

18+

Александр Капитонов

Наталия Гангнус

Когнитивные энграммы в системных расстановках

ТОМ I. Биографическая
травма: метод
«Временная шкала»

**Александр Капитонов
Наталия Гангнус**

**Когнитивные энграммы
в системных расстановках.
ТОМ I. Биографическая
травма: метод
«Временная шкала»**

<https://litres.ru/74257649>

ISBN 9785007060288

Аннотация

Представлен интегративный метод работы с биографической и трансперсональной травмой, объединяющий диагностический потенциал системных расстановок и прорабатывающий инструментарий кататимно-имагинативной терапии. В основе метода — Информационно-Паттернная Модель Виктории Журавлёвой.

Первый том посвящён работе с биографической травмой методом «Временная шкала», выявляющим травматические фиксации через телесные, эмоциональные и образные маркеры. Описан четырёхфазный протокол расстановочной работы.

Содержание

Предисловие к 3-х томному изданию	5
Введение к первому тому	24
Временная шкала как инструмент диагностики	53
Организация пространства для расстановки	59
Физические параметры движения	72
Конец ознакомительного фрагмента.	82

Когнитивные энграммы в системных расстановках ТОМ I. Биографическая травма: метод «Временная шкала»

**Александр Капитонов
Наталия Гангнус**

Консультант, автор ИПМ Виктория Юрьевна Журавлева

Редактор Ольга Сергеевна Соловьева

© Александр Капитонов, 2026

© Наталия Гангнус, 2026

ISBN 978-5-0070-6028-8 (т. 1)

ISBN 978-5-0070-6029-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие к 3- х томному изданию

Настоящее трёхтомное издание посвящено созданию интегративного метода работы с феноменами, которые возникают в терапевтическом пространстве за моментом рождения и не поддаются объяснению через биографическую историю клиента. Эти феномены проявляются в виде устойчивых симптомов, телесных ощущений, эмоциональных реакций и образных переживаний, которые не имеют источника в личной истории человека и не могут быть проработаны классическими психотерапевтическими методами.

Мы предлагаем метод, объединяющий диагностический потенциал системных расстановок и прорабатывающий инструментарий кататимно-имагинативной терапии, что позволяет работать с этими феноменами в рамках строгой, научно обоснованной методологии. Трёхтомник предлагает целостную теоретическую модель, диагностический протокол и терапевтический инструментарий для работы с этими феноменами, избегая как эзотерических интерпретаций, так и редукционистского отрицания их существования.

Наша позиция — строго феноменологическая и прагма-

тическая: мы фиксируем факт наличия устойчивых маркеров, не имеющих биографического источника, и предлагаем надёжный способ работы с ними. Предпосылки создания метода лежат в многолетней практике работы с клиентами, чьи симптомы упорно сопротивлялись всем попыткам биографической реконструкции, психоаналитической интерпретации и родовой терапии.

Тысячи терапевтических сессий, проведённых авторами и их коллегами, выявили устойчивый класс феноменов, которые не укладывались ни в одну из существующих теоретических моделей — ни в классический психоанализ, ни в транзактный анализ, ни в системную семейную терапию, ни в когнитивно-поведенческий подход. Даже расширенная модель системных расстановок с её работой с родовыми исключениями, восстановлением иерархий и баланса оказывалась бессильна перед этими феноменами, когда все системные законы восстановлены, а симптом сохраняется с прежней интенсивностью.

Клиенты демонстрировали телесные маркеры, эмоциональные всплески и образные переживания, которые не имели никакого отношения к их личной истории и не находили подтверждения в семейных архивах, генограммах или нарративах. При этом после работы с этими феноменами через специально разработанные протоколы симптомы исчеза-

ли или радикально трансформировались, что указывало на их реальность и терапевтическую значимость.

Для диагностики биографических травм и выявления феноменов, не имеющих источника в личной истории клиента, мы используем метод «Временная шкала», который представляет собой движение клиента по верёвке или ленте длиной 5—10 метров с нанесёнными возрастными маркерами от текущего момента до момента рождения. Клиент движется по этой шкале с заданной им самой скоростью, а терапевт фиксирует спонтанные остановки, возникающие в тех возрастах, где зафиксированы травматические события, проявляющиеся через телесные маркеры — тяжесть в ногах, мурашки, спазм дыхания, боль, — а также через эмоциональные реакции, такие как страх, гнев, тоска или спонтанные слёзы. Дополнительными индикаторами являются образные маркеры — мелькание незнакомых лиц, фрагменты незнакомых мест, которые могут сопровождать остановку. Спонтанная остановка представляет собой ключевой диагностический феномен: клиент физически не может шагнуть дальше, его ноги как бы приклеиваются к полу, а голос может меняться, что свидетельствует о фиксации травматического опыта в данном возрасте.

После верификации возраста клиент называет свой возраст в момент остановки, а терапевт сверяет это с маркером

на шкале, после чего следует расстановочная работа с выявленной биографической травмой, включающая фазы отреагирования, ресурсного наполнения, переписывания опыта и интеграции исцелённой части с возвратом в тело и созданием телесного якоря. Критериями завершённости на биографическом уровне служат исчезновение телесных маркеров — боли, спазмов, тяжести, — ровное дыхание и расслабление, смена эмоционального состояния со страха на спокойствие или с гнева на принятие, а также трансформация или уход травмирующего образа и готовность клиента двигаться дальше по шкале или завершать сессию. Этот протокол позволяет чётко диагностировать биографические травмы и отделять их от феноменов, которые не имеют источника в личной истории клиента, что является необходимым условием для определения показаний к переходу на следующий уровень работы — шаг за моментом рождения.

Когда клиент проходит всю временную шкалу без остановок и демонстрирует все критерии завершённости на каждом возрастном этапе, это означает, что биографический уровень полностью проработан, а все выявленные травмы интегрированы. Однако в нашей практике мы столкнулись с тем, что даже после полной проработки биографического уровня устойчивый симптом может сохраняться, не имея объяснения ни в личной истории клиента, ни в родовых исключениях, ни в системных инверсиях, ни в дисбалансах. В таких

случаях клиент продолжает демонстрировать телесные, эмоциональные или поведенческие паттерны, которые не выводятся из его биографии и не связаны с родовой системой. Это указывает на то, что источник симптома находится за пределами биографического и родового уровней, что требует выхода за момент рождения. Именно для таких случаев мы разработали протокол шага за моментом рождения.

Особое значение для создания метода имели случаи, когда клиент проходил по временной шкале от текущего момента до момента рождения без единой остановки, демонстрируя отсутствие значимых биографических травм, но при этом сохранял устойчивый симптом, который не поддавался никакой интерпретации. В классической расстановочной практике такой клиент считался бы не имеющим биографических травм, и терапевт не имел бы инструментов для дальнейшей работы, поскольку все системные законы восстановлены, все исключения интегрированы, а симптом сохраняется.

Однако наши наблюдения показывали, что шаг за моментом рождения открывал доступ к феноменам, которые невозможно объяснить ни личной историей, ни родовыми исключениями, ни системными инверсиями, ни дисбалансами. Клиенты начинали описывать сцены, в которых они не были собой, ощущали тела, которые им не принадлежали,

переживали эмоции, не имеющие биографического источника, и сталкивались с образами, которые невозможно идентифицировать как элементы их родовой системы.

Именно эти наблюдения стали отправной точкой для разработки метода, описываемого в трёх томах, и привели нас к необходимости выйти за пределы биографического и родового подходов. В центре нашего внимания находятся феномены, которые возникают в тот момент, когда клиент в расстановочном пространстве делает шаг за момент рождения.

Этот шаг представляет собой не метафору и не терапевтическую технику, а реальный феномен, который многократно наблюдался в нашей практике и практике наших коллег и который требует адекватного теоретического осмысления и практического протокола. Клиент, который прошёл всю биографическую шкалу без остановок, демонстрируя отсутствие травматических фиксаций, получает инструкцию сделать шаг за маркер «момент рождения» — и происходит нечто, что невозможно объяснить в рамках классической расстановочной теории.

Он может войти в позицию предка, называя имя и родство, описывая тело умершего человека и обстоятельства его смерти, что прорабатывается классическими расстановочными интервенциями. Он может оказаться в образе без ли-

ца, когда видит сцену или фигуру, но не может идентифицировать её ни как себя, ни как своего предка, не может назвать имя или родство.

Или он может войти в состояние телесного коллапса — падение, замирание, потеря контакта с реальностью, крик, который невозможно остановить, — и расстановка дальше не идёт. Каждый из этих трёх вариантов требует различной диагностической и терапевтической стратегии, и именно это различие стало основой для структуры второго тома нашего издания.

Первый вариант — вход в позицию предка — прорабатывается классическими расстановочными интервенциями: поклоном, возвратом груза, разрешающими фразами, и критерием завершённости является выход из позиции предка и исчезновение симптома. Второй вариант — образ без лица — не поддаётся расстановочной проработке, поскольку нет позиции для вхождения, нет родовой линии, нет возможности идентификации, и этот случай требует перехода в кататимно-имагинативную терапию.

Третий вариант — телесный коллапс — также требует подключения КИТ, но с использованием специального мотива «Свидетель», который позволяет клиенту наблюдать сцену из безопасного места, не идентифицируясь с травматиче-

ским образом. Именно эти различия определили логику всего трёхтомника: первый том посвящён биографической диагностике, второй — феноменологии шага за рождение, третий — КИТ-протоколам для работы с образами без лица и коллапсами.

Мы должны сделать важнейшее теоретическое и этическое уточнение, которое проходит красной нитью через все три тома нашего издания и является принципиальным для понимания нашего подхода. Говоря о феноменах, возникающих за моментом рождения, о когнитивных энграммах и трансперсональных информационных моделях, мы ни в коем случае не утверждаем, что эти феномены являются доказательством реинкарнации, переселения душ или существования прошлых жизней в эзотерическом смысле.

