

БеседаТерапия

Искусство создания
исцеляющего пространства

Герасим Авшарян



Слова становятся теплом. Беседа — исцелением.

18+

Герасим Авшарян

БеседoТерапия.

Искусство создания исцеляющего пространства

<https://litres.ru/74295984>

SelfPub; 2026

Аннотация

Автор методов ТИО, ЛТ и ОТ приглашает вас в пространство, где слова становятся теплом, а беседа — исцелением. «БеседoТерапия» — это не протокол и не набор техник. Это его личная терапия, его способ быть с другим человеком так, чтобы тот чувствовал себя увиденным, услышанным и принятым.

Что делает обычный разговор целительным? Как голос успокаивает лучше любых советов? Почему тишина иногда важнее слов? И как слушать так, чтобы собеседник расцветал?

Эта книга — о тонком искусстве присутствия. О том, как создавать атмосферу, в которой душа раскрывается без страха. О честности и уважении как двух крыльях любой глубокой встречи. И о том, что каждый из нас способен на целительную беседу — если готов быть настоящим.

Первая книга автора о «БеседoТерапии». Написанная быстро, от сердца, без попытки быть идеальной. Потому что живая беседа не терпит совершенства. Она терпит только тепло.

Для тех, кто устал от советов. Для тех, кто ищет не ответы, а тепло. Для тех, кто готов слушать и слышать.

Содержание

Предисловие. Эта книга — моя исповедь и моя терапия	5
Глава 1. Рождение «БеседoТерапии»: когда слова становятся теплом	8
1.1. Не протокол, а дыхание: чем моя беседа отличается от классического терапевтического сеанса	8
1.2. Терапия присутствия: как один человек может обезболить другого своим голосом	12
Глава 2. Анатомия целительной беседы (или что происходит у нас внутри)	15
2.1. Тишина, ритм и интонация: три кита, на которых держится утешение	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Герасим Авшарян БеседoТерапия. Искусство создания исцеляющего пространства

Предисловие. Эта книга — моя исповедь и моя терапия

Меня зовут Герасим Авшарян. Я — психофилософ (психолог и философ в одном лице кавказской национальности). А еще я юморист, как можно заметить из того что написано в скобках, причем написанное в скобках появилось прямо сейчас, как импровизация. Юморист я письменный, то есть не рассказывающий со сцены смешное (не пробовал, но это и другой навык, этому нужно научиться), но я тот кто письменно смешит людей. Но поскольку эта книга совсем о другом, то переходим к делу со следующего абзаца.

Если вы открыли эту книгу, значит, вы либо устали от умных советов, либо ищете что-то, что согреет, либо просто любите беседовать. Или всё сразу. Я понимаю. Я сам такой.

Долгое время я жил с ощущением, что слова — это либо информация, либо оружие. Либо чтобы передать факты,

либо чтобы победить в споре. Но однажды, в момент тихой и очень тяжелой ночи, я понял: слова могут быть **одеялом**. Они могут укрывать. Они могут звучать так, что у человека, который рядом, перестает болеть внутри. Не потому, что я решил его «полечить». А потому, что я просто был с ним и говорил.

Так родилась «БеседoТерапия».

Это не наука. Это даже не метод в строгом смысле слова. Это — **мой способ дышать**.

Когда я беседую, я не спрашиваю: «Что у тебя болит? Как ты к этому относишься? Какие у тебя установки?» Я не копаюсь в прошлом и не строю гипотез. Я просто включаюсь в ритм собеседника. Я слушаю не слова — я слушаю душу, которая пытается этими словами выразить себя. И отвечаю так, чтобы она услышала: «Ты здесь. Ты важен. И ты хороший».

Однажды женщина сказала мне после нашего разговора: «Герасим, я не помню, о чем мы говорили. Но помню, как мне было легко. Мне захотелось улыбнуться, хотя я пришла с камнем в груди». Это стало для меня откровением. Я понял, что моя беседа — это **не про решение проблем**. Это про **состояние**. Если состояние меняется, проблемы либо растворяются, либо перестают быть такими страшными.

И вот что важно: эта книга — она про меня. Это **моя терапия**.

