – это напоминание о нем.

Психотерапия становится не только решением проблем, но помощью человеку в развитии, можно сказать, до-развитии отставших его частей или сторон личности. Это создает возможность говорить о надежном и настоящем эффекте психотерапии, поскольку не остается ничего, что могло бы еще скрываться за симптомом. Любой срыв или возобновление проблемы при этом говорит о том, что есть еще нечто, что нужно из нее извлечь и никогда, на самом деле, не бывает в прежнем виде. От такого рода работы всегда есть эффект движения вперед.

Кроме того, человек обогащается опытом – своим собственным опытом жизни, из которого делает более совершенные выводы, истинность которых проверяется в его собственных ощущениях. Опора на тело просто не позволяет «навешать» что-то ложное в смысле результата психотерапии, тело всегда будет реагировать на это напряжением. И наоборот, истинные выводы всегда сопровождаются теплом и расслаблением в теле, приятным чувством покоя и освобождения.

Происходит также развитие сознания в смысле принятия нового и разнообразного опыта. Появляется опыт развития в плане изменения взглядов и отношения к чему бы то ни было в своей жизни. Меняется

попадаем в прошлое через ощущения в теле. Воспоминания «поверху», на первом этапе терапии, обладают поверхностностью. Хотя работа с ними является обязательным этапом, освобождающим пространство осознания для более глубоких подходов в решении проблемы.

Хотя, надо сказать, что запросы людей очень отличаются и по необходимой глубине проработки их для решения. И некоторые получают помощь и удовлетворяются результатом уже на этом этапе. Если же этого не происходит, то, как правило, в конце этого первого этапа работы над проблемой возникает вопрос: «А что дальше?» или «И что с этим делать?». Это очень хорошо, так как показывает наличие у клиента ресурсов и мотивации на дальнейшую работу. Такого рода вопросы вдохновляют терапевта предложить дальнейшие шаги по самоосознанию.

4.1. Тело. Тело представляет базовый уровень осознания себя и является как бы «порталом» в глубинное самоосознание. Это предмет, принадлежащий внешнему миру, с одной стороны, «по нему можно постучать». С другой стороны – это субъективность опыта, протекающего в теле в виде эмоций и ощущений и восприятие внешнего мира через тело посредством органов чувств. Таким образом, тело – это то, что объединяет внешний и внутренний мир, субъективное и объективное.

Тело реагирует равно и на внутренний миф, и на внешний мир. И поэтому качество жизни и здоровья клиента зависит от обоих этих факторов. И через тело, напряжения в нем, мы можем понять, какие детали личной истории или личного мифа все еще негативно воспринимаются человеком и нуждаются в проработке.

«Тело не врет». Внимание к телу наделяет психотерапию надежной обратной связью и дает критерии полноты проработки психотравмирующих ситуаций. Эти критерии могут быть даже объективизированы в прямой контактной работе с телом в Телесно-ориентированной терапии осознанием, тем самым делая психотерапию объективно-субъективным процессом. Это значит, что по мере рассказывания и осознания историй состояние тела значительно меняется – снимается напряжение, появляется тепло, «живость» и наполненность.

По сути, любая психотерапия так или иначе включает внимание к телу. Мы просто делаем это более осознанно.

Если изменения происходят не только в понимании клиента, но и в его теле, результат терапии не нужно будет поддерживать – он сам будет поддерживать вас.

Работа с телом важна во всех запросах: от психосоматики до работы с будущим.

На этом этапе мы задаем вопрос: «А что вы ощущаете в теле, когда думаете о своем запросе?» и предлагаем «просканировать» тело на предмет обнаружения телесных ощущений, связанных с запросом. Появившихся или, точнее, проявившихся, сейчас или актуально присутствующих на данный момент любых других ощущений. Очень важно собрать ВСЕ ощущения, которые появляются в теле. Здесь работает принцип «дольше запрягаешь – быстрее едешь». «Служенье муз не терпит суеты».

Когда все ощущения собраны (можно отметить их на рисунке – контуре тела), мы интересуемся (предлагаем клиенту осознать) приятные или неприятные эти ощущения, нравятся они или нет. Это позволяет актуализировать запрос и дает энергию на работу. Затем мы выбираем одно из ощущений и начинаем работать с ним.