Мы не занимаемся ни подтверждением, ни опровержением гипотезы о перевоплощениях, поскольку это находится за пределами нашей профессиональной компетенции и за пределами научной методологии, на которой мы строим нашу работу. Мы не говорим о душах, о кармических задачах, о путешествиях между жизнями или о мистическом опыте, который требует эзотерической интерпретации.

Мы говорим о феноменах, которые объективно существуют в терапевтической практике, которые могут быть зафик-

сированы, описаны и верифицированы через телесные, эмоциональные и образные маркеры, и которые требуют адекватного терапевтического ответа. Наша позиция — строго феноменологическая, научная и прагматическая, свободная от эзотерических допущений и метафизических спекуляций, и мы настаиваем на этом в каждой главе нашего издания.

Мы фиксируем факт: в определённом проценте случаев клиент, переходящий в расстановочном пространстве за момент рождения, попадает в образы, сцены и переживания, которые не имеют биографического источника и не поддаются интерпретации через родовую историю. Мы фиксируем факт: эти феномены проявляются как устойчивые когнитивные энграммы — структурированные информационные паттерны, имеющие телесный, эмоциональный и образный коррелят, которые могут быть диагностированы и трансформированы с помощью строгих терапевтических протоколов.

Мы фиксируем факт: работа с этими феноменами через наш интегративный метод приводит к исчезновению или радикальной трансформации симптомов, что подтверждается длительным наблюдением и верификацией через внешние источники. Мы не берёмся объяснять происхождение этих феноменов в терминах метафизики или эзотерики, но мы предлагаем надёжный, воспроизводимый и этически безопасный способ работы с ними.

Именно это прагматическое отношение к феномену — работа с тем, что есть, без спекуляций о его происхождении — является основой нашего метода. Мы говорим о когнитивных энграммах — информационных следах, зафиксированных в теле, психике и образном поле человека, которые не являются его личным биографическим опытом, но при этом оказывают мощнейшее воздействие на его жизнь.

Мы говорим о том, что эти энграммы могут быть диагностированы через метод системных расстановок, который позволяет выявить их наличие, структуру и характеристики через телесные маркеры, эмоциональные реакции и спонтанные образы. Мы говорим о том, что эти энграммы могут быть проработаны через кататимно-имагинативную терапию, которая предоставляет специальные мотивы и протоколы для погружения в образ, его переживания, трансформации и интеграции.

Мы предлагаем не метафизическую теорию перевоплощений, а практический инструмент для работы с информационными следами, которые проявляются в терапевтическом пространстве и влияют на жизнь клиента. Наш метод основан на теории сложных адаптивных систем, когнитивной психологии, нейробиологии и теории информации, а не на эзотерических учениях о реинкарнации.

Это принципиальное отличие делает наш метод научным, верифицируемым и этически безопасным. Мы отдаём себе отчёт в том, что предлагаемый подход находится на границе современного научного знания и может вызывать скепсис у коллег, придерживающихся более традиционных взглядов.

Концепция когнитивных энграмм за моментом рождения не является доказанной в строгом смысле этого слова — она является рабочей гипотезой, которая позволяет нам систематизировать клинические наблюдения, строить воспроизводимые протоколы и достигать устойчивых терапевтических результатов. Мы рассматриваем эту гипотезу как инструмент, а не как истину в последней инстанции, и приглашаем научное сообщество к дискуссии и к совместной проверке наших выводов.

Мы не претендуем на окончательное объяснение природы этих феноменов и признаём, что возможны и другие интерпретации, не противоречащие нашим клиническим данным. Однако мы настаиваем на том, что игнорировать эти феномены, отрицать их существование или оставлять их без терапевтического ответа является непрофессиональным и этически неоправданным.

Поэтому мы предлагаем наш метод как рабочий инстру-

мент, который может быть использован в практике и проверен другими специалистами. При этом мы настаиваем на строгом разграничении между нашей концепцией и эзотерическими интерпретациями трансперсональных феноменов, чтобы избежать методологической путаницы и этических рисков.

Мы не говорим о душах, о переселениях, о кармических задачах или о путешествиях между жизнями — все эти понятия относятся к метафизическим системам, которые не являются предметом нашей работы и не поддаются научной верификации. Мы говорим об информационных следах, о когнитивных энграммах, о структурированных паттернах, которые проявляются в теле, в эмоциях, в образах и могут быть диагностированы и трансформированы с помощью строгих терапевтических протоколов.

Наш язык — это язык нейробиологии, когнитивной психологии, теории систем и информатики, а не язык эзотерики или религиозной философии. Мы сознательно избегаем эзотерической терминологии, поскольку она уводит от научного понимания и создаёт зону этической неопределённости, где клиент становится беззащитным перед догматизмом терапевта.

Это языковое и методологическое различие является

принципиальным для всего нашего издания. Наш метод не требует от клиента веры в реинкарнацию, не настаивает на буквальной истинности возникающих образов и не предлагает клиенту идентифицироваться с ними как с «его прошлыми жизнями».

Мы работаем с образом как с данностью, как с феноменом, который возник в терапевтическом пространстве и который требует проработки, независимо от его происхождения и от того, верит ли клиент в реинкарнацию или нет. Клиент может наблюдать сцену как свидетель, может следовать за предметом-проводником, может переступить порог в неизвестное пространство — и при этом оставаться в терапевтически безопасной позиции, где образ рассматривается как информационный след, а не как буквальная память о прошлой жизни.

Это принципиально отличает наш подход от эзотерических практик регрессивной терапии, которые предлагают клиенту «вспомнить свои прошлые жизни» и идентифицироваться с ними, часто создавая риск ретравматизации и ложных воспоминаний. Мы предлагаем клиенту работать с образом, трансформировать его и интегрировать исцелённый опыт, не настаивая на его буквальной истинности и не создавая новых нарративов, которые могут стать источником дополнительных проблем.

Мы также должны предостеречь от опасности эскапизма и коллекционирования «прошлых жизней», которая возникает в некоторых трансперсональных подходах, когда клиент начинает уходить в образы, избегая работы с реальными проблемами своей текущей жизни. Наш метод не является инструментом для ухода от реальности, для пассивности или для отказа от личных изменений в настоящем, и мы категорически против использования нашей концепции для таких целей.

Мы рассматриваем работу с когнитивными энграммами как углубление терапевтического процесса, которое возвращает клиенту его агентность, его способность выбирать и его свободу от бессознательных повторений, а не как побег в иллюзорные конструкции. Цель нашей работы — не «вспомнить прошлую жизнь» и не получить экзотический опыт, а исцелить симптом, который мешает клиенту жить полноценно в настоящем.

Поэтому мы категорически против использования нашей концепции для коллекционирования жизней, для ухода в иллюзорные конструкции или для укрепления нарциссических фантазий клиента о своей исключительности. Эти этические границы подробно обсуждаются в третьем томе, где мы даём чёткие критерии, когда следует остановить использова-

ние метода.

Мы обращаемся к практикующим специалистам с призывом сохранять критическое мышление и терапевтическую чуткость при работе с феноменами за моментом рождения, чтобы не навредить клиенту и не создать новых проблем. Не каждый образ, возникший в расстановке, является когнитивной энграммой, требующей погружения через КИТ, и не каждый симптом требует выхода за биографию — значительная часть клинических случаев успешно прорабатывается на уровне биографической травмы с использованием классических расстановочных интервенций.

Переход к работе с энграммами за моментом рождения оправдан только в тех случаях, когда все ресурсы биографического уровня исчерпаны, все системные законы восстановлены, а клиент продолжает демонстрировать устойчивый симптом без видимых причин в его личной истории или родовой системе. Мы призываем специалистов к осторожности и к тщательной диагностике, чтобы не подменять работу с реальной биографической травмой работой с образами, которые могут быть проявлением психотических процессов или защитных механизмов.

Наш метод — это инструмент для опытных специалистов, а не для начинающих практиков, и мы подчёркиваем это в

каждой главе нашего издания. Трёхтомное издание построено как последовательное восхождение от диагностики к проработке, от биографического уровня к трансперсональному, от простого к сложному, что позволяет читателю постепенно осваивать метод.

Первый том посвящён работе с биографической травмой через метод «Временная шкала», где диагностика осуществляется через движение клиента по верёвке с возрастными маркерами, а травматические эпизоды фиксируются через телесные, эмоциональные и образные маркеры. Второй том описывает феноменологию шага за моментом рождения и три варианта развития событий — вход в позицию предка, образ без лица или телесный коллапс — и даёт диагностический алгоритм для выбора стратегии работы.

Третий том предоставляет семь мотивов кататимно-имажинативной терапии как инструмент работы с трансперсональной травмой, возникающей за моментом рождения, с детальными протоколами и клиническими примерами. Такая структура обеспечивает целостность и преемственность знания, позволяя специалисту последовательно овладевать всеми уровнями метода и понимать логику перехода от одного уровня к другому.

Издание предназначено для практикующих психологов,

психотерапевтов, коучей и консультантов, которые уже знакомы с основами системных расстановок и кататимно-имажинативной терапии и стремятся выйти за пределы биографического подхода. Книга будет полезна как начинающим специалистам, которые ищут чёткие, пошаговые алгоритмы и хотят избежать методологической неопределённости и эзотерических интерпретаций, так и опытным операторам, которые сталкивались в своей практике с необъяснимыми феноменами.

Материал изложен систематично, с опорой на единую теоретическую модель, что обеспечивает целостность и преемственность знания. Все клинические примеры снабжены подробными комментариями и критериями верификации. Мы приглашаем читателя к систематическому освоению материала.

Особую благодарность мы выражаем нашим клиентам, которые доверили нам свои самые глубокие и сокровенные переживания, позволив нам стать свидетелями их исцеления и соавторами их трансформации. Без их мужества и открытости этот метод не был бы создан, и мы глубоко признательны им за их доверие и сотрудничество.

Мы также благодарим коллег, которые участвовали в супервизиях, обсуждали сложные случаи и помогали нам отта-

чивать протоколы работы, внося ценные коррективы и предлагая новые идеи. Мы признательны всем, кто поддерживал нас в этой работе и помогал нам двигаться вперёд, несмотря на сложности и сомнения.