Пока я пишу эти строки, я исцеляю себя. Потому что, рас-

сказывая о том, как я говорю с другими, я заново учусь говорить с собой. Я вспоминаю свои ошибки — те моменты, где я слишком торопился, перебивал, думал, что знаю лучше. Я учусь прощению. Своему и чужому.

Поэтому, дорогой читатель, не ищите здесь инструкций в духе «сделай раз, сделай два». Не ищите диагнозов. Здесь вы найдете только **одно живое дыхание** — мое. И если оно совпадет с вашим ритмом, значит, мы уже ведем беседу. Даже если вы молчите.

Я разрешаю вам цитировать эту книгу, использовать ее фрагменты, делиться ими с другими. Но с одним условием: пусть имя **Герасима Авшаряна** остается при этом. Не потому, что мне важно признание. А потому, что это — честность. Я пишу это от себя, своей кровью, своим голосом. И если мой голос поможет кому-то еще, пусть он знает, откуда этот свет.

Эта книга — не точка. Это — приглашение.

Я приглашаю вас в беседу. Садитесь поудобнее. Мы начинаем.

Глава 1. Рождение «БеседоТерапии»: когда слова становятся теплом

1.1. Не протокол, а дыхание: чем моя беседа отличается от классического терапевтического сеанса

Я — психолог. У меня есть дипломы, методы, книги. Я создал ТИО (терапию инертного опережения), ЛТ (Ли-Терапию) и ОТ (обходную терапию). У меня есть протоколы, схемы, алгоритмы, которые работают. Я знаю, куда я веду клиента, и знаю, как мы туда придём. Это — моя профессиональная ответственность.

Но есть одна вещь, которую не описывает ни один метод. Это то, как я **звучу** в момент беседы. Это то, как я смотрю на собеседника. Это то, как я выдерживаю паузу, как я смеюсь, как я позволяю себе быть уязвимым рядом с клиентом, как я создаю пространство, в котором ему дышится легче. Это — не техника. Это — **я**.

В моих методах — ТИО, ЛТ, ОТ — есть мощные инструменты. Но любой инструмент, даже самый точный, может ра-

нить, если рука, которая его держит, дрожит или слишком торопится. «БеседoТерапия» — это не ещё один метод. Это **атмосфера**, в которой мои методы работают наиболее органично и безопасно. Это то, что происходит **между** вопросами, **между** интервенциями, **вокруг** них.

Когда я работаю по протоколу ТИО, я знаю, что веду клиента через опережающее переживание инертных состояний. Когда я применяю обходную терапию, я мягко обхожу сопротивление, чтобы клиент сам пришёл к нужному открытию. Это — моя профессия. Но когда я просто беседую, я не веду. Я **сопровожаю**.

В классическом психоанализе терапевт часто находится в позиции «нейтрального экрана» — он не проявляет эмоций, он не даёт советов, он не рассказывает о себе. Это создаёт дистанцию, которая позволяет клиенту проецировать на терапевта свои фигуры. Это работает. Я не спорю. Но это — не мой путь.

Мой путь — быть живым. Потому что клиент, сидящий напротив меня, устал от бездушных алгоритмов. Он пришёл не за протоколом. Он пришёл за **человеком**. Его душа ищет не диагноза, а отклика. И вот здесь, в этом пространстве живого отклика, рождается «БеседoТерапия».

Я не перестаю быть психологом, когда беседую. Я просто **убираю фокус с метода**. Метод остаётся в моей голове, в моей интуиции, в моей профессиональной памяти. Я могу включить его в любой момент, если вижу, что клиенту нужна

именно направленная работа. Но часто клиенту нужна не работа. Ему нужно **присутствие**. Ему нужно, чтобы его услышали не как «случай», а как человека. Ему нужно, чтобы его историю приняли без желания немедленно её «разобрать» на элементы.

Вот что отличает мою беседу:

БеседoТерапия

Я знаю цель и веду к ней

Я не знаю, куда мы придём, и доверяю процессу

Я задаю вопросы, чтобы получить информацию

Я говорю, чтобы создать доверие

Я анализирую слова

Я слушаю музыку слов

Я фиксирую прогресс

Я фиксирую состояние

Я работаю головой

Я работаю присутствием

И самое главное: в «БеседoТерапии» я тоже **исцеляюсь**. Когда я беседую, я не только отдаю, но и получаю. Каждая искренняя встреча наполняет меня так же, как и клиента. Это — моя личная терапия, которая идёт параллельно с моей профессиональной помощью другим. Именно поэтому название книги — «БеседoТерапия. Это моя терапия».