4.2. Образ. Проще всего говорить о телесных ощущениях на языке образов. Они диссоциируют и дают эффект анестезии переживаний.

Клиенту будет легче осознать образ, отвечая на вопросы: Это большое или маленькое? Светлое или темное? Теплое или холодное? Объемное или плоское? и т.п. Иногда срабатывает эффект «жеста» - ощущение проще показать, чем описать. В некоторых подходах психотерапии предлагают начать движение, исходя из ощущения, и осознать образ уже двигающегося себя: Кто я? И что я делаю?

Важно понимать, что задача увидеть образ – это задача клиента и это нужно ему для решения его запроса, а не терапевту, чтобы не впадать в излишнюю настойчивость или страх, что этого не получится.

Психотерапия, по нашему представлению – это очень естественный процесс, человеку свойственно запутываться, но также свойственно и распутываться в своих переживаниях, а мы просто помогаем ему в этом, обладая картой осознания и определенными навыками для этой работы.

А также опытом и верой или гипотезой, что это возможно.

Часть запросов может решиться и без осознания образов.

Поэтому, в таких случаях (когда образ не видится), или во всех других, для полноты картины, в этом месте терапии мы можем «пройтись по кругу осознания» и исследовать дополнительно

4.2.1. Эмоции, связанные с этим телесным ощущением и этим образом, если он есть. Надо понимать, что эмоции – это ассоциированное переживание, о них трудно говорить отстраненно, и поэтому вопрос об эмоциях может погрузить человека в переживание.

Исследование эмоций в этом моменте не обязательно и является дополнительной возможностью повысить осознание.

Как мы помним, основой терапии является развитие осознанности клиента в разных сферах своей жизни и субъективного опыта и на разных уровнях реальности. Поэтому любое повышение осознанности терапевтично и добавляет ресурсы и возможности в наш процесс.

Причем то, что эта история давно в прошлом и то, что во взрослом состоянии уже как будто были проявлены те качества, которых не хватило там, похоже, не стирает значимости этой истории. По крайней мере, у тех, кто нуждается в психотерапии. То есть история должна быть прожита полностью и в том месте и времени, когда она произошла. Что значит полностью? Здесь мы говорим о трех уровнях реальности: проблемном, причинном и потенциальном, или – в терапии – принятия, понимания и открытия потенциала. Если о первых двух мы уже поговорили, то третий открывается вопросами: «А что хотелось вам тогда?», «Что было бы лучше?», «Что могло помочь или кто мог помочь?» и т.д. Часто это трогательно до слез видеть, как мышление человека меняется на глазах в сторону поиска позитивного развития событий. Возможного, но не реализованного в силу определенных обстоятельств, отчасти уже понятых на предыдущем этапе. Такой своеобразный коучинг прошлого. Часто психотерапевт – первый, кого на самом деле интересует желание маленького человека в его непростой ситуации. И который ждал этого вопроса много лет. Пример: Женщина обращается по поводу проблем во взрослой жизни, связанных с зажатостью или вроде этого. Ощущения в теле выводят на историю, когда он с мамой и отчимом находится в светлой горнице их дома, взрослые – за столом, она играет на полу просторная комната. После осознания всех чувств в этой ситуации, понимания ее причин и тому подобное, на вопрос «А что тебе хотелось?» вырывается вздох облегчения, и радости, и восторга – от простоты, видимо, решения, которое отложило отпечаток на всю ее жизнь: «Мне нужно было просто позволить кататься на велосипеде!». От этого открытия возможности, которая не случилась, но, тем не менее, воспринимается как реальная, а не фантазийная, освобождается напряжение, сидевшее в теле множество лет.