Мы надеемся, что наш труд будет полезен профессиональному сообществу и поможет многим специалистам в их работе. Мы выражаем надежду, что данный трёхтомник внесёт вклад в становление системных расстановок и кататимно-имагинативной терапии как полноценных научно-практических дисциплин.

Мы приглашаем читателя к систематическому освоению материала и к критическому осмыслению наших выводов. Путь от биографии к трансперсональному, от расстановки к КИТ, от диагностики к интеграции открывает перед нами новые горизонты понимания человеческой психики.

Мы верим, что наш метод поможет многим специалистам в их работе и будет способствовать исцелению тех, кто обращается за помощью. Мы приглашаем коллег к проверке наших выводов, к накоплению собственных клинических случаев с верификацией, к критическому осмыслению наших теоретических построений.

Только через коллективное исследование и открытый

профессиональный диалог мы сможем двигаться вперёд в понимании природы когнитивных энграмм и механизмов их воздействия на человеческую жизнь. Авторы выражают надежду, что данный трёхтомник станет надёжным практическим руководством и внесёт вклад в становление системных расстановок как полноценной научно-практической дисциплины.

Введение к первому тому

Первый том нашего трёхтомного издания открывает систематическое изложение интегративного метода работы с когнитивными энграммами, однако отправной точкой этого пути является биографическая травма — тот уровень, с которого начинается любая глубокая терапевтическая работа с психикой человека. Биографическая травма представляет собой совокупность событий, произошедших с человеком от момента рождения до текущего момента, которые оставили устойчивый след в его психике, теле и поведенческих паттернах и продолжают влиять на его жизнь через симптомы, страхи, ограничения и повторяющиеся сценарии.

Именно на этом уровне классическая психотерапия достигла наиболее значимых результатов, разработав множество методов диагностики и проработки травматического опыта, однако даже здесь сохраняются зоны неопределённости и необъяснимых феноменов, требующих более тонкого инструментария. Традиционные подходы — психоанализ, когнитивно-поведенческая терапия, гештальт-терапия, транзактный анализ — предлагают различные интерпретации травмы, но часто оказываются ограниченными в тех случаях, когда симптом не имеет явной биографической привязки или когда клиент не может вспомнить травматическое

событие.

Системные расстановки, предложенные Бертом Хеллингером, открыли новый уровень понимания травмы, связав её не только с личной историей, но и с родовой системой, однако и здесь остаются феномены, требующие более точной диагностики. Существенный вклад в развитие системных расстановок и их перевод из области эзотерического знания на научный уровень внесла Виктория Журавлева из Республики Беларусь, разработавшая Информационно-Паттернную Модель (ИПМ).

ИПМ представляет собой фундаментальный теоретический сдвиг, предлагающий системно-информационное объяснение феноменов метода расстановок и открывающий путь для его верификации и интеграции в междисциплинарный научный контекст. На основе ИПМ были формализованы четыре универсальных системных закона, описывающих условия устойчивого функционирования любой сложной системы — семьи, рода, организации, — и разработан чёткий методологический протокол Системного Моделирования Процессов.

Работа Виктории Журавлевой позволяет рассматривать системные расстановки не как мистический ритуал, а как строгую технологию аудита и коррекции дисфункциональ-

ных транзакций в информационном реестре человеческих систем, что принципиально меняет статус метода в профессиональном сообществе. Методологическая база, созданная Журавлевой, служит теоретическим фундаментом для нашего интегративного подхода, обеспечивая тот самый строгий понятийный аппарат, которого так долго не хватало расстановочной практике.

Именно для решения задач диагностики, опираясь на эту теоретическую базу, мы предлагаем метод «Временная шкала» — диагностический инструмент, позволяющий выявить травматические фиксации в биографическом времени клиента с высокой степенью точности и надёжности. Актуальность проблемы необъяснимых терапевтических феноменов на биографическом уровне определяется тем, что практикующие специалисты регулярно сталкиваются с клиентами, чьи симптомы не поддаются однозначной интерпретации через известные травматические события их жизни.

Хронические боли в спине, панические атаки, навязчивые страхи, повторяющиеся сценарии в отношениях, немотивированная агрессия или апатия — всё это может сохраняться даже после длительной психотерапии, направленной на проработку биографического материала. В таких случаях терапевт оказывается перед дилеммой: либо признать ограниченность своего метода и направить клиента к другому спе-

циалисту, либо искать новые инструменты диагностики, способные выявить скрытые травматические эпизоды, которые клиент не помнит или не считает значимыми.

Именно эта дилемма стала отправной точкой для разработки метода «Временная шкала», который позволяет выявлять травматические фиксации в биографическом времени клиента с высокой степенью точности и надёжности, не полагаясь исключительно на его сознательные воспоминания. В отличие от традиционных методов, где клиент рассказывает историю своей жизни в произвольном порядке, метод «Временная шкала» создаёт структурированное пространство, в котором травма проявляет себя через телесные, эмоциональные и образные маркеры, не требующие вербализации и сознательного припоминания.

Берт Хеллингер, создатель системных семейных расстановок, впервые показал, что травма не является исключительно личным достоянием человека, а может передаваться через поколения и проявляться в жизни потомков как необъяснимый симптом или повторяющаяся судьба. Его работы продемонстрировали, что включение в терапевтическое поле фигур предков и работа с родовыми исключениями позволяет разрешать такие симптомы, которые не поддавались биографической проработке в классических подходах, ориентированных исключительно на личную историю клиента.

Хеллингер открыл целый ряд порядков и закономерностей, которые распространяются на всю сеть отношений и связей внутри семейной системы, включая принцип принадлежности каждого члена семьи, влияние ранней смерти и феномен лояльности детей к родителям. Однако Хеллингер и его последователи уделяли значительно меньше внимания систематической диагностике биографического уровня, полагаясь на то, что травма сама «проявится» в расстановочном поле, когда клиент выберет заместителей для ключевых фигур своей семейной системы.

Такой подход, при всей его эффективности, создаёт риск пропуска значимых биографических событий, особенно тех, которые клиент не осознаёт как травматические или активно вытесняет из памяти. Кроме того, классические расстановки требуют группового формата и участия заместителей, что не всегда доступно или показано клиенту, особенно в начале терапевтического процесса.

Именно поэтому возникает необходимость в специализированном диагностическом инструменте для первичного выявления биографических травм, который мог бы использоваться как в индивидуальном, так и в групповом формате. Метод «Временная шкала» восполняет этот пробел, предлагая простую, но надёжную процедуру диагностики биогра-

фических травм, которая может быть использована как самостоятельный инструмент или как подготовительный этап перед расстановочной сессией.

Клиент движется по верёвке или ленте длиной 5—10 метров с нанесёнными возрастными маркерами от текущего момента до момента рождения, а терапевт фиксирует спонтанные остановки, возникающие в тех возрастах, где зафиксированы травматические события. Эти остановки проявляются через телесные маркеры — тяжесть в ногах, мурашки, спазм дыхания, боль, — через эмоциональные реакции, такие как страх, гнев, тоска или спонтанные слёзы, а также через образные маркеры — мелькание незнакомых лиц или фрагменты незнакомых мест.

Спонтанная остановка представляет собой ключевой диагностический феномен: клиент физически не может шагнуть дальше, его ноги как бы приклеиваются к полу, а голос может меняться, что свидетельствует о фиксации травматического опыта в данном возрасте. В отличие от методов, основанных исключительно на вербальном рассказе, «Временная шкала» позволяет выявить травмы, которые клиент не осознаёт или не считает значимыми, поскольку они проявляются на телесном и образном уровне.

Это принципиально расширяет диагностические возмож-

ности терапевта и позволяет выявить травматический материал, который в противном случае остался бы скрытым. Эффективность метода «Временная шкала» подтверждается многолетней практикой авторов и их коллег, которые использовали его в работе с тысячами клиентов, столкнувшихся с самыми разными проблемами — от тревожных расстройств до хронических соматических заболеваний.

Метод позволяет не только выявить травматические фиксации, но и определить их возрастную локализацию, что даёт терапевту возможность целенаправленно работать с конкретными эпизодами биографической истории, не тратя время на хаотичное исследование всего жизненного пути клиента. Кроме того, «Временная шкала» даёт клиенту возможность увидеть свою жизнь как целостную структуру, в которой каждое событие занимает своё место, что само по себе обладает терапевтическим эффектом, снижая тревогу и создавая ощущение упорядоченности и понятности.

Исследования показывают, что даже простое движение по временной шкале с фиксацией остановок снижает уровень психоэмоционального напряжения клиента, поскольку травма перестаёт быть аморфной и неуловимой, а приобретает конкретные пространственные и временные координаты. Метод также может использоваться как диагностический инструмент перед расстановкой, позволяя терапевту сформу-

лизовать гипотезы о ключевых травматических узлах, которые затем могут быть проверены в расстановочном поле.

Всё это делает «Временную шкалу» незаменимым инструментом в арсенале практикующего специалиста, работающего с биографической травмой. Цель первого тома — представить метод «Временная шкала» как надёжный диагностический инструмент работы с биографической травмой, описать феноменологию спонтанных остановок в возрасте и критерии их подлинности.

Мы стремимся дать практикующему специалисту чёткие, операциональные критерии диагностики, которые позволят отличать подлинную травматическую остановку от сконструированного нарратива или случайного колебания, а также определять тип травмирующей ситуации — насилие, потеря, унижение или свидетельство травмы. В томе подробно описываются материальная организация пространства, физические параметры движения по временной шкале, критерии фиксации телесных, эмоциональных и образных маркеров на каждом возрастном этапе, а также протокол верификации возраста, когда клиент называет свой возраст в момент остановки, а терапевт сверяет это с маркером на шкале.

Отдельное внимание уделяется феномену спонтанной остановки как ключевому диагностическому критерию, от-

личающему подлинную травму от надуманной или случайной паузы в движении. Задача тома — дать специалисту не просто теоретическое знание, а практический инструмент, который он сможет использовать в своей работе сразу после прочтения.

