

РЭЙКО
ТАКАМОРИ



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ЦЕЛИТЕЛЯ



ОСНОВЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ



Рэйко Такамори

**Практическое руководство
целителя. Основы
и методы работы**

«Автор»

2026

Такамори Р.

Практическое руководство целителя. Основы и методы работы /
Р. Такамори — «Автор», 2026

Человек перед вами плачет. Что вы скажете дальше? Когда вы берётесь помогать людям, одного сочувствия мало. Нужны понимание границ, план встречи и умение выдержать чужие чувства, не утонув в них самому. Здесь есть за что взяться: упражнения, схемы индивидуальной и групповой работы, разбор сложных ситуаций и 24 примера сеансов. Можно разобрать свой подход по шагам и увидеть, где вы торопитесь спасти, теряете опору или берёте на себя лишнее. Положите эту книгу рядом с рабочими записями. Она даст материал для подготовки к следующей встрече.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Сущность исцеления и роль целителя	10
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Рэйко Такамори

Практическое руководство целителя. Основы и методы работы

Предисловие

Исцеление начинается с вас

В эпоху стремительных перемен тревога, одиночество, разрыв отношений и потеря чувства собственной идентичности стали привычными для многих людей. Технологии упростили общение с внешним миром, но вместе с тем незаметно усилили внутреннюю разобщённость: нам стало легче устанавливать связи с окружающими, но всё труднее находить путь к самим себе.

На первый взгляд, мы со всем справляемся: много работаем, учимся, развиваемся, меняем свою жизнь. Но, возможно, в глубине души вы стремитесь к состоянию, которого так трудно достичь, — внутренней устойчивости и подлинности, позволяющим выдерживать жизненные испытания.

Именно на этот запрос и отвечает исцеление. Оно не заменяет лечение и не помогает уйти от реальности; это процесс возвращения к себе, обретения целостности и начала нового этапа жизни.

Именно в этом процессе вы, как целитель, становитесь спутником другого человека.

Сущность исцеления: возвращение к целостности, подлинности и внутренней устойчивости

Слово «исцеление» (Healing) происходит от древнеанглийского «hælan», означавшего «сделать целостным». Настоящее исцеление — это не решение всех проблем и не избавление от страданий. Оно помогает человеку вновь обрести внутреннюю опору, чтобы даже после тяжёлых испытаний чувствовать себя целостным.

- осознавать эмоции, не позволяя им захлестнуть себя;
- понимать своё текущее состояние, не поддаваясь привычным реакциям;
- примиряться с прошлым, находить покой в настоящем и развиваться в будущем;
- восстанавливать подлинную связь с другими людьми и миром.

Исцеление — это жизненный процесс, а не техническая процедура, позволяющая решить проблему раз и навсегда. Вы будете сопровождать клиента на пути через страх, стыд и самоотрицание к более свободному и подлинному ощущению себя.

Настоящее исцеление обладает следующими характеристиками:

Характеристики

Описание

Нелинейность

Процесс исцеления часто сопровождается колебаниями, повторениями, кратковременными отступлениями и спиралеобразным продвижением

Самоорганизация

Изменения происходят благодаря внутренним ресурсам человека, а не только внешнему вмешательству

Уникальный ритм

У каждого человека свой путь и свой темп изменений, которые важно уважать

Исцеление — не линейное восстановление, а непрерывная интеграция. Этот путь нередко сопровождается колебаниями, повторениями и временными отступлениями, словно движение вверх по спирали.

Вы увидите, что в процессе исцеления люди переживают срывы и постепенно восстанавливаются, обретают ясность среди сомнений и находят новые возможности после периодов застоя. Ваша задача на этом пути — сохранять устойчивость и чёткие границы, оставаясь надёжным спутником.

Целитель: стать надёжным спутником

Зрелый целитель — не спаситель и не «ремонтник». Вы не пытаетесь «починить» другого человека, а сопровождаете его своим спокойным, ясным и бережным присутствием.

Эмоции клиента могут быть бурными, его отношения — запутанными, а воспоминания — болезненными и разрозненными. Но вы можете сохранять спокойствие и оставаться надёжной точкой опоры.

Сила целителя не в количестве освоенных методов, а в том, насколько он сам умеет жить в согласии с принципами исцеления. Готовы ли вы встретиться со своими страхами? Позволяете ли себе быть неидеальными? Хватает ли вам смелости сказать «не знаю»? Можете ли вы принять уязвимость, неудачи и неопределённость?

Стать целителем — не просто выбрать профессию, а глубоко ответить самому себе на вопрос о своём месте в мире.

Четырёхмерная модель роста: что предстоит освоить целителю?

В основе книги лежит «Четырёхмерная модель исцеления тела и ума (ЕРМС)», которую автор представил на курсе «Введение в исцеление». Она служит не только картой профессионального роста целителя, но и ориентиром для повседневного самонаблюдения:

Измерение

Основной фокус

Направление рефлексии

Энергия (Energy)

Управление физическими и эмоциональными ресурсами, организация повседневного ритма

Удаётся ли мне поддерживать здоровый ритм жизни и заботиться о своём теле?

Присутствие (Presence)

Осознание эмоций, способность быть здесь и сейчас и внутренняя стабильность

Осознаю ли я своё состояние и могу ли оставаться в настоящем моменте?

Мотивация (Motivation)

Первоначальное намерение, внутренний интерес и чувство смысла профессии

Почему я занимаюсь этой работой? Соответствует ли она моим первоначальным намерениям?

Связь (Connection)

Система поддержки, профессиональные связи, взаимодействие с миром

Есть ли у меня поддерживающие отношения? Готов ли я принимать помощь?