Как будто проблемы существуют для того, чтобы напомнить о таких ситуациях прошлого и помочь осознать их. Через это происходит принятие произошедшего, освобождение от негативных реакций и чувств и их последствий в настоящем, проявляющихся в виде переноса на другие, более или менее подходящие ситуации. Все иррациональные чувства и состояния имею в себе этот «довесок» из прошлого, который может быть освобожден. Важный прием, который может быть применен для открытия нереализованных реакций, проявления и развития их во взрослом состоянии – «обмен посланиями» с эмоционально значимыми людьми – персонажами историй осознания прошлого. «Что хотелось бы сказать или услышать – нянечке в детском саду, учительнице в школе, родителям, бабушке, дедушке?» - всем тем, с кем не завершен обмен эмоциональной энергией. Это поистине открывающая процедура может быть произведена мысленно или вслух с представлением клиентом себе этого человека в настоящем времени. По сути, мы работаем с психическим пространством самого клиента, с его образом другого, с его картиной мира. Хотя, я думаю, снижение напряженности в отношении к нему положительно влияет и на самого человека, где бы он ни находился. Здесь важно не путать воспоминания о

себе помочь и если да, то как?». Этот путь является самым продуктивным в более чем 80% случаев, на мой взгляд, но о нем чуть позже.

На данном этапе нам важно понять, что ситуация все еще значима, что есть определенные чувства и реакции в теле, которые вызывает воспоминание о ней, и что она может иметь отношение к решаемому запросу.

4.4.1.2. Понимание ситуации.

На этом этапе мы можем внести в ситуацию больше понимания, чем было ранее. Почему так произошло? Почему они так поступили (или поступали), родители, например? Что двигало тем или иным человеком, значимым участником этой истории? Что двигало вами? Какие мотивы? Как на ситуации сказывалось время и место, в котором она развивалась?

Кстати, уточнение места и времени способствует четкому разделению переживаний «там и тогда» от «здесь и сейчас» и, в итоге, более ясному осознанию обеих.

В итоге, к прежнему, часто детскому восприятию, в котором преобладали, в основном, эмоциональные нотки, добавляется более широкое понимание произошедшего. В этот момент, как правило, снимаются обвинения с близких людей, понимается их собственное несчастье и невозможность поступить по другому. Этот этап возможен только после полноценного принятия ситуации в предыдущем.

Складывается впечатление, что, кроме технического обеспечения процесса, люди – наши клиенты – нуждаются еще в просто сочувствии своим бедам. И пока они его не получают – никакого решения и понимания происходить не будет. Поистине, «Любовь, доброта и забота» - универсальные лекарства человечества. Но они должны быть дополнены мудростью или знанием, что мы и делаем в Терапии.

На этом этапе достигается успокоение и еще более полное принятие ситуации, но не окончательное освобождение от ее последствий в теле и жизни клиента. Следующий шаг ведет нас дальше:

4.4.1.3. Открытие непроявленного.

В каждой ситуации содержатся «зерна света». Иногда их называют «семенами блаженства», иногда – «природой Будды», иногда – «зернами Духа». Наша задача – открыть их. Причем, часто эти зерна не проявлены вообще никак в жизни человека, ни тогда, в прошлом, ни в настоящем, и являются потенциалом, который нуждается в раскрытии. Именно для этого и существуют проблемы. «Благословенны трудности, вами мы растем». Задача терапии – помочь человеку в этом.

Складывается впечатление, что некоторые потенциалы можно раскрыть только в том месте и том времени, когда они должны были быть раскрыты, но этого не произошло и ситуация, потенциально иницирующая, способствующая развитию, превратилась в психотравму.

Если человеку трудно назвать свои эмоции, можно помочь ему перечислением их (некоторые терапевты держат на рабочем столе список эмоций) или высказать свои эмпатические предположения.

Важным моментом осознания здесь является то, что человек может испытывать противоречивые эмоции, часто даже противоположные: любовь и ненависть, например, в один и тот же момент времени и по отношению к одному и тому же объекту. Признание этого факта помогает полному осознанию эмоций.

Иногда возникает спор относительно того, что считать эмоциями, а что чувствами, но, как правило, он носит отвлеченный характер, и на практике мы можем использовать эти слова, как синонимы. Хотя, если это важно для вас и клиента, то можно договориться о терминах. Если речь идет о реальной работе в терапии по запросу клиента, то мы понимаем, что здесь важно осознать все, относящееся к определенному «спектру» переживаний, который отличается от «думания» на эту тему. К этой «частоте» близки желания, отношения, чувства, реакции, намерения, можно назвать это «эмоционально волевой сферой».