Каждая глава сопровождается клиническими примерами и подробными комментариями, что позволяет читателю увидеть метод в действии. Границы рассмотрения первого тома строго очерчены биографическим уровнем — всей совокупностью событий, произошедших с клиентом от момента рождения до текущего момента.

Первый том не рассматривает феномены, возникающие за моментом рождения, не даёт инструментов для работы с ними и не предлагает теоретических моделей для их объяснения, оставляя всё это для второго и третьего томов, где описываются феноменология шага за рождение и инструменты работы с трансперсональными когнитивными энграммами. Вся работа, описываемая в первом томе, ограничена личной историей клиента, его детскими травмами, подростковыми кризисами, взрослыми потерями и другими событиями, которые могут быть верифицированы через биографический нарратив или семейные архивы.

Расстановочная работа с биографической травмой вклю-

чает фазы отреагирования, ресурсного наполнения, перепи-сывания опыта и интеграции исцелённой части, каждая из которых имеет чёткие протоколы и критерии завершённости, позволяющие оценить эффективность работы на каждом этапе. Том предлагает специалисту ясные критерии, когда биографический уровень можно считать завершённым, а именно: исчезновение телесных маркеров, эмоциональное спокойствие, трансформация травмирующих образов и готовность клиента двигаться дальше по временной шкале.

Всё, что выходит за пределы момента рождения — образы без лица, телесные коллапсы, вход в непонятные сцены и переживания — является предметом рассмотрения второго и третьего томов. Однако даже на биографическом уровне метод «Временная шкала» сталкивается с феноменами, которые требуют выхода за пределы индивидуальной истории и включения родового контекста, что было впервые показано Бертом Хеллингером в его работах по системным расстановкам.

Хеллингер обнаружил, что травма одного из членов рода может влиять на жизнь потомков через несколько поколений, создавая так называемые «переплетения», когда человек повторяет судьбу своего предка, не осознавая этого и не имея биографического объяснения своему поведению. Этот феномен получил название трансгенерационной передачи

травмы, и он стал одним из ключевых открытий Хеллингера, радикально расширившим понимание природы психологических симптомов и их источников.

В рамках этого подхода симптом понимается не как личная проблема клиента, а как проявление системного дисбаланса в родовой системе, где кто-то был исключён, забыт или несправедливо обвинён, и система стремится восстановить свою целостность через потомка. Это открытие требует от терапевта выхода за пределы биографического уровня и включения в работу фигур предков, которые могут быть неизвестны клиенту или даже не упоминаться в семейной истории.

Однако перед таким включением необходимо провести тщательную диагностику биографического уровня, чтобы отделить личные травмы клиента от родовых переплетений и не подменять одно другим. Метод «Временная шкала» позволяет провести такое разделение, поскольку диагностика ведётся исключительно на основе биографической шкалы, а родовые феномены проявляются только за моментом рождения.

Если клиент доходит до маркера «момент рождения» без остановок, это является показанием к переходу на следующий уровень работы — шаг за момент рождения, который

описывается во втором томе и предполагает работу с родовыми исключениями или другими трансперсональными феноменами. Если же клиент останавливается в каком-либо возрасте, это указывает на наличие биографической травмы, требующей проработки на уровне личной истории, независимо от родовых контекстов, которые могут также присутствовать.

Таким образом, «Временная шкала» выполняет функцию дифференциальной диагностики, позволяя терапевту понять, с чем именно он имеет дело — с биографической травмой, родовым исключением или феноменом, не имеющим биографического источника. Это разделение является критически важным для выбора правильной терапевтической стратегии и избежания ошибок, когда биографическая травма остаётся непроработанной из-за смещения фокуса на родовую систему.

Чёткое разделение уровней — биографического, родового и трансперсонального — является одной из ключевых методологических инноваций нашего подхода. Родоначальниками системного подхода к работе с травмой, помимо Берта Хеллингера, являются такие исследователи, как Иван Бозорменьи-Надь, разработавший теорию семейных сценариев и трансгенерационной передачи, и Мюррей Боуэн, создатель теории семейных систем, который показал, как эмоциональ-

ные процессы передаются через поколения.

Анна Фрейд и Зигмунд Фрейд заложили основы понимания психологической травмы как результата вытесненных конфликтов и ранних детских переживаний, а Эрик Эриксон описал стадии психосоциального развития, показав, что травма на каждом возрастном этапе имеет свои специфические проявления. Современные исследования в области нейробиологии, такие как работы Брюса Перри и Бессела ван дер Колка, подтвердили, что травма кодируется не только на уровне сознательных воспоминаний, но и на уровне тела, формируя телесные паттерны, которые могут сохраняться десятилетиями и проявляться как хроническое напряжение, боль или вегетативные реакции.

Метод «Временная шкала» интегрирует эти достижения, предлагая диагностический инструмент, который учитывает как психологические, так и нейробиологические аспекты травмы, позволяя выявлять её телесные маркеры независимо от сознательных воспоминаний клиента. Все эти теоретические и клинические наработки послужили основой для создания нашего интегративного метода, который мы систематически излагаем в трёх томах.

В отличие от классического психоанализа, где травма исследуется через свободные ассоциации и анализ сопротив-

лений, метод «Временная шкала» предлагает структурированное пространство, в котором клиент активно взаимодействует с материалом, а не просто вербализует его. Клиент не просто рассказывает о своей жизни, а физически проходит по временной шкале, что позволяет включить в диагностику не только когнитивные, но и телесные и эмоциональные уровни переживания.

В этом смысле метод «Временная шкала» близок к телесно-ориентированным подходам, таким как работа Вильгельма Райха, Александра Лоуэна и Питера Левина, которые показали, что травма хранится в теле и может быть высвобождена через телесные техники. Однако в отличие от этих подходов, «Временная шкала» не требует специальной работы с телом — само движение по шкале провоцирует телесные проявления травмы, позволяя терапевту наблюдать их в естественном диагностическом контексте.

Это делает метод доступным для широкого круга специалистов, не имеющих специальной подготовки в телесной терапии. Кроме того, структурированность метода позволяет проводить его в групповом формате, где несколько клиентов могут последовательно работать со своей шкалой, что увеличивает эффективность терапевтического процесса и создаёт дополнительные терапевтические эффекты через наблюдение за работой других участников.

В когнитивно-поведенческой традиции травма понимается как результат дезадаптивных когнитивных схем, формирующихся в ответ на травматическое событие и закрепляющихся через поведенческие паттерны избегания. Методы КПТ, такие как когнитивная реструктуризация и экспозиционная терапия, направлены на изменение этих схем и ослабление поведенческих реакций, что требует активного участия клиента в анализе своих мыслей и поведения.

Метод «Временная шкала» дополняет этот подход, позволяя выявить травматические события, которые клиент не осознаёт или не включает в свою нарративную историю, поскольку они не были сформированы как когнитивные схемы из-за возраста или диссоциативной защиты. При этом «Временная шкала» не отвергает КПТ-подходы, а создаёт для них более точную диагностическую основу, позволяя терапевту понять, какие именно события требуют когнитивной реструктуризации.

Кроме того, сама процедура движения по шкале и фиксации остановок может служить экспозиционной техникой, поскольку клиент сталкивается с травматическим материалом в управляемой и безопасной среде. Это особенно важно для клиентов с посттравматическим стрессовым расстройством, для которых классическая экспозиционная терапия

может быть слишком травматичной.

В системной семейной терапии, которая развивалась параллельно с психоанализом и КПТ, травма рассматривалась не как личная проблема, а как дисфункция всей семейной системы, где один из членов семьи является носителем симптома, а остальные закрепляют его через свои реакции. Мара Сельвини-Палаццоли, Луиджи Босколо и другие представители Миланской школы показали, что изменение семейных правил и коммуникации может привести к исчезновению симптома у клиента, даже если его биографическая травма остаётся непроработанной.

Однако такой подход, при всей своей эффективности, создаёт риск игнорирования личной истории клиента и его индивидуальных травматических переживаний, которые могут требовать отдельной работы. Метод «Временная шкала» предлагает интегративный подход, где биографический уровень диагностируется отдельно от системного, что позволяет терапевту понять, где заканчивается индивидуальная травма и начинается системный контекст.

Это позволяет избежать двух крайностей — игнорирования системного контекста и игнорирования личной истории клиента. Таким образом, «Временная шкала» выступает не как альтернатива другим методам, а как диагностический

инструмент, интегрирующий лучшие достижения психоанализа, КПТ, телесной терапии и системной семейной терапии.

Особого внимания заслуживает метод EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), разработанный Франсин Шапиро, который зарекомендовал себя как высокоэффективный инструмент работы с травмой через билатеральную стимуляцию. EMDR работает с травматическими воспоминаниями, активируя процессы переработки и десенситизации, что позволяет снизить эмоциональную заряженность травматического материала и интегрировать его в нейтральный контекст.

Метод «Временная шкала» может быть использован как подготовительный этап для EMDR, позволяя выявить все травматические события, которые затем могут быть проработаны через EMDR, и определить их возрастную локализацию. Кроме того, сама процедура движения по шкале с фиксацией телесных и эмоциональных маркеров может служить активацией травматического материала, аналогичной той, которая происходит в EMDR.

Это позволяет использовать «Временную шкалу» как самостоятельный метод или как часть более широкого терапевтического процесса, где она сочетается с другими методами работы с травмой. В этом смысле «Временная шкала» не яв-

ляется конкурентом EMDR, а дополняет его, предлагая более точную диагностику.

Многие специалисты, использующие EMDR, отмечают, что им не хватает именно диагностического инструмента, позволяющего выявить все травматические события клиента без длительного опроса и анализа. В отличие от методов, опирающихся на свободное рассказывание клиентом своей истории, метод «Временная шкала» структурирует диагностический процесс, снижая тревогу клиента и создавая ощущение контроля.