Эти аспекты — не список навыков, а карта профессионального развития. Вы будете снова и снова возвращаться к следующим вопросам:

- Достаточно ли у меня сил и внутренней устойчивости?
- Удаётся ли мне оставаться в настоящем моменте?
- По-прежнему ли я люблю эту работу?
- Готов ли я принимать поддержку других?

Вам не нужно одновременно развиваться во всех направлениях. Важно понимать, в какой сфере вы сейчас утратили равновесие. На одном этапе особого внимания может требовать уровень энергии, на другом — возвращение к первоначальным намерениям.

В этом и состоит смысл четырёхмерной модели: она помогает не сбиваться с пути, не осуждать себя, а сверяться со своей внутренней картой и при необходимости корректировать направление.

Эти четыре измерения не существуют по отдельности: они переплетаются и влияют друг на друга. На протяжении всей профессиональной жизни они могут служить вам системой ориентиров для практики, сопровождения клиентов и самоанализа.

Путь роста целителя: от начального уровня до интеграции

Профессиональный рост целителя — не линейное накопление техник, а непрерывная работа над собой и возвращение к исходным намерениям.

Это путешествие можно условно разделить на три этапа:

• Первый этап: начальный период

Вначале вы стремитесь освоить разные методы и помогать людям, но при этом часто тревожитесь и сомневаетесь в себе. Столкнувшись с реальными случаями, вы можете переживать, что вам не хватает профессионализма или сил, и беспокоиться, не сказали ли вы чего-то неуместного.

• Второй этап: период совершенствования

Вы начинаете понимать, что исцеление зависит не только от техники, но и от внутреннего состояния. Постепенно учитесь регулировать эмоции, устанавливать чёткие границы и доверять собственному темпу развития клиента.

• Третий этап: период интеграции

Техники и осознанное присутствие постепенно объединяются, и вы понимаете: «Устойчивое присутствие само по себе может быть целительным». Вы естественнее реагируете на происходящее, сочетаете ясность с мягкостью, сохраняете контакт в неопределённости и учитесь восстанавливаться даже после усталости.

На этом пути целителю важно постоянно отслеживать четыре стороны своего состояния:

- Хватает ли мне физических сил для этой работы?
- Могу ли я сохранять осознанность и внутреннюю устойчивость здесь и сейчас?
- Основана ли моя мотивация на ясном и подлинном намерении?
- Поддерживают ли меня отношения с другими людьми или, наоборот, истощают?

Это не жёсткая схема, а более целостный подход к жизни. Каждая трудность и каждая неудача могут стать частью пути к более глубокому пониманию исцеления.

Целитель и социальная система

Зрелый целитель влияет не только на отдельных людей. Он может стать устойчивой точкой опоры и содействовать постепенным, но долговременным изменениям в разных социальных системах:

- В семье вы способствуете более искреннему общению и связи;
- В школе вы помогаете детям развивать эмоциональную устойчивость и самосознание;
- в организации вы помогаете создавать более здоровую атмосферу в команде;

- В сообществе вы способствуете укреплению чувства безопасности и коллективной устойчивости.

Чем больше вокруг таких устойчивых точек опоры, тем прочнее со временем может становиться психологическая устойчивость общества.

Распространённые заблуждения в процессе исцеления

Начиная путь исцеления, стоит обратить особое внимание на следующие заблуждения:

Заблуждение

Правильное понимание

Исцеление — это лечение

Клиент — не пассивный получатель помощи, а человек, который проходит собственный путь внутренней интеграции

Исцеление — это зависимость

Настоящее исцеление заключается в пробуждении внутренних сил человека, а не в создании отношений зависимости

Исцеление — это быстрое решение проблем

Исцеление — это естественный, постепенно углубляющийся процесс, требующий времени, пространства и уважения

Понимание этих заблуждений поможет вам сохранять ясность в работе, не брать на себя чрезмерную ответственность и избегать «синдрома спасителя».

Что представляет собой это руководство и чем оно не является?

«Практическое руководство целителя» — не сборник теоретических материалов и не пособие исключительно по самоисцелению. Это руководство для практической работы, призванное помочь вам уверенно применять навыки сопровождения людей в реальных ситуациях.

Руководство будет полезно вам, если вы:

- проходите обучение на целителя и хотите систематизировать основные навыки и понятия;
- уже проводите сеансы, но чувствуете растерянность и недостаток структуры;
- хотите организовать семинары, курсы или групповые занятия, но пока не знаете, как их разработать;
- готовы начать этот путь, но ещё не уверены, что сможете пройти его до конца.

В книге вы узнаете:

- как устроен путь профессионального развития целителя и какие компетенции необходимо развивать (на основе модели ЕРМС);
- как развивать практические навыки — эмпатию, резонанс, умение создавать безопасное пространство — и какие формулировки помогут начинающим;
- как строить сеансы, посвящённые эмоциям, травмам, отношениям, самооценке и деньгам;
- как планировать индивидуальные и групповые сеансы, выстраивать взаимодействие и выбирать подходящий темп;
- как разбирать практические примеры и применять полученные знания в работе;
- как систематически заботиться о себе, чтобы долго сопровождать других, не теряя собственных сил.

Если знания — это подготовка, то практика — начало пути. Это руководство поможет вам перейти от изучения методов к их применению.

Рекомендации по использованию

Ситуации применения

Рекомендуемый подход

Системное изучение

Читайте в порядке следования глав, чтобы составить четкую профессиональную карту

Поиск по темам

Перейдите к главе по нужной теме — например, о тревоге, границах или отношении к деньгам, — и используйте предложенные упражнения

Самоанализ

Ежемесячно или ежеквартально анализируйте своё состояние с помощью модели ЕРМС, чтобы выработать устойчивую привычку к самоанализу

Практические рекомендации

Используйте практические примеры из книги для разработки курсов, индивидуальных сессий и групповых семинаров, соответствующих вашему стилю работы

Тем, кто находится на этом пути

Возможно, вы ещё учитесь и пробуете свои силы, не считаете себя опытным целителем и по-прежнему сомневаетесь: «Действительно ли я могу помогать другим?» Возможно, вы сами проходите через перемены и порой чувствуете уверенность, а порой колеблетесь.