Эмоции также ощущаются в теле и можно выяснить локализацию переживания тех или иных чувств. Причем эмоциональные ощущения отличаются от собственно телесных, которые мы исследовали ранее, хотя сходство между ними тоже есть. Надо понимать, что разделение, которое мы используем в целях помощи в самоосознании, не является абсолютным.

Помогает осознать эмоциональное состояние сообщение о том, что оно бывает трех видов: позитивное, нейтральное и негативное и предложение выбрать из этих трех. Возможно, следовало бы добавить «смешанное».

Но нам важно в терапии найти и помочь трансформировать те эмоциональные переживания, которые сам клиент считает «негативными». В смешанных они, видимо, тоже присутствуют.

С этим иногда возникает вопрос: что считать негативным? На это можно ответить: это именно то, что привело в терапию. Некое состояние, которое трудно и даже невозможно принять, от которого хочется избавиться, которого хочется, чтобы не было, с которым не хочется встречаться и от которого хочется отвернуться.

Вообще, проблема непринятия является ключевой в терапии. Можно даже сказать, что в терапии мы добиваемся принятия. Приняв какое-то переживание, человек уже может работать с ним. К терапевту идут именно от неприемлемых состояний.

Более глубокое понимание гласит, что само разделение на приемлемое и неприемлемое является проблемой. Подобно познанию добра и зла, за которым последовало изгнание из Рая. Можно сказать, что в терапии мы стремимся вернуть состояние принятия без разделения на хорошее и плохое. Практически это выглядит, конечно же, как избавление от неприятия или от «негативности» в переживании. При этом остается

различение и предпочтение одного другому, но без отвращения ко второму.

4.2.2. Также мы можем исследовать **мысли**, связанные теперь уже с этим ощущением, образом и эмоцией, ему соответствующими. Важно здесь не только содержание рассуждения (хотя и оно может стать решающим для запроса), но сам факт осознания этой сферы психического. Поэтому мы принимаем и побуждаем клиента принять любого рода мысли, которые приходят в голову по этому поводу или состояние «без мыслей», если оно возникает. Важно отличить здесь собственные рассуждения от навязанных убеждений. Иногда, а, на самом деле, довольно часто, в этом месте или на этом этапе терапии включается «архаичное мышление» и появляется желание что-то сделать с обнаруженным образом болезни или проблемы – убрать, сжечь, уничтожить, закопать в землю, избавиться, одним словом. Трудно запретить это сделать, поэтому можно спросить, происходит ли это, делается ли? Или предложить попробовать сделать это, желаемое. Важен результат. Как показывает опыт, на пути такого делания не достигается окончательный результат и что-то из проявлений проблемы остается. Тогда можно продолжить работать с этим остатком. Более стабильный и полный результат достигается не на пути манипулирования с образом, а на пути принятия происходящих в нем изменений. Хотя сама возможность этих изменений вполне может открываться внушением типа вопроса: «Происходит ли что-то с этим?» и т.п. В смягченной форме это звучит: «А если бы что-то могло происходить, то что бы это было?» и вообще, «Возможно ли это в принципе?» Более детальная работа по изменению образов и состояния в «здесь и теперь» описана в Психокатализе. В Терапии осознанием мы можем исследовать также этот образ в трех временах: что с ним было, откуда он появился, и что будет, как представляется и как хотелось бы. Это линейное исследование во времени, в принципе, тоже относится к сфере мыслей. И здесь, как правило, четко разделяется два типа задач: с одной стороны, это достижение изменения, трансформации образа и состояния в настоящем и будущем, либо, с другой, открытие с его помощью той истории, о которой он «хочет рассказать». Этот второй путь является особенностью Терапии осознанием и дополняет работу в настоящем проработкой прошлого. Создавая возможность для клиента не только изменить свое состояние сейчас, но и восполнить свой жизненный опыт за счет осознания до уровней принятия, понимания и открытия потенциалов значимых историй своего прошлого – иногда ресурсных, но чаще психотравмирующих, которые затем предстают как иницирующие для развития индивидуальности, становясь этапами личного роста. Результаты которого могут быть использованы в будущем. Такого рода проработка

Выводы, сделанные в детстве и юности, как правило, незрелы и, в любом случае, неполны. По крайней мере, те, которые привели к проблеме или проявились в ней. Наша задача – предъявить их самому клиенту и помочь осознать их истинность и возможность их расширения, развития или дополнения.