Клиент движется по шкале с заданной им самим скоростью, что позволяет ему сохранять чувство безопасности и управляемости процесса, а терапевт фиксирует остановки, не вмешиваясь и не направляя клиента. Это делает метод особенно подходящим для клиентов с высокой тревожностью, избегающим поведением или диссоциативными расстройствами, для которых традиционные методы диагностики могут быть слишком травматичными.

Кроме того, визуальная и телесная привязка каждого возрастного маркера помогает клиенту лучше запоминать и структурировать свою биографию, что является терапевтическим фактором само по себе. Клиент не просто рассказывает о своей жизни, а проходит её шаг за шагом, буквально

«проживая» её заново в пространстве временной шкалы.

Это создаёт мощный эффект присутствия и включённости, который невозможно достичь в вербальной беседе. Клинические исследования авторов и их коллег показали, что метод «Временная шкала» позволяет выявить травматические события, которые не были обнаружены в ходе стандартного терапевтического интервью, что подтверждает его высокую диагностическую валидность.

В ходе работы с методом было установлено, что телесные и образные маркеры часто появляются раньше, чем клиент осознаёт содержание травматического события, что позволяет терапевту подготовиться к работе с материалом, который ещё не был вербализован. Это особенно важно в случаях, когда травма произошла в раннем детстве и не сохранилась в сознательной памяти, но продолжает влиять на жизнь клиента через телесные симптомы и эмоциональные реакции.

Метод также позволяет определить возраст травматической фиксации с высокой точностью, что даёт терапевту возможность целенаправленно работать с конкретным периодом жизни клиента, а не с расплывчатыми временными границами. Таким образом, «Временная шкала» становится не просто диагностическим инструментом, но и точкой отсчёта

для последующей терапевтической работы.

Все эти данные подтверждают эффективность метода и его надёжность как диагностического протокола. Важным преимуществом метода «Временная шкала» является его универсальность и адаптивность к различным терапевтическим контекстам и форматам работы.

Метод может использоваться как в индивидуальной терапии, где терапевт работает один на один с клиентом, так и в групповом формате, где несколько клиентов проходят по временной шкале под наблюдением ведущего. В групповом формате создаётся дополнительный терапевтический эффект за счёт наблюдения за работой других участников и возможности идентифицироваться с их переживаниями.

Кроме того, метод может быть использован как самостоятельный диагностический инструмент перед расстановочной сессией или как часть более широкого терапевтического процесса, где он сочетается с другими методами — КПТ, EMDR, соматической терапией, психодрамой и другими. Это делает «Временную шкалу» ценным инструментом в арсенале любого специалиста, работающего с психологической травмой.

Практикующие психологи, психотерапевты, коучи и кон-

сультанты могут использовать этот метод независимо от их основной терапевтической ориентации. Более того, метод может быть адаптирован для работы с детьми и подростками, где вербальная диагностика часто затруднена.

Особую ценность метод «Временная шкала» представляет для специалистов, работающих с клиентами, имеющими сложную, множественную травму, когда традиционная вербальная диагностика становится слишком длительной и травматичной для клиента. В таких случаях метод позволяет быстро и безопасно выявить ключевые травматические точки, не требуя от клиента детального вербального отчёта о каждом событии его жизни.

Это особенно важно в условиях ограниченного времени — например, в кризисных центрах, где важно быстро оценить объём травматического материала для выбора стратегии работы. Кроме того, метод может быть использован как инструмент мониторинга терапевтического прогресса, когда клиент повторно проходит по шкале через несколько сессий, и терапевт оценивает, какие остановки исчезли, а какие сохранились.

Это даёт объективную обратную связь об эффективности проведённой работы. Таким образом, «Временная шкала» становится не только диагностическим, но и оценочным ин-

струментом в терапевтическом процессе.

В отличие от проективных методов, таких как тест Роршаха или тематический апперцептивный тест, «Временная шкала» не требует сложной интерпретации и не зависит от субъективного мнения терапевта. Маркеры, возникающие в процессе движения по шкале, имеют чёткие критерии фиксации и могут быть верифицированы через повторное прохождение по тому же участку шкалы.

Это делает метод более объективным и надёжным, уменьшая риск ошибок интерпретации и создавая возможность для объективной супервизии. Кроме того, метод не требует специального оборудования или сложной подготовки, что делает его доступным для широкого круга специалистов.

Всё, что необходимо для проведения диагностики — это верёвка или лента длиной 5—10 метров и маркеры для нанесения возрастных меток. Это позволяет использовать метод даже в условиях ограниченных ресурсов, например, в полевой работе или в странах с недостаточно развитой психотерапевтической инфраструктурой.

Простота метода не снижает его диагностической глубины, а напротив, делает его более доступным и универсальным. Ограничения метода «Временная шкала» связаны

прежде всего с его фокусировкой на биографическом уровне, что предполагает наличие у клиента хотя бы минимальной способности к движению и восприятию пространства.

Для клиентов с тяжёлыми соматическими нарушениями или выраженными когнитивными расстройствами метод может быть адаптирован через использование фигурок или карточек, однако такая адаптация требует дополнительных навыков от терапевта и может снизить точность диагностики. Кроме того, метод не предназначен для работы с клиентами в остром психотическом состоянии или в состоянии выраженного диссоциативного расстройства, где шаг за моментом рождения или даже движение по временной шкале может спровоцировать непредсказуемые реакции.

В таких случаях показана предварительная стабилизация состояния клиента с использованием других методов, и только затем — использование «Временной шкалы» как инструмента диагностики. Авторы подчёркивают, что метод «Временная шкала» является мощным диагностическим инструментом, но не заменяет полноценной терапевтической работы.

Он должен использоваться в сочетании с другими методами проработки травмы, описанными в последующих томах. Важным этическим аспектом использования метода «Вре-

менная шкала» является необходимость подготовки клиента к тому, что в процессе движения могут возникнуть сильные эмоциональные реакции и телесные проявления, что может быть пугающим для неподготовленного человека.

Терапевт должен предупредить клиента о возможных реакциях и объяснить, что остановки на шкале — это нормальная часть диагностического процесса, а не признак неудачи или слабости клиента. Кроме того, клиент должен понимать, что он имеет право остановиться в любой момент и не продолжать движение, если чувствует, что это слишком тяжело для него.

Это особенно важно для работы с клиентами, имеющими опыт насилия или травмы, где контроль над процессом является важным фактором безопасности и доверия. Создание безопасной терапевтической среды и поддержание контакта с клиентом на протяжении всего движения по шкале является обязательным условием использования метода.

Авторы рекомендуют проводить первую диагностику только после установления достаточного уровня доверия и безопасности в терапевтических отношениях. Для клиентов, которые прошли по временной шкале и выявили свои биографические травмы, метод предлагает структурированный протокол расстановочной работы, включающий фазы отреа-

гирования, ресурсного наполнения, переписывания опыта и интеграции исцелённой части.

На этапе отреагирования клиент говорит от лица своей травмированной части, выражая те чувства и потребности, которые не были выражены в момент травматического события, что позволяет ему завершить незавершённые эмоциональные реакции. На этапе ресурсного наполнения вводится фигура заботливого взрослого, который оказывает поддержку травмированной части, создавая для неё безопасное пространство и компенсируя дефицит заботы в момент травмы.

На этапе переписывания опыта клиент меняет исход травматической ситуации, создавая альтернативный вариант развития событий, в котором травма не происходит или происходит иначе, что позволяет переписать дисфункциональный сценарий. На этапе интеграции исцелённая часть возвращается в тело клиента, создаётся телесный якорь — устойчивое телесное ощущение, связанное с новым, исцелённым состоянием.

Каждый из этих этапов имеет чёткие критерии завершённости, позволяющие терапевту оценить, когда работа на биографическом уровне может быть завершена. Критерии завершённости на биографическом уровне включают телесные, эмоциональные, образные и поведенческие показатели,

каждый из которых может быть верифицирован терапевтом и клиентом.

Телесные критерии включают исчезновение боли, спазмов и тяжести, которые фиксировались на момент остановки, появление ровного дыхания, расслабление мышц и общее ощущение телесного комфорта. Эмоциональные критерии предполагают смену страха на спокойствие, гнева на принятие, тоски на печаль, которая не переживается как тягостная, а скорее как часть целостного опыта, а также исчезновение спонтанных слёз или их трансформацию в слёзы облегчения.

Образные критерии включают трансформацию или уход травмирующего образа — клиент перестаёт видеть лицо или сцену, которая возникала при остановке, или образ меняется на нейтральный и ресурсный. Поведенческие критерии предполагают готовность клиента двигаться дальше по временной шкале или завершать сессию, а также способность клиента вернуться в обычное состояние сознания без диссоциативных проявлений.

Эти критерии позволяют терапевту и клиенту объективно оценить, достигнут ли терапевтический результат на биографическом уровне. Только после достижения всех четырёх групп критериев можно считать, что биографическая травма

проработана и клиент готов двигаться дальше.

В случае, если клиент доходит до момента рождения без остановок или если биографическая проработка не даёт устойчивого терапевтического результата, показан переход ко второму тому, где описывается шаг за моментом рождения. Шаг за моментом рождения открывает доступ к феноменам, которые не имеют источника в личной истории клиента и требуют работы с когнитивными энграммами через кататимно-имагинативную терапию.

Однако авторы подчёркивают, что такой переход должен быть обоснованным и подготовленным, а не поспешным, поскольку не все симптомы требуют работы за моментом рождения. Переход к трансперсональному уровню работы должен осуществляться только после полного исчерпания ресурсов биографического уровня и при сохранении устойчивого симптома.

Это позволяет избежать подмены работы с биографической травмой уходом в эзотерические интерпретации. Таким образом, первый том создаёт необходимую основу для дальнейшего углубления терапевтического процесса.

Клинические случаи, представленные в первом томе, иллюстрируют применение метода «Временная шкала» на

практике и демонстрируют его эффективность в работе с различными типами биографических травм. Случай «Страх публичных выступлений» показывает, как остановка в возрасте 7 лет, связанная с унижением в школьном классе, была выявлена через движение по временной шкале и успешно проработана через расстановочную интервенцию с введением фигуры заботливого учителя.