Это естественная часть пути. Позвольте себе не быть идеальным целителем — оставайтесь собой.

Пусть это руководство поможет вам постепенно найти собственный путь: сопровождая других, продолжайте лучше узнавать и понимать себя.

Глава 1. Сущность исцеления и роль целителя

Раздел 1: Что такое исцеление?

Исцеление — это не восстановление, а интеграция

В последние годы слово «исцеление» звучит всё чаще, и его смысл легко понять неправильно. Его нередко воспринимают как решение проблемы, «исправление» человека или избавление от эмоций. Поэтому целителю прежде всего важно прояснить, что стоит за этим понятием.

Исцеление — это процесс, в котором человек вновь обретает внутреннюю целостность. Речь не об устранении «проблемной части», а о постепенном принятии тех сторон себя, которые прежде подавлялись, отвергались или оставались без внимания. Цель не в том, чтобы стать «лучше», а в том, чтобы вернуться к своему подлинному «я».

Такая интеграция касается не только эмоций: она затрагивает телесное и психическое состояние, убеждения, отношения и самоощущение. Поэтому исцеление невозможно полностью стандартизировать, ускорить или контролировать. Это не универсальный набор шагов, а индивидуальный путь возвращения к себе.

Сущность исцеления: восстановление целостности жизни

Слово «исцеление» (Healing) происходит от древнеанглийского «hælan», что означает «сделать целостным». Само это определение раскрывает глубокий смысл исцеления: исцеление — это не устранение боли, а восстановление целостности жизни.

Многие люди, обращающиеся за исцелением, в той или иной степени переживают внутреннюю разобщённость:

- плохо ощущают собственное тело и замечают истощение лишь тогда, когда усталость становится чрезмерной;
- то подавляют эмоции, то переживают их неконтролируемые всплески;
- оказываются во власти негативных убеждений и долго сомневаются в собственной ценности;
- вновь и вновь страдают в отношениях, но не могут выйти из привычного круга угождения другим и избегания конфликтов.

Задача исцеления — помочь человеку вновь соединить разрозненные части своего опыта, перестать смотреть на себя лишь с одной стороны и обрести силы принимать жизнь во всей её полноте.

Исцеление — не попытка стереть травму, а возможность признать пережитую боль и восстановить способность с ней справляться.

В каких измерениях происходит исцеление?

С точки зрения «Четырёхмерной модели исцеления тела и ума (ЕРМС)», исцеление происходит не только на «эмоциональном» или «психологическом» уровне, а представляет собой многомерную интеграцию.

Измерение

Основные процессы исцеления

На чём сосредоточено внимание терапевта

Энергия (Energy)

Восстановление связи с телом, выстраивание повседневного ритма и привычек саморегуляции

Помогать клиенту замечать телесные сигналы, регулировать повседневный ритм и заботиться о себе

Присутствие (Presence)

Распознавание эмоций и реакций, умение оставаться в настоящем моменте

Помогать осознать эмоции, тренировать присутствие и находить способы выражать чувства

Мотивация (Motivation)

Прояснение ценностей, видения и чувства личного смысла

Побуждать клиента к самопознанию и помогать ему понять, ради чего он живёт

Связь (Connection)

Восстановление связи с другими людьми, обществом, природой

Замечать повторяющиеся модели отношений, помогать выстраивать границы и выражать себя

Многие клиенты говорят: «Я очень устал», «Мне нигде не удаётся почувствовать себя своим», «Я не могу справиться со своими эмоциями». Задача целителя — видеть не только отдельную жалобу, но и то, с какими измерениями модели ЕРМС она связана и затрагивает ли другие стороны жизни.

Исцеление — это не решение одной проблемы, а открытие пути к интеграции.

Исцеление и лечение: принципиальное различие подходов

Целителю необходимо ясно различать исцеление и лечение. Это важно и для определения профессиональных границ, и для выбора подхода к работе.

Точка зрения

Лечение (Treatment)

Исцеление (Healing)

Цель

Устранение симптомов, восстановление функций

Интеграция «я», восстановление целостности

Отправная точка

Патология, диагноз

Опыт, отношения, рост

Источник изменений

Внешнее вмешательство (лекарства, технологии, интервенции)

Способность жизни к самоинтеграции

Методы

Профессиональные навыки, назначения

Создание безопасного пространства, внимательное слушание и бережное сопровождение

Характеристики процесса

Стандартизация, ориентация на цель

Нелинейность, самоорганизация, индивидуальный ритм

Временной ритм

Стремление к быстрым и измеримым улучшениям
Уважение индивидуального ритма, допускание колебаний

Критерии успеха
Решена ли проблема

Стал ли человек ближе к своему подлинному «я»? Стало ли ему легче принимать сложность жизни?

Стал ли человек ближе к своему подлинному «я»? Стало ли ему легче принимать сложность жизни?

Многие начинающие целители попадают в ловушку тревоги: «Я обязан помочь этому человеку поправиться». Тогда они начинают определять направление работы за клиента и подталкивать его к переменам. Но это противоречит основной задаче сопровождения.

Важно поддерживать процесс, в котором человек вновь приближается к самому себе. Даже если его путь медленный, неровный и сопровождается откатами, доверяйте его способности к самовосстановлению и ценности бережного сопровождения.

Мы не считаем устранение симптомов единственным критерием успеха. Нам важно, стал ли человек ближе к своему подлинному «я» и появилось ли у него больше внутренней свободы для принятия сложности жизни.