Здесь срабатывает тройная функция осознания: выводы могут быть

- 1) аннулированы (признаны абсолютно неправильными, от которых нужно отказаться);
- 2) трансформированы (изменены, развиты, дополнены, расширены, уточнены) и/или
- 3) заменены на другие, абсолютно новые, не свойственные человеку ранее.

Эти три функции могут проявляться и в работе с любыми другими составляющими психического.

Важно, что изменение происходит в том самом месте и времени, где и когда они возникли, поэтому реализация их наступает мгновенно. Работает тот же принцип спонтанности: лучше всего и чаще всего так и бывает, когда изменения происходят сами собой, от осознания их. Мы же своими предложениями лишь стремимся поддержать естественный процесс, а не заменить его.

Фактически, любая проблема существует от неосознанности и для осознанности, по достижении которой она исчезает.

Г) Способствует осознанию «включение», так сказать, ресурсов настоящего времени. По сути, у нас есть два состояния в данный момент терапии: это переживание «там и тогда», в истории осознания, и «здесь и сейчас» у клиента в нашем кабинете. И мы можем осознать их разницу и способствовать их интегрированию. «Что вы сейчас думаете (чувствуете, переживаете) по поводу той ситуации?». Это вопрос вызывает два варианта ответов: то же, либо что-то другое. Некоторые люди развиваются в жизни и имеют другую реакцию на свои детские обиды, чем в детстве. Другие не меняются совсем и могут во взрослом состоянии реагировать так же, как в детстве.

В терапии мы обсуждаем правильность или неправильность той или иной реакции с точки зрения отношения к запросу. «Помогает ли вам такая реакция решить ваш запрос?» Это позволяет клиенту сделать правильные для себя выводы.

Крайним случаем включения ресурсов взрослого в детскую травму является вопрос: «Если бы вы оказались там, рядом с собой маленьким, могли бы вы

Если мы сталкиваемся с негативной историей, то первый этап ее проработки – это принятие. Здесь важную роль играет разделение этого опыта, часто впервые в жизни, во всяком случае, так полно, с психотерапевтом. Который обладает достаточной силой и осознанностью, чтобы спокойно и сочувственно выслушать историю полностью. Рассказывание истории как бы превращает ее в эпос, который, как известно, был безэмоциональным повествованием на заре зарождения литературы человечества. Нам интересно, как начиналась история, может быть даже, что было «до нее», как развивалась и чем закончилась. Бывают истории, которые не закончились до сих пор, тогда можно осознать, как она продолжается в настоящем времени. Завершение историй, происходящих в терапии, в любом случае, произошло только во внешнем плане. Внутренне они все еще значимы и именно поэтому вспоминаются и всплывают. Часто это истории забытые и никогда не вспоминаемые, но иногда они периодически приходили в голову клиенту. Иногда обнаруживается совсем новая связь запроса (проблемы) с событиями прошлого, иногда подтверждается уже известная. Важно, что в данном случае она приходит через тело и, соответственно, происходит не просто «думание об этом», а глубокое погружение в переживание.

Этому способствует:

А) Исследование эмоций в ситуации? Что чувствовалось тогда? Как это нравилось в общем? Какие эмоции переживались? Можно предложить назвать их, осознать, где они ощущаются в теле.