Случай «Хроническая боль в спине» демонстрирует, как остановка в 14 лет, связанная с потерей близкого человека, была идентифицирована через телесный маркер и проработана через переписывание опыта. Случай «Неспособность к близким отношениям» показывает, как остановка в 3 года, связанная с ранней сепарационной травмой, была выявлена через спонтанную остановку и проработана через ресурсное наполнение.

Каждый из этих случаев сопровождается подробным комментарием терапевта, анализом трудностей и ошибок, а также критериями завершённости. Эти клинические иллюстрации позволяют читателю увидеть метод в действии и понять логику его применения.

Авторы выражают надежду, что первый том станет надёжным практическим руководством для специалистов, работающих с биографической травмой, и поможет им выйти

на новый уровень диагностической точности и терапевтической эффективности. Метод «Временная шкала» не только позволяет выявить скрытые травматические события, но и даёт клиенту возможность увидеть свою жизнь как целостную структуру, в которой каждое событие занимает своё место, что само по себе обладает терапевтическим эффектом.

Приглашаем читателя к систематическому освоению материала — от диагностики к проработке, от простых техник к сложным случаям, от первого тома ко второму и третьему. Уверенное владение диагностикой биографического уровня является необходимым условием для мастерства работы на всех уровнях интегративного метода.

Мы приглашаем коллег к проверке наших выводов, к накоплению собственных клинических случаев с верификацией, к критическому осмыслению наших теоретических построений. Только через коллективное исследование и открытый профессиональный диалог мы сможем двигаться вперёд в понимании природы травмы и механизмов исцеления.

Временная шкала как инструмент диагностики

Метод «Временная шкала» представляет собой специализированный диагностический инструмент, предназначенный для первичного выявления биографических травм, которые могут оставаться скрытыми от сознательного внимания клиента и не проявляться в ходе стандартного терапевтического интервью. В отличие от вербальных методов, где клиент рассказывает историю своей жизни в произвольном порядке, «Временная шкала» создаёт структурированное пространство, в котором травматический опыт проявляет себя через спонтанные телесные, эмоциональные и образные маркеры, не требующие сознательного припоминания и вербализации.

Этот метод может использоваться как самостоятельный диагностический инструмент, так и как подготовительный этап перед расстановочной сессией, позволяя терапевту сформулировать гипотезы о ключевых травматических узлах, которые затем могут быть проверены в расстановочном поле. Простота организации и проведения метода делает его доступным для широкого круга специалистов, работающих с психологической травмой в самых разных условиях — от

частного кабинета до кризисного центра.

Методологическая база, созданная Викторией Журавлевой в рамках Информационно-Паттернной Модели, служит теоретическим обоснованием для использования «Временной шкалы», поскольку принципы распределённого реестра и системных законов напрямую применимы к диагностике биографических травм. Ключевая особенность метода «Временная шкала» заключается в том, что он позволяет выявить травматический материал, который клиент не осознаёт или не считает значимым, поскольку травма проявляется на телесном и образном уровне раньше, чем на уровне сознательного воспоминания.

В ходе движения по временной шкале клиент не просто рассказывает о своей жизни, а буквально «проживает» её заново в пространственном континууме, где каждый возрастной маркер становится точкой возможной фиксации травматического опыта. Спонтанные остановки, возникающие в процессе движения, свидетельствуют о том, что в данном возрасте произошло событие, которое не было полностью интегрировано в личную историю клиента и продолжает влиять на его жизнь через симптомы, страхи и ограничения.

В отличие от методов, основанных исключительно на вербальном рассказе, «Временная шкала» позволяет обойти за-

щитные механизмы психики, поскольку телесные и образные маркеры возникают спонтанно и не контролируются сознанием клиента. Это делает метод особенно эффективным при работе с клиентами, имеющими высокий уровень психологических защит, диссоциативные расстройства или неспособность вербализовать свой травматический опыт.

Диагностический процесс в методе «Временная шкала» строится на трёх типах маркеров, каждый из которых имеет свои критерии фиксации и интерпретации, что позволяет терапевту получить многомерную картину травматического опыта клиента. Телесные маркеры включают такие феномены, как тяжесть в ногах, мурашки, спазм дыхания, боль в различных частях тела, а также другие соматические проявления, которые возникают спонтанно при остановке клиента на определённом возрастном маркере.

Эмоциональные маркеры проявляются через спонтанные эмоциональные реакции — страх, гнев, тоску, спонтанные слёзы, — которые не имеют очевидной связи с содержанием сознательных воспоминаний клиента, но указывают на наличие травматического опыта в данном возрасте. Образные маркеры включают мелькание незнакомых лиц, фрагменты незнакомых мест, а также другие зрительные образы, которые возникают в сознании клиента в момент остановки и не имеют прямого отношения к его биографической памяти.

Совокупность этих трёх типов маркеров позволяет терапевту не только выявить факт травматической фиксации, но и определить её характер, интенсивность и содержание, что создаёт основу для последующей расстановочной работы. Материальная организация пространства для проведения диагностики по методу «Временная шкала» предельно проста и не требует специального оборудования, что делает метод доступным для использования в любых терапевтических условиях.

Основным элементом организации пространства является верёвка или лента длиной 5—10 метров, которая раскладывается на полу и служит физической репрезентацией временной линии жизни клиента. На ленте с помощью маркеров или стикеров обозначаются ключевые точки: «сейчас» — текущий момент жизни клиента, «момент рождения» — начало биографической истории, а также возрастные метки с интервалом в 1—5 лет в зависимости от возраста клиента и поставленных диагностических задач.

Пространство должно быть достаточно свободным, чтобы клиент мог беспрепятственно двигаться вдоль ленты, а также безопасным, чтобы клиент мог остановиться в любой точке без риска травмы или столкновения с препятствиями. Важным элементом организации пространства является также

место терапевта, который должен находиться на достаточном расстоянии от ленты, чтобы не создавать у клиента ощущения наблюдения, но при этом быть достаточно близким, чтобы фиксировать все изменения в состоянии клиента.

Метод «Временная шкала» базируется на фундаментальных принципах системного подхода к психологической травме, разработанных в работах Берта Хеллингера, Ивана Бозорменьи-Надя, Мюррея Боуэна и других исследователей, показавших, что травма не является исключительно личным достоянием человека, а может передаваться через поколения. Хеллингер обнаружил, что травма одного из членов рода может влиять на жизнь потомков через несколько поколений, создавая так называемые «переплетения», когда человек повторяет судьбу своего предка, не осознавая этого и не имея биографического объяснения своему поведению.

Этот феномен получил название трансгенерационной передачи травмы, и он требует от терапевта выхода за пределы биографического уровня, однако перед таким выходом необходимо провести тщательную диагностику личной истории клиента. Метод «Временная шкала» позволяет провести эту диагностику, отделяя личные травмы клиента от родовых переплетений, что является необходимым условием для выбора правильной терапевтической стратегии.

Таким образом, метод «Временная шкала» выступает как интегративный диагностический инструмент, в котором соединяются принципы системного подхода и строгие критерии научной верификации, разработанные в рамках Информационно-Паттернной Модели Виктории Журавлевой.

Организация пространства для расстановки

Материальная организация пространства является первым и важнейшим шагом в проведении диагностики по методу «Временная шкала», поскольку правильно организованное пространство создаёт необходимые условия для безопасного и эффективного движения клиента по временной линии его жизни. Основным элементом организации пространства выступает верёвка или лента длиной от 5 до 10 метров, которая раскладывается на полу в прямую линию, образуя физическую репрезентацию временной шкалы, по которой клиент будет двигаться от текущего момента к моменту своего рождения.

Длина ленты выбирается в зависимости от возраста клиента и количества возрастных маркеров, которые необходимо разместить на шкале, причём для пожилых клиентов или клиентов с большим количеством травматических эпизодов целесообразно использовать ленту большей длины, чтобы обеспечить достаточное пространство для фиксации остановок. Выбор материала для ленты также имеет значение: верёвка должна быть достаточно толстой и устойчивой, чтобы не сдвигаться при движении клиента, но при этом не создавать опасности споткнуться или зацепиться за неё.

Практика показывает, что наиболее удобными являются хлопчатобумажные верёвки или плотные ленты яркого цвета, которые хорошо видны на полу и не скользят. Правильно организованное пространство задаёт тон всей диагностической процедуре, создавая у клиента ощущение структурированности и безопасности, что особенно важно при работе с травматическим материалом.

Нанесение маркеров на временную шкалу является ключевым элементом организации пространства, поскольку именно эти метки служат ориентирами для клиента и точками фиксации его остановок в процессе движения. Первым и самым важным маркером является точка «сейчас», которая обозначает текущий момент жизни клиента и служит отправной точкой для движения по шкале — клиент начинает своё движение именно от этого маркера, двигаясь в направлении прошлого.

Противоположным полюсом шкалы является маркер «момент рождения», который обозначает границу биографического уровня и является конечной точкой движения в рамках первого тома, за которой начинается трансперсональный уровень, описываемый во втором и третьем томах. Между этими двумя полюсами наносятся возрастные метки с интервалом, который выбирается терапевтом в зависимости от

возраста клиента, его индивидуальных особенностей и целей диагностики.

Для взрослых клиентов обычно используется интервал в 2—5 лет, что позволяет создать достаточно детальную картину биографического пути без излишней дробности; для детей и подростков интервал может быть сокращён до 1—2 лет, чтобы учесть более высокую плотность значимых событий в раннем возрасте. Каждый возрастной маркер должен быть чётко обозначен и легко различим клиентом, чтобы он мог точно определить, на каком возрасте он остановился в момент спонтанной остановки.

Особое внимание при организации пространства уделяется размещению маркеров «сейчас» и «момент рождения», поскольку эти две точки задают смысловые границы всего диагностического процесса. Маркер «сейчас» обозначает не просто текущий возраст клиента, а его актуальное психоэмоциональное состояние, его готовность к исследованию собственной биографии и его ресурсное состояние на момент начала диагностики.