Три основные характеристики исцеления

Нелинейность: не постепенное улучшение, а движение по спирали

Исцеление не означает непрерывного улучшения. Оно часто напоминает движение по спирали: продвижение, застой, откат, прорыв и новое обращение к прошлому. Возвращение прежних эмоций, сомнения и колебания мотивации могут быть естественной частью этого процесса.

Целителю важно понимать, что такие колебания возможны, и поддерживать человека без оценочных суждений, сохраняя устойчивое присутствие.

Самоорганизация: исцеление происходит благодаря собственной интегративной силе живого существа

Нельзя «исцелить другого человека» вместо него — так же, как нельзя дышать за другого. Изменения становятся возможны, когда клиент готов открыться, лучше понять и принять себя. Вы можете создать принимающую атмосферу, бережно сопровождать человека и обеспечивать безопасные границы.

Доверяйте индивидуальному ритму каждого человека и верьте, что из хаоса рождается новый порядок.

Уникальный ритм: нет единого ответа, есть только подходящий путь

Исцеление — не путь по готовой схеме из точки А в точку Б. У каждого свой ритм: кто-то подходит к сути проблемы за три сеанса, кому-то требуются годы, а кто-то вновь и вновь возвращается к прошлому, прежде чем сможет отпустить навязчивые мысли.

Скорость изменений нельзя оценивать по стандартному «курсу лечения». В рамках этого подхода важнее то, становится ли человек более целостным и подлинным.

Не пытайтесь подгонять процесс: учитесь отпускать ожидания и уважать темп другого человека. Чем больше вы уважаете его ритм, тем легче ему доверять себе.

Незаменимость исцеления: интеграция, происходящая в подлинных отношениях

В эпоху, когда все стремятся к быстрым результатам и определённости, исцеление кажется непривычным: оно требует времени, не даёт гарантий и часто идёт непредсказуемо. Люди привыкли подавлять эмоции, стремиться поскорее «залечить раны» и избегать пережи-

ваний. Поэтому мест, где можно остановиться и по-настоящему прислушаться к себе, становится всё меньше.

Именно поэтому исцеление незаменимо:

- оно создаёт пространство, где не нужно немедленно становиться лучше и можно принять себя таким, какой ты есть;
- оно помогает выстраивать отношения, в которых не нужно изображать идеального человека и можно свободно выражать настоящие чувства;
- оно создаёт основу для отношений, построенных на доверии и поддержке, а не на манипуляциях и указаниях.

Найти такое пространство непросто. Его суть — позволить себе быть человеком: уязвимым, сомневающимся, не всегда уверенным. Без такого принятия даже богатый набор инструментов может остаться поверхностным, а внешние достижения — не избавить от внутреннего беспокойства.

Момент исцеления: когда человек разрешает себе чувствовать

На одном из занятий участник рассказал, что никогда не плачет. С детства его учили «быть сильным», и он привык скрывать свои чувства.

В тот день во время медитации он сидел в позе лотоса и вдруг прослезился. После упражнения он тихо сказал: «Оказывается, я тоже могу плакать».

Никакую конкретную проблему он не решил и к глубокому самоанализу не приступил. Но впервые позволил себе открыто выразить чувства вместо того, чтобы подавлять их. Ничего внешне необычного не произошло, однако процесс исцеления уже начался.

Краткое резюме раздела

- исцеление затрагивает четыре измерения модели ЕРМС: энергию, присутствие, мотивацию и связь; это включает телесные ощущения, эмоции, убеждения и отношения;
- в отличие от лечения, исцеление ориентировано на целостное состояние человека, а не только на быстрое устранение отдельных симптомов;
- исцелению присущи нелинейность, самоорганизация и индивидуальный ритм. Целителю необходимы терпение, уважение и доверие;
- безопасное пространство для исцеления — это отношения, в которых есть место растерянности, подлинным переживаниям, неспешности и уязвимости. Такие отношения встречаются нечасто и потому особенно ценны;
- порой исцеление начинается с момента, когда человек чувствует, что его по-настоящему увидели и приняли.

Раздел 2: Роль терапевта и основные этические принципы

Почему осознание своей роли — основная задача целителя?

Роль целителя необычна. Вы вступаете не просто в диалог, а в отношения, в которых возникают сильные чувства, доверие и проекции.

Клиент может неосознанно приносить в эти отношения самые разные переживания: зависимость, ожидания, сомнения, вину, сопротивление. То, как вы определяете свою роль, влияет на безопасность и ясность этих отношений и на сам процесс исцеления.

Неясность профессиональной роли — один из самых распространённых и серьёзных источников проблем в процессе исцеления.

Поэтому каждому целителю, который намерен сопровождать людей на этом пути, важно прежде всего ответить на вопросы: «Кто я?», «Кем я не являюсь?», «Что входит в мои обязанности?», «Чего мне делать нельзя?»

Три основные роли

Стабильный хранитель пространства

В первую очередь важно не то, что вы делаете, а то, как вы присутствуете рядом. Ваша устойчивость, сосредоточенность и спокойный ритм помогают клиенту почувствовать безопасность, открыться и ослабить защиту.

Эта устойчивость проявляется не столько в словах, сколько в вашем поведении, дыхании и общем состоянии. Если вы сами тревожитесь, рассеяны или легко теряете равновесие, клиент может это почувствовать.

Устойчивость — основа исцеления. Когда вы рядом, клиенту легче постепенно возвращаться к себе.

Зеркало и свидетель

Целитель — не судья и не тот, кто выносит готовые объяснения. Скорее, он подобен зеркалу: через внимательное слушание и осознанное присутствие помогает клиенту лучше увидеть самого себя.

Иногда достаточно просто молча выслушать человека; порой одной фразы «Я слышу, как тебе сейчас тяжело» хватает, чтобы он почувствовал поддержку.