Б) Хорошо помогает понять суть и субъективное значение ситуации (в том числе самому клиенту для самого себя) исследование образа ситуации в целом: «Что произошло для вас в метафорической форме?». Если терапевтическая интуиция предлагает варианты ответа, можно озвучить их, вдохновляя таким образом клиента осознать свои: «Рухнул мир?», «Разрушился дом?», «Взорвалась бомба?». Как правило, какой-то вариант метафоры осознается и тем самым мы «включаем» правое полушарие в работу над проблемой. Иногда можно решить задачу на уровне метафоры и затем она осознается в реальной – в смысле внешней - жизни. Язык метафор, как правило, очень емкий и позволяет передать в краткой форме то, что невозможно передать словами.

В) Можно помочь клиенту осознать мысли, появившиеся в «той» ситуации, вспомнить сделанные выводы. Часто люди живут под влиянием этих выводов всю свою жизнь и именно для изменения их и создается проблема. Этот момент, по сути, включает в себя Адлеровскую терапию «принятия решений».

делает эффект психотерапии совершенно полным, надежным и естественным. Изменение образов и состояний в настоящем при этом происходит спонтанно по мере того, как они раскрывают свои истории, которые, на мой взгляд, и были призваны донести до нашего сознания.

4.3. В истории осознания мы попадаем двумя способами:

4.3.1. **По ассоциации с образом.** Вопрос, который здесь звучит, выглядит так: «А где в жизни Вам встречалось это или что-либо подобное?»

Иногда сразу, иногда после недолгого замешательства, но часто с плохо скрываемым удивлением (сквозь «Как же это может быть связано?..») клиент вспоминает историю, в которой присутствовал в его жизни такой или какой-то подобный ему предмет.

Например: клиентка чувствует себя «несомой бурным потоком щепочкой» (это еще один вид образа – образ себя целиком, который тоже может быть получен-осознан в процессе терапии).

На вопрос, где это или что-то подобное ей встречалось в жизни («несомая потоком щепочка»), вспоминает о... своем детстве, в котором ей доводилось наблюдать сплав леса, на котором работала любящая ее тетя... И мы попадаем в ресурсную, в данном случае, историю, воспоминание и реинтеграция которой, по принципу, выше описанному, может способствовать продвижению по запросу.

Мне кажется, что чаще люди попадают таким образом (едва ли не в прямом смысле этого слова – «образом») в проблемные, психотравмирующие истории детства, как периода, когда закладываются базовые стереотипы реагирования и большая часть картины мира. Самый частый период, с которым мы встречаемся и который исследуем – 5-6 лет. Говорят, что к этому возрасту закладывается 95% картины мира. Которая затем только незначительно дополняется и развивается. В терапии мы сталкиваемся с необходимостью развивать картину мира, поскольку проблема возникла именно в имеющейся картине клиента. И имеем возможность сделать это, причем на том самом уровне, на котором она сформировалась. Благодаря возможности попадать в детские переживания через телесные ощущения, связанные с проблемой в настоящем.

4.3.2. По времени возникновения.

В некоторых случаях осознание причин происходит в результате сосредоточения на вопросе: «Как давно это у вас здесь находится?». Причем ответ «появилось только что» можно обсуждать на предмет «появилось» или «проявилось» сейчас? Как правило, клиент понимает, что в ситуации терапии, здесь и сейчас, что называется, ничего такого не произошло, что могло бы способствовать появлению напряжения. Таким образом осознается, что это напряжение и соответствующий ему образ проявились сейчас, а

присутствовали в теле неосознанно ранее. И тогда возникает вопрос, когда. Мне нравится задавать сразу широкую рамку, например, вопросом: «Вы родились с этим или нет?». Обычно ответ отрицательный. Хотя, в некоторых случаях, бывают истории, уходящие корнями в далекое прошлое.

Это прошлое может переживаться, как прошлое рода, либо как личное прошлое индивидуального потока сознания.

Например, женщина ощущает в теле напряжение, которое визуализируется как осколки... от бомб, упавших во время войны на деревню, в которой жила... ее бабушка. Удивительно, но это напряжение передавалось через поколения...

Или, в другом случае, происходит работа по запросу, связанному с заработком. Из ощущений в теле: некое сжимающее чувство в висках..., которое осознается как тиски... сжимающие голову. Вокруг огонь... и клиентка ощущает себя сжигаемой в средневековом Китае... за воровство. Такие случаи редки, но к ним нужно быть готовым, поскольку открытость – это непредвзятость и мы не можем отказывать клиенту в опыте только потому, что его нет в нашей картине мира.