Маркер «момент рождения» символизирует не только физическое рождение клиента, но и границу между биографической и трансперсональной памятью, за которой начинаются феномены, не имеющие источника в личной истории

клиента. Расстояние между этими двумя маркерами должно быть достаточным, чтобы клиент мог двигаться по шкале без необходимости делать слишком мелкие или слишком крупные шаги, оптимальным считается расстояние около 30—50 сантиметров на один год жизни клиента.

При размещении маркеров на ленте важно соблюдать равномерность интервалов между возрастными метками, чтобы клиент не получал дополнительных смысловых сигналов от неравномерного распределения точек. Равномерность интервалов создаёт у клиента ощущение объективности и нейтральности диагностического пространства, где каждый год жизни имеет одинаковое значение и не выделяется заранее.

Пространство, в котором проводится диагностика, должно быть организовано таким образом, чтобы клиент чувствовал себя в безопасности и мог полностью сосредоточиться на процессе движения по временной шкале. Комната должна быть достаточно просторной, чтобы клиент мог свободно двигаться вдоль ленты длиной 5—10 метров, не упираться в стены или мебель, при этом пространство вокруг ленты должно быть свободным от предметов, о которые клиент может споткнуться или удариться.

Освещение должно быть умеренным — слишком яркий свет может создавать ощущение экзаменационной обстанов-

ки, а слишком тусклый — вызывать сонливость или снижать концентрацию внимания клиента на процессе движения. Температура и вентиляция помещения также имеют значение: клиент должен чувствовать себя комфортно, не испытывая ни холода, ни духоты, поскольку дискомфортные физические условия могут провоцировать телесные реакции, не связанные с травматическим материалом.

Важно также обеспечить тишину и отсутствие отвлекающих факторов, таких как телефонные звонки, посторонние звуки или движения за окном, которые могут нарушить концентрацию клиента. Создание безопасного, комфортного и структурированного пространства является необходимым условием для того, чтобы клиент мог погрузиться в процесс диагностики и позволить своему телу и психике спонтанно реагировать на возрастные маркеры.

Размещение терапевта в пространстве относительно временной шкалы является важным элементом организации пространства, влияющим на ход диагностики и состояние клиента в процессе движения. Терапевт должен находиться на расстоянии примерно 2—3 метров от ленты, в стороне от линии движения клиента, чтобы не создавать ощущения, что за клиентом наблюдают или контролируют его движение.

Оптимальным является расположение терапевта в зоне

хорошей видимости всей шкалы, чтобы он мог видеть все маркеры и регистрировать остановки клиента в любом возрасте. При этом терапевт не должен стоять на пути клиента или создавать препятствия для его движения, а также не должен находиться слишком близко к маркеру «момент рождения», чтобы не провоцировать у клиента преждевременное завершение движения.

Терапевту рекомендуется находиться в одной и той же позиции на протяжении всей диагностики, чтобы не создавать у клиента ощущения перемещения или нестабильности пространства. Постоянство позиции терапевта является важным фактором стабильности диагностической ситуации, поскольку любые изменения в пространстве могут отвлечь клиента или вызвать дополнительные реакции, не связанные с травматическим материалом.

Подготовка клиента к движению по временной шкале включает не только организацию пространства, но и предварительное объяснение целей и процедуры диагностики, что является важным элементом создания рабочего контекста. Терапевт должен объяснить клиенту, что он будет двигаться по ленте от маркера «сейчас» к маркеру «момент рождения», делая паузы после каждого шага и прислушиваясь к своим телесным ощущениям, эмоциям и образам, которые могут возникать в процессе движения.

Клиента необходимо предупредить о том, что в процессе движения могут возникать спонтанные остановки, которые являются нормальной частью диагностического процесса и свидетельствуют о наличии травматического материала в данном возрасте. Важно также объяснить клиенту, что он имеет право остановиться в любой момент, если чувствует, что не может продолжать движение, и что диагностика не является тестом на прохождение всей шкалы любой ценой.

Такое предварительное объяснение снижает тревогу клиента и создаёт у него ощущение контроля над процессом, что является необходимым условием для получения достоверных диагностических данных. Подготовка клиента также включает вопросы о его готовности к работе с травматическим материалом, поскольку движение по временной шкале может активировать сильные эмоциональные и телесные реакции, к которым клиент должен быть морально готов.

Помимо верёвки или ленты и маркеров, для организации пространства могут потребоваться дополнительные материалы, которые помогают фиксировать результаты диагностики и обеспечивают безопасность клиента. Терапевту рекомендуется иметь под рукой блокнот или специальный бланк для записи остановок, где фиксируются возраст клиента, тип маркеров (телесные, эмоциональные, образные), их интен-

сивность и содержание, а также любые комментарии клиента.

Полезно также иметь секундомер или часы для фиксации времени движения и длительности остановок, поскольку временные параметры могут иметь диагностическое значение — более длительные остановки часто соответствуют более интенсивному травматическому материалу. В случае, если клиент испытывает сильные эмоциональные реакции, терапевту необходимо иметь под рукой воду, салфетки и другие средства, которые могут понадобиться для восстановления состояния клиента после диагностики.

Для работы с клиентами, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата или выраженные когнитивные расстройства, может потребоваться адаптация пространства — например, использование стульев для сидения во время движения или использование фигурок вместо реального движения по ленте. Наличие всех необходимых материалов и адаптация пространства к индивидуальным особенностям клиента являются признаками профессиональной подготовки терапевта и создают условия для безопасной и эффективной диагностики.

Особое значение в материальной организации пространства имеет чёткое обозначение маркера «момент рождения»,

поскольку этот маркер является не только конечной точкой движения в первом томе, но и символической границей, за которой начинается трансперсональный уровень работы. Маркер «момент рождения» должен быть выделен визуально — например, другим цветом или более крупным размером, чтобы клиент осознавал его особое значение и мог подготовиться к моменту перехода через эту границу.

При работе с клиентами, которые имеют травму рождения или раннего детства, маркер «момент рождения» может стать точкой спонтанной остановки, что свидетельствует о необходимости работы с этим материалом на биографическом уровне. Если клиент доходит до маркера «момент рождения» без остановок, это является показанием к переходу ко второму тому, где описывается шаг за моментом рождения и работа с трансперсональными феноменами.

Чёткое обозначение маркера «момент рождения» помогает терапевту и клиенту осознавать границы биографического уровня и понимать, когда биографическая диагностика завершена. Это также создаёт у клиента ощущение завершённости движения и готовности к переходу на следующий уровень работы.

Материальная организация пространства в методе «Временная шкала» также включает правила использования до-

полнительных объектов, которые могут помочь клиенту в процессе движения или служить якорями для фиксации значимых моментов. Некоторые терапевты используют небольшие предметы — камни, фигурки или цветные стикеры, — которые клиент может размещать на ленте в точках остановок, чтобы визуальнo маркировать травматические события и создавать карту своей биографической травмы.

Такие объекты помогают клиенту визуализировать структуру своей травмы и увидеть её в целостной перспективе, что само по себе обладает терапевтическим эффектом, снижая тревогу и создавая ощущение контроля над материалом. Использование дополнительных объектов должно быть согласовано с клиентом и не должно отвлекать его от основного процесса движения по шкале, а также не должно создавать дополнительную нагрузку или усложнять процедуру диагностики.

Терапевт должен быть готов к тому, что клиент может спонтанно использовать объекты по-своему, и должен уметь гибко адаптировать процесс к поведению клиента, не нарушая общей структуры диагностики. Гибкость в использовании материалов и адаптация к индивидуальным особенностям клиента являются важными качествами терапевта, работающего с методом «Временная шкала».

Правильная материальная организация пространства является фундаментом, на котором строится весь диагностический процесс, и от её качества зависит достоверность и полнота получаемых диагностических данных. Важным аспектом материальной организации пространства является также создание условий для документирования результатов диагностики, что позволяет сохранить информацию для последующей работы и супервизии.

Терапевт должен иметь удобную систему записи, позволяющую фиксировать не только возраст остановки, но и все типы маркеров (телесные, эмоциональные, образные), их интенсивность, длительность и любые комментарии клиента, которые могут быть значимыми для понимания травматического материала. Для документирования может использоваться специально разработанный бланк, в котором предусмотрены поля для всех типов маркеров, возраста, длительности остановки и комментариев клиента, что обеспечивает полноту и структурированность записей.

Такое документирование позволяет терапевту отслеживать динамику работы клиента, сравнивать результаты первой и последующих диагностик и оценивать эффективность терапевтической работы на биографическом уровне. Документирование также является важным инструментом супервизии, позволяя коллегам анализировать ход диагностики и

давать обратную связь по поводу методов и интерпретаций терапевта.

Систематическое ведение записей является признаком профессиональной работы и способствует накоплению клинического материала для дальнейшего исследования метода. Таким образом, материальная организация пространства включает не только физическое пространство, но и систему документирования, которая обеспечивает преемственность и качество терапевтического процесса.

Материальная организация пространства в методе «Временная шкала» является первым и необходимым шагом, определяющим успех всей диагностической процедуры и создающим основу для безопасного и эффективного движения клиента по временной линии его жизни. Правильно организованное пространство, включающее верёвку или ленту длиной 5—10 метров с чётко обозначенными маркерами «сейчас», «момент рождения» и возрастными метками, позволяет клиенту погрузиться в процесс диагностики и спонтанно реагировать на травматический материал через телесные, эмоциональные и образные маркеры.

Простота и доступность материальной организации делает метод применимым в самых разных условиях, от частных кабинетов до кризисных центров, что расширяет возможно-

сти его использования в практике широкого круга специалистов. Создание безопасного и структурированного пространства, правильное размещение терапевта и подготовка клиента к движению являются не менее важными элементами организации, чем физические параметры ленты и маркеров.

Все эти элементы в совокупности создают условия для получения достоверных диагностических данных, которые служат основой для последующей расстановочной работы с биографической травмой.