Не нужно объяснять человеку его собственную жизнь. Важно бережно и ясно наблюдать за тем, как он проходит свой путь.

Сила поддержки не столько в ваших словах, сколько в том, что человек чувствует себя увиденным и принятым.

Спутник, поддерживающий естественный процесс восстановления

Каждый человек обладает способностью к самовосстановлению. Ваша задача — не пройти путь вместо него, а идти рядом, не пытаясь управлять.

Не торопите человека, не действуйте за него и не вмешивайтесь в его решения. Доверяйте тому, что он лучше знает себя и чувствует, когда готов двигаться дальше, а когда ему нужно время.

Исцеление — не попытка подгонять жизнь, а сопровождение естественного процесса восстановления.

Чем опасны размытые профессиональные роли?

В процессе исцеления возникают сильные эмоции. Если профессиональные роли и границы неясны, это может привести к следующим проблемам:

- **«Ловушка спасителя»:** вы думаете «Я обязан ему помочь», «Я не могу позволить ему потерпеть неудачу». В результате берёте на себя чужую ответственность и можете сделать клиента зависимым от вашей помощи.

- **«Ловушка судьи»:** вы ожидаете от клиента определённого результата — «Почему он до сих пор не поправился?», «Он должен поступать именно так!». Тогда человек может закрыться и перестать выражать настоящие чувства.

- **Ловушка зависимых отношений:** вы чрезмерно вмешиваетесь, границы отношений стираются. Клиенту становится трудно быть самостоятельным, он может даже начать проецировать на вас нереалистичные эмоции, а вы постепенно будете испытывать эмоциональное истощение.

Эти ловушки — не просто технические ошибки; они напрямую ослабляют терапевтический эффект и могут даже нанести вред обеим сторонам.

Пять основных этических принципов, укрепляющих терапевтические отношения

Терапия — это не безграничное сопереживание, а этическое, структурированное и ритмичное сопровождение. Чтобы защитить клиента, терапевтические отношения и самого терапевта, необходимо строго соблюдать следующие основные этические принципы:

Уважать автономию личности

- Не принимать решения вместо клиента;

- не вмешиваться в жизненные выборы клиента, руководствуясь собственными ценностями;

- позволять клиенту иметь свой собственный ритм, свой путь и свои сомнения.

Уважение — это основа глубочайшего доверия в терапевтических отношениях.

Сохранение четких границ и энергетической ясности

- Чётко различать эмоции клиента и свои собственные;

- После завершения сеанса своевременно избавляйтесь от внутренних проекций, не перенося проблемы клиента в свою жизнь;

- в эмоциональном общении оставайтесь открытыми, но не допускайте чрезмерного слияния.

Граница — это не изоляция, а основа, позволяющая обеим сторонам сохранять целостность.

Конфиденциальность и защита личной жизни

- Всё, что клиент раскрывает в процессе терапии, должно храниться в строгой тайне;

- За исключением ситуаций, представляющих серьёзную угрозу безопасности самого клиента или других людей, информация о клиенте не должна раскрываться без его разрешения.

Конфиденциальность — это основное этическое требование, обеспечивающее чувство безопасности в терапевтическом пространстве.

Отказ от использования отношений в личных целях

- не использовать отношения с клиентом для личной выгоды — эмоциональной, финансовой, властной или иной;

- не влиять на решения клиента и его эмоциональную привязанность, используя доверие, возникшее во время работы.

Терапевт должен постоянно осознавать поток своих внутренних желаний, чтобы предотвратить нарушение баланса в отношениях.

Рассматривать личностный рост как постоянную обязанность

- Терапевт сам должен постоянно учиться, практиковаться, анализировать свой опыт и развиваться;

- При ощущении нестабильности собственного состояния или потери нейтральности следует своевременно корректировать свои действия, приостанавливать работу или обращаться за профессиональной поддержкой к супервизору.

Только постоянно обновляющийся целитель способен по-настоящему и устойчиво поддерживать других.

Краткое резюме данного раздела

- Для целителя важнее не то, сколько он сделал, а то, насколько ясно он осознает свою роль и место в процессе;

- Вы не «решатель проблем», а хранитель пространства, свидетель эмоций и сопровождающий ритм;

- Чёткое определение своей роли — это основная линия защиты, позволяющая избежать эмоциональной проекции, зависимости и манипуляций;

- Пять этических принципов — это основные границы, обеспечивающие безопасное пространство и долгосрочную профессиональную стабильность;

- Каждый раз, когда происходит подлинное и сильное исцеление, оно происходит естественным образом при поддержке чётко определённых ролей и стабильной структуры.

Раздел 3: Самосовершенствование — первый урок терапевта

С чего начинается исцеление? С вас самих

Сила исцеления исходит от самого целителя. Прежде чем стать спутником для других, целитель должен сначала стать самым глубоким спутником для самого себя.

Ваши навыки, язык и методы — в конечном счёте лишь поверхностные проявления; истинную силу исцеления составляет ваше собственное состояние. Чётко ли вы осознаёте своё текущее физическое и душевное состояние? Действительно ли вы пребываете в настоящем моменте? Позволяете ли вы себе проявлять свою подлинную сущность? Клиент сразу же почувствует ваше состояние присутствия.

Только стабилизировав себя, можно стабилизировать других; только поняв себя, можно понять других; только исцелив себя, можно глубоко сопровождать других.

На этом пути глубину целителя определяет не количество освоенных техник, а внутренняя самодисциплина.

Почему «внутренняя работа над собой» так важна?

Пространство исцеления наполнено сильными чувствами и напряжением. Если вам самим не хватает внутренней устойчивости и ясности, могут возникать следующие трудности:

- Проецировать свои нерешенные проблемы на клиента;
- терять границы в состоянии сильного сопереживания, когда эмоции колеблются в такт с эмоциями клиента;
- Невольно оценивать поведение партнера по «своим собственным стандартам»;
- превращение терапевтических отношений в способ «доказать свою ценность».