Гораздо чаще люди попадают в воспоминания этой жизни от рождения (или внутриутробного периода) до настоящего времени. Пример про внутриутробный период: в связи с запросом про страх женщина ощущает в горле нечто, комок, который при прояснении открывается как ... зародыш. В котором она ощущает себя, но при этом сейчас она идентифицируется со своей матерью в ту пору, когда она была беременна ею. И понимает, что страх, который она переживает сейчас – это страх матери, который та пережила в период беременности.

Что касается прижизненных периодов, то можно помочь клиенту осознать время возникновения напряжения-образа в теле, называя на выбор: 5-10-15-20 лет назад? Давно или недавно? Что для вас недавно? Месяцы, дни, недели? Сколько именно месяцев назад или лет, как кажется? Как правило, всплывает какой-то срок, который затем можно сопоставить с реальностью. Еще один вариант осознания времени возникновения – в каком возрасте? Обычно люди определяют это по периодам жизни: в школе, в институте, после замужества, но иногда осознаются и конкретные цифры.

Понятно, что от этих цифр не следует требовать особой точности и они могут меняться и уточняться в процессе дальнейшего осознания. Нам важно определить, в какой период времени мы попадаем: ресурсный или проблемный? Я обычно делаю это вопросом: «Как вам жилось тогда? Это был позитивный или негативный период вашей жизни, как он воспринимается теперь?» или что-то вроде этого.

Можно поинтересоваться также, что происходило в вашей жизни тогда? Часто клиентам свойственно недооценивать значимость своих переживаний и наша задача выступить адвокатом опыта и поддержать их в принятии того, что действительно важно. Обычно значимыми и психотравмирующими становятся любые перемены в жизни: переезды, поездки в лагерь, поход в школу, поступление в ВУЗ или завершение учебы, развод родителей и т.д.

Иногда бывают особые случаи, как например, встреча со смертью, переживание страшных событий и т.п.

Если событие все еще значимо, а это значит, что при воспоминании о нем появляется реакция в теле, значит, оно нуждается в проработке. Важно помнить, что все это мы делаем по запросу клиента и что это не относится к любым событиям жизни.

Что является критерием правильности осознания? Чувство, что мы «на правильном пути» у клиента и терапевта, осознание, что эти события да, связаны или могут быть связаны с запросом, ощущение тепла в теле при рассказывании об этих событиях и – результат. Если при проработке данной истории напряжение в теле, связанное с запросом, исчезает, то это было правильное осознание. Часто, отношение к запросу, его значимость, восприятие как проблемы, при этом тоже меняется.

4.4. Что же значит проработка истории?

Она бывает двух видов: реинтегрирование ресурсов и проработка психотравм.

4.4.1. Реинтегрирование ресурсов. Как уже говорилось, важно понять, что хорошее состояние, которое испытывалось в том далеком месте и времени – «там и тогда» - не является свойством места и времени, а проявлением потенциала, присущего нашему клиенту. Проявление его тогда было вызвано определенными условиями – можно понять какими – но, в принципе, этот потенциал всегда присущ человеку и может проявиться и сейчас.

Второй вариант продуктивного рассуждения – это предложение взять этот ресурс с собой из того времени и в настоящую жизнь, если этого хочется, разумеется, и если это может пригодиться для решения запроса. Как бы «протащить или провести» по жизни, по линии времени, из прошлого в настоящее. Обычно эти процессы происходят самостоятельно, спонтанно, от одного только осознания связи в теле между этим забытым, как правило, ресурсом и запросом в настоящем. Но мы можем помочь этому естественному процессу произойти. Важный критерий успешности этого: меняется состояние в настоящем.

4.4.1. Проработка психотравм.

Это наиболее важная и частая часть нашей работы. Как сказал один учитель, наша задача проста: найти негатив и превратить его в позитив. Превращение это достигается на пути обнаружения того позитива, который скрыто присутствует в любой ситуации. Это происходит в три этапа.

4.4.1.1. Принятие.