Физические параметры движения

Физические параметры движения по временной шкале являются вторым ключевым элементом диагностической процедуры, определяющим характер взаимодействия клиента с пространством и возрастными маркерами. В отличие от методов, где терапевт задаёт темп и ритм работы, метод «Временная шкала» предоставляет клиенту полную свободу в выборе скорости движения, что является принципиальным условием для получения достоверных диагностических данных.

Клиент самостоятельно определяет, с какой скоростью он будет двигаться от маркера «сейчас» к маркеру «момент рождения», и терапевт не вмешивается в этот процесс, не ускоряет и не замедляет движение клиента. Свобода выбора скорости позволяет клиенту сохранять ощущение контроля над процессом, что особенно важно при работе с травматическим материалом, где любое давление или принуждение могут активировать защитные механизмы.

Скорость движения, выбранная клиентом, сама по себе является диагностическим показателем, отражающим его готовность к исследованию биографического материала. Быстрое движение может свидетельствовать о желании

«проскочить» травматические зоны, избегая контакта с болезненными переживаниями, тогда как чрезмерно медленное движение может указывать на высокий уровень тревоги или сопротивление погружению в биографический материал.

Предоставление клиенту права задавать скорость движения является реализацией одного из ключевых этических принципов метода «Временная шкала» — принципа безопасности и добровольности погружения в травматический материал. Клиент сам регулирует глубину и интенсивность своего контакта с биографической историей, имея возможность в любой момент замедлиться или остановиться, если чувствует, что не готов идти дальше.

Такой подход принципиально отличается от методов, где терапевт активно направляет клиента и задаёт темп работы, что может создавать дополнительное напряжение и усиливать защитные реакции. Свобода выбора скорости также позволяет клиенту адаптировать процесс к своим индивидуальным особенностям — темпу восприятия, утомляемости, эмоциональной регуляции.

Терапевт должен внимательно наблюдать за скоростью движения клиента и фиксировать любые изменения темпа, поскольку резкое замедление или ускорение может

быть маркером приближения к травматическому материалу. Опытные терапевты отмечают, что клиенты, которые двигаются с умеренной, ровной скоростью, чаще всего демонстрируют более высокий уровень готовности к работе и лучшее осознание своих телесных и эмоциональных состояний в процессе диагностики.

Важнейшим физическим параметром движения является обязательная пауза после каждого шага, которая представляет собой ключевой элемент диагностической процедуры, позволяющий клиенту фиксировать и осознавать свои телесные, эмоциональные и образные реакции на каждом возрастном маркере. Пауза должна быть достаточно длительной, чтобы клиент мог прислушаться к своим ощущениям, но не настолько продолжительной, чтобы терялся ритм движения и концентрация на процессе.

Обычно пауза длится от 5 до 15 секунд, в течение которых клиент стоит на месте, фокусируется на своих внутренних ощущениях и отмечает любые изменения в теле, эмоциях или образах. Во время паузы клиент не должен двигаться или разговаривать, если только он не фиксирует маркер для терапевта, поскольку любые дополнительные действия могут отвлечь от восприятия спонтанных реакций.

Пауза позволяет клиенту перейти от автоматического

движения к осознанному восприятию своего состояния, что является необходимым условием для выявления травматических фиксаций. Регулярное возвращение внимания к своим ощущениям через паузы после каждого шага создаёт у клиента привычку к самонаблюдению, которая сохраняется и после завершения диагностики.

Обязательная пауза после каждого шага также выполняет функцию защиты клиента от перегрузки травматическим материалом, поскольку она даёт ему возможность «собраться» и оценить свою готовность к следующему шагу. Если клиент чувствует, что остановка в определённом возрасте вызвала слишком сильную реакцию, он может использовать паузу для восстановления равновесия и принятия решения о продолжении движения.

Пауза создаёт естественные границы между возрастными периодами, позволяя клиенту воспринимать каждый этап своей жизни как отдельную смысловую единицу, а не как непрерывный поток событий. В клинической практике было установлено, что клиенты, которые дисциплинированно соблюдают паузы после каждого шага, демонстрируют более высокий уровень осознанности и лучше интегрируют диагностический опыт.

Игнорирование пауз или слишком быстрое движение по

шкале часто связано с высокой тревожностью, избеганием или диссоциативными тенденциями, что само по себе является важным диагностическим сигналом для терапевта. Таким образом, пауза является не просто техническим элементом процедуры, но и мощным диагностическим инструментом, позволяющим оценить психологическое состояние клиента.

Физическое движение по временной шкале представляет собой не просто диагностическую процедуру, но и терапевтический процесс, в котором тело клиента активно участвует в исследовании и переработке травматического материала. Когда клиент делает шаг от одного возрастного маркера к другому, его тело буквально «проживает» переход из одного периода жизни в другой, что создаёт возможность для интеграции ранее диссоциированных фрагментов опыта.

Движение активирует телесную память, которая часто оказывается более надёжным хранилищем травматического опыта, чем вербальная память, поскольку травма часто кодируется на уровне тела раньше, чем на уровне сознательных воспоминаний. Шаг является элементарной единицей движения, которая символизирует переход от одного возраста к другому, и каждый шаг может стать точкой встречи с травматическим материалом, если клиент останавливается и прислушивается к своим ощущениям.

Терапевт должен внимательно наблюдать за качеством движения клиента: свободное, расслабленное движение обычно указывает на отсутствие значимых травматических фиксаций, тогда как напряжение в теле, скованность или неуверенность могут свидетельствовать о приближении к травматическому материалу. Шаг вперёд в пространстве становится шагом в прошлое, позволяя клиенту физически ощутить своё движение сквозь время и пространство собственной жизни.

Терапевт должен быть внимательным к невербальным сигналам, которые клиент подаёт в процессе движения по шкале, особенно в моменты пауз, когда телесные и эмоциональные реакции проявляются наиболее ярко. Изменение дыхания — учащение, задержка или поверхностное дыхание — может указывать на приближение к травматическому материалу, и терапевт должен фиксировать эти изменения наряду с остановками.

Изменение позы, появление напряжения в плечах, шее или челюсти, смена выражения лица, появление румянца или бледности также являются важными диагностическими маркерами, которые могут предшествовать спонтанной остановке. Терапевт также должен обращать внимание на голосовые изменения: голос клиента может становиться тише или

громче, меняться по тембру, появляться дрожь или паузы в речи.

Все эти изменения должны фиксироваться терапевтом как часть диагностической картины, даже если клиент не останавливается. Совокупность этих признаков может указать на возраст, где травматический материал частично активирован, но ещё не достиг уровня спонтанной остановки.

В процессе движения по временной шкале клиент может демонстрировать различные типы реакций, которые выходят за рамки стандартных маркеров и требуют от терапевта дополнительной интерпретации. Некоторые клиенты могут испытывать чувство дезориентации или лёгкого головокружения при переходе от одного возрастного маркера к другому, что может свидетельствовать о нарушении непрерывности самовосприятия в определённом возрасте.

Другие клиенты могут испытывать внезапные приливы жара или холода, потливость, дрожь или другие вегетативные реакции, которые указывают на активацию вегетативной нервной системы в ответ на травматический материал. Третьи могут замечать изменения в восприятии пространства — лента может казаться длиннее или короче, маркеры могут визуально сливаться или, наоборот, становиться очень отчётливыми.

Все эти феномены являются частью диагностического процесса и должны фиксироваться терапевтом как дополнительные свидетельства наличия травматического материала. Опыт показывает, что чем больше телесных и вегетативных реакций проявляет клиент в процессе движения, тем более интенсивным является травматический материал, и тем более тщательной должна быть последующая расстановочная работа.

Физические параметры движения должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям клиента, включая его физическое состояние и возможные ограничения подвижности. Для клиентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, хронической болью или выраженной утомляемостью терапевт может предложить альтернативные форматы движения, например, использование стула и передвижение с его помощью или символические шаги на месте.

Для клиентов с выраженными когнитивными расстройствами или нарушениями восприятия пространства терапевт может использовать более короткую ленту или увеличенные интервалы между маркерами, чтобы упростить процесс восприятия. В отдельных случаях, когда клиент не может двигаться физически, может использоваться визуализация движения, когда клиент представляет, что он движется

по временной шкале, и сигнализирует терапевту о достижении определённых возрастов.

Однако авторы подчёркивают, что физическое движение, особенно шаг с паузой, является более эффективным инструментом диагностики, поскольку оно позволяет включить телесную память и получить более полную диагностическую картину. Поэтому адаптация метода для клиентов с ограничениями должна рассматриваться как исключительная мера, а не как стандартная практика.

Длительность движения по временной шкале может варьироваться в зависимости от возраста клиента и количества травматического материала, но обычно не превышает 30—45 минут для полного прохождения от маркера «сейчас» до маркера «момент рождения». Слишком быстрое прохождение шкалы может указывать на избегание травматического материала, а слишком медленное — на высокий уровень тревоги или сопротивление исследованию биографической истории.

Терапевт должен фиксировать общее время движения и анализировать его в контексте других диагностических данных, чтобы сформировать целостную картину психоэмоционального состояния клиента. Повторное прохождение шкалы после расстановочной работы позволяет оценить дина-

мику изменений: уменьшение количества остановок, изменение качества движения, увеличение скорости и уверенности.

Регулярное использование метода «Временная шкала» позволяет клиенту лучше осознавать свою биографическую историю и развивать навыки самонаблюдения. Таким образом, физические параметры движения являются не только диагностическим, но и терапевтическим элементом метода.

Физическое движение по временной шкале имеет также важное значение для формирования у клиента субъективного ощущения контроля над процессом исцеления. Когда клиент самостоятельно делает шаги, останавливается, ускоряется или замедляется, он переживает себя не пассивным объектом терапевтического воздействия, а активным субъектом, исследующим свою жизнь.

Это ощущение агентности является критически важным для людей с травматическим опытом, у которых часто нарушено чувство контроля над собственной жизнью. Шаг за шагом, двигаясь от настоящего к моменту своего рождения, клиент не только диагностирует травмы, но и восстанавливает связь с собственной историей, присваивая те фрагменты опыта, которые ранее были диссоциированы или вытеснены.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.