Все это может привести к истощению вашей энергии, погружению в хаос и даже к ощущению неудачи в этой работе.

Те аспекты личности терапевта, которые не прошли самосовершенствование, рано или поздно станут препятствием в терапевтических отношениях. Только терапевт, постоянно работающий над собой, способен сохранять ясность ума, мягкость и стабильность в присутствии, сталкиваясь со сложными эмоциями и динамичными отношениями.

Это защищает не только клиента, но и самого целителя.

Три основных аспекта саморазвития

Самосовершенствование целителя — это не абстрактная саморефлексия, а конкретный, устойчивый процесс роста. Оно включает в себя три основных аспекта:

Развитие эмоциональной устойчивости

Эмоциональная стабильность не означает отсутствие эмоций и не сводится к их подавлению, а заключается в том, чтобы сохранять осознанность в условиях эмоциональных колебаний и иметь возможность выбирать, как реагировать.

Основные направления практики включают:

- Практики осознанности (осознание дыхания, сканирование тела и т. д.);
- научиться называть и описывать эмоции, а не ограничиваться фразой «мне некомфортно»;
- распознавание триггеров эмоций и автоматических моделей реакции;
- делайте паузу в момент сильных эмоций, прежде чем отвечать: «остановиться — осознать — отреагировать».

Критерием эмоциональной устойчивости является не то, «будете ли вы ещё злиться», а то, «сможете ли вы сохранять осознанность во время эмоциональных колебаний и не поддаваться влиянию эмоций».

Сформируйте чёткое чувство границ

Границы — это не равнодушие и не отчуждение, а чёткое понимание того, что входит в вашу сферу ответственности, а что нет.

Хорошее чувство границ означает:

- не брать на себя жизненные проблемы клиента;
- четко осознавать, сколько энергии вы вкладываете, и вовремя ее отзывать;
- уметь мягко, но твердо говорить «нет»;
- не погружаться в «саморастворение» в процессе эмоционального сопереживания.

Методы практики включают:

- Ежедневно анализировать внутренние колебания, возникающие в процессе сопровождения;
- обращать внимание на то, не появляются ли у вас склонности к «спасению» или «жертвованию»;
- поддерживать структурные границы пространства исцеления (время, частота, форма).

Укрепление внутреннего доверия

Зачастую вам приходится сталкиваться с неизвестными эмоциями, открытым процессом и непредсказуемыми поворотами.

Целителю необходимо развивать доверие к трем вещам:

- Доверие к жизни: в ритме каждого человека заключена своя мудрость;
- Доверие к клиенту: он не «нуждается в лечении», а «идет своим путем»;
- Доверие к себе: вам не нужно быть всезнающим и всемогущим, и вам не нужно «идеально вести» процесс.

Чем больше вы отказываетесь от контроля, тем лучше можете поддержать естественный ход перемен. Чем больше вы живете настоящим моментом, тем больше у вас сил принять будущее.

Самосовершенствование — это непрерывный и подлинный путь

Самосовершенствование — это непрерывный путь.

Иногда это означает честно признаться себе в своей уязвимости; иногда — смело признать свою беспомощность; иногда — даже после неудачи суметь по-прежнему относиться к себе с добротой.

На пути профессионального роста целитель тоже переживает спады, растерянность и сомнения. Но каждый раз, когда он искренне обращается к своим переживаниям и принимает их, его способность к осознанному присутствию становится глубже.

Настоящая стабильность — это не отсутствие колебаний, а способность оставаться открытым даже в моменты неуверенности и обладать силой самовосстановления.

Как развить в своей жизни способность к «непрерывной практике»?

• **Регулярно занимайтесь саморефлексией:** ежедневно или ежемесячно выделяйте определённое время, чтобы проанализировать свои эмоциональные колебания, энергетическое состояние и ощущение границ;

• **Участие в супервизии и группах профессионального роста:** в безопасной среде, в компании коллег, анализируйте практический опыт, получайте обратную связь и повышайте осознанность своих «слепых зон»;

• **Постоянное обучение и практика:** сохраняйте открытость к новым теориям, техникам и методам, постоянно обновляйте свой «инструментарий» для терапии, сочетая теорию с практикой;

• **Забота о собственном физическом и психическом здоровье:** регулярный режим дня, здоровое питание, умеренные физические нагрузки и достаточный отдых, а также развитие увлечений и хобби — ритмичный образ жизни является основой стабильности терапевта;

• **При необходимости обращайтесь за личной терапевтической поддержкой:** целители тоже нуждаются в исцелении; своевременное прохождение индивидуальной терапии или глубокого супервизии — это проявление ответственности как перед собой, так и перед клиентами.

Далее мы подробно рассмотрим модель ЕРМС — систему четырёх измерений телесного и психологического благополучия, которая поможет вам наблюдать за собственным состоянием и продолжать поддерживать других людей.

Краткое резюме раздела

- Самая основная задача целителя — сначала научиться быть самым стабильным спутником для самого себя;
- Эмоциональная стабильность, чёткие границы и внутреннее доверие — три основных измерения самосовершенствования;
- Цель самосовершенствования — не стремление к совершенству, а постоянное осознание, постоянная интеграция и постоянный выбор более ясных реакций;
- Только заботясь о себе, вы сможете дольше заботиться о других. Только понимая себя, вы сможете глубже понять, как происходит исцеление;
- Исцеление никогда не начинается с «метода», а начинается с вас самих.

Раздел 4: Установление доверительных отношений

Доверие — это мост к исцелению

Исцеление начинается с доверия. Без доверия нет настоящей открытости; без открытости невозможно достичь глубоких эмоций, отношений и сущности.