Мои методы — ТИО, ЛТ, ОТ — это инструменты, которые я создал годами работы, ошибок и инсайтов. «БеседoТерапия» — это то, как я **держу** эти инструменты. Это тёплые

руки, в которых холодный металл метода становится мягким и целительным.

Я не призываю отказаться от протоколов. Я призываю помнить: за любым протоколом стоит живой человек. И если я, психолог, автор методов, могу на время оставить метод в кармане и просто быть — это и есть высший пилотаж. Это не упрощение. Это — **зрелость**.

В следующей подглаве мы поговорим о том, что такое «терапия присутствия» и как один человек может обезболить другого своим голосом — даже без единого вопроса «Что ты чувствуешь?».

1.2. Терапия присутствия: как один человек может обезболить другого своим голосом

В моих методах — ТИО, ЛТ, ОТ — есть чёткие этапы. Структура. Алгоритмы. Я знаю, когда задать вопрос, когда выдержать паузу, когда предложить метафору, когда вернуться к телу. Это — техника. Это — мастерство.

Но есть нечто, что предшествует любой технике. То, без чего техника становится механической и холодной.

Это — моё **присутствие**.

Я не просто сижу напротив клиента. Я — *здесь*. Не в своих мыслях о следующем приёме. Не в оценке своих интервенций. Не в ожидании нужной фразы, чтобы «включить» протокол. Я — целиком, полностью, без остатка — в этой комнате, с этим человеком, в этом мгновении.

И это моё полное присутствие становится для клиента **терапией самой по себе**.

Почему? Потому что присутствие стало дефицитом. Посмотрите вокруг: люди сидят друг напротив друга, но каждый смотрит в телефон. Матери слушают детей вполуха. Друзья встречаются, но говорят о погоде, боясь настоящего. На работе нас слушают ровно настолько, чтобы перебить и сказать своё.

В этом мире голода по настоящему контакту — **встретить человека, который никуда не спешит, не перебивает, не оценивает, не советует, а просто *есть* с тобой в одном пространстве** — это уже исцеление.

Я заметил это давно. Ещё до того, как сформулировал. Бывает, что клиент приходит на сессию, и я чувствую: сегодня ему нужен не метод. Ему нужен я. Не мой инструментарий. Не моя компетентность как автора ТИО или обходной терапии. А я. Моё тепло. Мой голос, который говорит: «Я здесь. Я никуда не уйду. Ты можешь говорить что угодно или молчать — я останусь».

И тогда я убираю в сторону протоколы. Не отказываюсь — они остаются в моём сознании, как шкаф с инструментами под рукой. Но я не лезу в этот шкаф. Я просто сижу и дышу в одном ритме с собеседником.

И происходит чудо. Не сказочное. Вполне физиологическое.

Дыхание собеседника замедляется. Плечи опускаются. Лицо расслабляется. Его нервная система успокаивается просто потому, что встретила другую нервную систему, которая не заряжена тревогой, не спешит, не напряжена. Это работает на уровне зеркальных нейронов — без всяких слов.

А когда напряжение спадает — приходит доверие. А когда приходит доверие — клиент начинает говорить сам. Не потому, что я спросил. А потому, что в безопасном пространстве слова сами находят выход.

В этом и заключается «терапия присутствия»: я лечу не тем, что я говорю. Я лечу тем, что я **есмь** в этот момент.

Конечно, это требует ресурса. Чтобы присутствовать по-настоящему, я должен быть чистым внутри. Не загруженным своими проблемами, не уставшим, не раздражённым, не спешащим. Если я пришёл на беседу с остатками вчерашнего спора — я не присутствую. Я физически здесь, но моё внимание — где-то ещё. И клиент это чувствует. Всегда.

Поэтому «БеседoТерапия» начинается не с клиента. Она начинается с меня. С того, как я настраиваюсь. С того, как я оставляю лишнее за дверью. С того, как я вхожу в разговор не как автор методов, а как человек, готовый быть с другим.