Однако доверие никогда не возникает само по себе и не строится исключительно на словах. Доверие — это чувство безопасности и принятия, которое клиент постепенно обретает в отношениях с вами.

Это чувство доверия зависит от того, насколько вы стабильны, насколько искренне присутствуете в моменте, уважаете ли вы границы и ритм, а также от вашей долгосрочной последовательности. Как терапевту, это не только вопрос ваших профессиональных навыков, но и отражение вашего общего состояния бытия.

Почему доверие так важно?

Большинство людей, приходя в пространство терапии, уже облечены множеством защитных слоев. Возможно, они пережили:

- игнорирование или подавление своих эмоций;
- отрицание и искажение их самовыражения;
- использование их уязвимости и нарушение их границ.

Для них доверие — это не естественное раскрытие, а новое «приключение». А суть исцеления как раз и заключается в следующем:

- смелость «увидеть» настоящие эмоции;
- готовность раскрыть ту часть себя, которая осталась незавершённой;
- иметь смелость отбросить защиту и погрузиться в более глубокое исследование.

Без доверия никто не позволит вам по-настоящему приблизиться. А ваше приближение не сможет коснуться ни одной подлинной части.

Четыре ключевых основы построения доверия

Чтобы построить подлинные доверительные отношения, терапевту, как правило, необходимо постоянно работать над следующими четырьмя аспектами:

Стабильность: я могу на тебя положиться

Клиент должен чувствовать, что целитель — эмоционально стабильный человек с предсказуемыми реакциями. Он не теряет самообладания из-за эмоциональных колебаний клиента, не расстраивается из-за его защитных реакций и не теряет контроль из-за собственных эмоциональных всплесков.

Стабильность означает:

- когда он выражает боль, страх или гнев, вы остаетесь невозмутимыми;
- когда он находится в замешательстве или колеблется, вы не проявляете раздражения и не обвиняете его, сохраняя внутреннее равновесие;
- когда он теряет ориентацию, вы не спешите давать ответы, а просто спокойно остаетесь рядом.

Стабильность — это самый глубокий источник чувства безопасности. Только когда ты стабилен, у тебя появляется пространство, чтобы принять нестабильность другого человека.

Подлинное присутствие: «действительно ли вы здесь»?

Настоящее присутствие означает, что терапевт полностью переносит своё осознание в настоящее.

Присутствие означает:

- не реагировать механически, а с любопытством и открытостью воспринимать каждое высказывание клиента;
- не поддаваться аналитическим мыслям, оценкам или чрезмерному вмешательству, а слушать, воспринимать и реагировать всем своим телом и разумом;
- при необходимости проявлять свою человечность (растерянность, тронутость, нежность), а не просто «сохранять профессиональную позицию».

Клиенты часто тонко чувствуют, действительно ли терапевт присутствует здесь и сейчас. Истинное присутствие может значительно укрепить чувство безопасности и доверия.

Уважайте ритм: я сам решаю, когда приблизиться

У каждого процесса исцеления есть свой естественный ритм. Некоторые люди быстро входят в состояние, а другие долго колеблются на грани. Клиент должен сам, исходя из своей внутренней готовности, решать, когда раскрываться, когда исследовать, а когда сделать паузу.

Уважать ритм — значит уважать процесс его «готовности»:

- не спешить прорывать защиту клиента и не задавать навязчивых вопросов, затрагивающих темы, о которых он ещё не готов говорить;
- не оказывать давления фразами типа «Мы уже так долго разговариваем», и не оценивайте темп прогресса клиента исходя из своих ожиданий;
- Принимать, если сегодня клиент хочет просто тихо посидеть или поговорить только на лёгкие темы.

Уважать его ритм — значит уважать право клиента на самоконтроль как целостного живого существа.

Постоянство и последовательность: каждая встреча должна вызывать доверие

Установление доверительных отношений требует времени и последовательности. Психотерапевт должен постоянно демонстрировать стабильность, надёжность, уважение и присутствие в процессе сопровождения.

Любая явная непоследовательность, такая как потеря самоконтроля, размывание границ, внезапное отстранение или чрезмерная близость, на подсознательном уровне подрывает чувство безопасности клиента.

- Вы появляетесь перед ним в оговоренное время?
- Сохраняете ли вы одинаковый ритм и отношение в разных ситуациях?
- Готовы ли вы признавать и исправлять ошибки, когда сталкиваетесь с трудностями, промахами или напряжённостью в отношениях?

Последовательность не означает безупречности, а означает, что терапевт осознаёт своё состояние и способен своевременно корректировать его, устраняя мелкие трещины в отношениях.

Что может легко разрушить доверие?

Даже если вы действуете из лучших побуждений, отсутствие чуткости может непреднамеренно подорвать доверие клиента. К числу распространенных рисков относятся:

Распространенные риски

Поведение терапевта

Возможные чувства и реакции клиента

Потеря самоконтроля

Проявление явного гнева, тревоги или нетерпения

Страх сказать что-то не так, нежелание делиться настоящими чувствами

Чрезмерный анализ или навешивание ярлыков

Ярлыки, диагнозы и оценки вместо внимательного слушания и поддержки

Ощущение, что на тебя навесили ярлык и не стремятся понять

Размытые границы

Чрезмерная близость, стирающая профессиональные границы

Неуверенность клиента в отношениях с терапевтом, риск зависимости

Манипулятивное руководство

Попытки контролировать переживания и подавлять эмоции клиента

Сомнение клиента: «Это мой опыт или намерения терапевта?»

Как только доверие нарушено, клиент может стать более настороженным или отстранённым, а то и вовсе прервать терапевтические отношения. Поэтому терапевту необходимо в каждом взаимодействии постоянно осознавать своё состояние присутствия и динамику отношений.

Можно ли восстановить доверие после его утраты?