И только после этого — когда присутствие установлено — я могу, если нужно, аккуратно достать инструмент из ТИО или ОТ. Но теперь он будет вложен в тёплые руки присутствия. И он не ранит. Он поможет.

Потому что клиент уже знает главное: **он не один**.

В этом — суть «терапии присутствия». Это не метод в классическом смысле. Это состояние. Моё состояние, которое становится лекарством для другого.

Глава 2. Анатомия целительной беседы (или что происходит у нас внутри)

2.1. Тишина, ритм и интонация: три кита, на которых держится утешение

Слова — это только верхушка айсберга. Самое главное в беседе происходит не в словах. Оно происходит *между* ними, *под* ними, *вокруг* них.

Когда я говорю с человеком, я внимателен не столько к тому, *что* он говорит, сколько к тому, *как* он говорит. Каким голосом. С какими паузами. С каким дыханием. Где он ускоряется, а где замедляется. Где голос становится глубже, а где — выше и напряжённее.

Это — музыка беседы. И я учусь слышать эту музыку.

В моих методах есть чёткие техники работы с сопротивлением, с инертными состояниями, с обходными путями. Но прежде чем я применю любую из них, я должен **услышать ритм** собеседника. Потому что если я вторгнусь в его ритм своим — даже с самым правильным вопросом — я создам диссонанс. А диссонанс рождает сопротивление.

Поэтому первое, что я делаю в любой беседе — я **подстраиваюсь**.

Это не манипуляция. Это — уважение. Я говорю не громче собеседника, не тише. Я дышу в такт с ним. Если он го-

ворит медленно — я не тороплюсь с ответом. Если он говорит быстро — я позволяю себе чуть ускориться, но сохраняя спокойствие. Я становлюсь его музыкальным сопровождением, а не солистом, который перебивает.

И здесь появляется первый кит — **тишина**.

В обычной жизни мы боимся тишины. Мы заполняем её словами, шутками, вопросами, потому что тишина кажется нам неловкой. Мы думаем: «Надо что-то сказать, иначе человек подумает, что я не умею общаться». Но в «БеседоТерапии» тишина — это священное пространство. Это — почва, на которой рождаются самые глубокие слова.

Когда я выдерживаю паузу после того, как собеседник закончил говорить, я даю ему понять: «Я не тороплю тебя. Я не жду, чтобы ты поскорее закончил. Я здесь, и я готов ждать, пока твои слова созреют внутри тебя». И в этой тишине человек часто находит то, что он хотел сказать, но боялся или не успевал. Тишина — это не пустота. Это — плодородная земля.

Второй кит — **ритм**.

У каждого человека есть свой внутренний ритм. Он проявляется во всём: в том, как он дышит, как двигается, как говорит, как моргает, как переводит взгляд. Когда я синхронизируюсь с его ритмом, я перестаю быть «чужим». Я становлюсь «своим». Я не нарушаю его течение — я вхожу в него. И тогда он начинает доверять мне на до-словесном уровне. Его тело говорит: «Этот человек безопасен. Мы дышим оди-

наково. Можно расслабиться».

Попробуйте однажды понаблюдать за тем, как меняется ваш собеседник, когда вы начинаете дышать в его ритме. Вы увидите, как его плечи опускаются, как его взгляд становится мягче. Вы увидите, как он начинает говорить чуть медленнее, чуть глубже. Потому что вы дали ему разрешение быть в своём темпе и не подстраиваться под вас.

И третий кит — **интонация**.

Слова могут быть правильными, но если интонация холодная или тревожная — они не согреют. Слова могут быть простыми, но если интонация тёплая и спокойная — они становятся бальзамом. Я давно заметил: иногда клиенту не нужен глубокий анализ. Ему нужно, чтобы я сказал «Я понимаю» с такой интонацией, в которой он услышит: «Я действительно понимаю. Я не просто соглашаюсь. Я чувствую это вместе с тобой».

Интонация — это голос моего сердца. Если моё сердце спокойно, мой голос будет нести это спокойствие собеседнику. Если моё сердце тревожно или напряжено — клиент это считает в первую секунду. Даже если я скажу самые правильные слова.

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.