Ответ: да, это возможно, и даже может укрепить доверие.

Если вы достаточно честны, открыты и готовы исправить ситуацию, то один раз «признание ошибки и готовность измениться» может, напротив, укрепить доверие.

Ключ к восстановлению отношений заключается в следующем:

- Сразу же замечать возможные напряжения и трещины в отношениях;
- Проактивно признавать свои проявления невнимательности, поспешности и ошибки, а не скрывать их или уклоняться от ответственности;
- Предоставить клиенту пространство для выражения разочарования и обиды, не спеша оправдываться или исправлять ситуацию, даже если это доставляет вам дискомфорт;
- Выражайте свою заботу и уважение, четко давая понять, что вы хотите продолжать сопровождать человека;
- Позволить клиенту самостоятельно, исходя из собственных чувств, решить, продолжать ли отношения, и уважать его выбор.

В процессе осознанного восстановления доверия оно порой даже укрепляется. Ведь способность искренне смотреть в лицо разрыву сама по себе является проявлением глубокого присутствия.

Краткое резюме раздела

- Доверие — это основа исцеления отношений; только построив доверие, клиент осмелится приблизиться, раскрыться и войти в процесс глубокой интеграции;
- Установление доверия опирается на четыре краеугольных камня: стабильность, подлинное присутствие, уважение к ритму и постоянная последовательность;
- К числу распространенных действий, подрывающих доверие, относятся: потеря эмоционального контроля, чрезмерный анализ, размывание границ и манипулятивное руководство;
- Когда доверие нарушено, сам процесс его восстановления может стать возможностью для более глубокой связи — ключ к этому заключается в честности, отзывчивости и уважении;
- Доверие завоевывается не «техниками», а «состоянием бытия», которое побуждает людей приблизиться к вам.

Раздел 5: Аспекты самопознания терапевта

После самосовершенствования как мы можем определить, «продолжаем ли мы расти»?

В третьем разделе мы упомянули, что первый урок целителя заключается не в освоении множества техник, а в возвращении к себе — стабилизации эмоций, соблюдении границ и установлении доверия.

Но когда мы приступаем к практике — работаем с клиентами, проводим семинары, долгое время сопровождаем других людей — проблема становится сложнее:

- В каком состоянии я на самом деле нахожусь?
- Я застрял — это из-за переутомления или эмоционального оцепенения?
- Я потерял энтузиазм к работе — это временная усталость или я сбился с курса?
- Почему я начинаю проявлять настороженность по отношению к людям, но не понимаю, что именно происходит?

В этот момент одного «ощущения опыта» уже недостаточно — нам нужна система, позволяющая постоянно наблюдать за собой.

Четырёхмерная модель исцеления тела и ума (ЕРМС): внутренняя система координат терапевта

Автор в «Вводном курсе по исцелению» представил «Четырёхмерную модель исцеления тела и духа (ЕРМС)», созданную именно для решения этой проблемы. Это не инструмент внешней оценки, а внутренняя карта, которая будет сопровождать вас на протяжении всего пути целителя.

Каждое измерение соответствует колебаниям вашего реального состояния в жизни и работе. Вам не нужно быть идеальным во всех измерениях, но вам необходимо знать: в каком измерении я отклоняюсь сейчас? На каких уровнях мне нужно позаботиться о себе?

Четыре измерения — карта, на которой виден ваш рост

Первое измерение: энергия (Energy) — хватает ли мне энергии, чтобы справляться с работой?

• Как в последнее время обстоят дела с моим физическим состоянием? Регулярно ли я сплю? Быстро ли я устаю?

• После каждой индивидуальной или групповой сессии я чувствую себя уравновешенным и наполненным энергией или же опустошённым и с трудом восстанавливающимся?

• Разумен ли мой повседневный ритм, и постоянно ли я его корректирую?

Признаки дисбаланса: постоянная усталость, рассеянность, снижение иммунитета, сильное истощение после сеанса, начало уклонения от выполнения планов.

Второе измерение: Присутствие (Presence) — живу ли я осознанно в настоящем моменте, а не поддаюсь ли инерции?

• Умею ли я постоянно осознавать свои эмоции, мысли и телесные ощущения?

• Во время сеанса я реагирую на потребности клиента или просто следую заранее разработанному плану?

• Встречаясь с конфликтом или стрессом, могу ли я остановиться и осознать ситуацию, а не реагировать инстинктивно?

Признаки дисбаланса: чрезмерная подготовка, ускоренная речь, частый анализ, чрезмерный контроль над ходом разговора, неосознанное оценивание «прогресса».

Третье измерение: мотивация (Motivation) — помню ли я, почему я выбрал этот путь?

• Все ли еще я чувствую смысл и призвание этой профессии?

• Когда я устаю, выбираю ли я сдаться или готов ли я мягко вернуться к своим первоначальным намерениям?

• Ясно ли у меня направление, или меня просто несет по инерции?

Признаки дисбаланса: угасание энтузиазма, частые желания сбежать, сомнения в том, подходит ли мне эта профессия, чувство растерянности или усталости.

Четвертое измерение: связь (Connection) — поддерживаю ли я связь с другими людьми, коллегами и миром?

- Есть ли у меня настоящая и стабильная система поддержки и взаимодействия с коллегами?
- Мои отношения с клиентами и в команде питают меня или истощают?
- Есть ли у меня смелость быть «тем, кого поддерживают», а не только тем, кто оказывает поддержку?

Признаки дисбаланса: замкнутость, усиление чувства одиночества, отказ от общения с коллегами, склонность к защитной позиции при ведении сеансов, трудности с установлением резонанса.

Измерение роста × Этап практики: система двустороннего осознания

Модель ЕРМС можно рассматривать как «горизонтальное измерение» внутреннего состояния, а этапы роста терапевта, на которых вы находитесь — начальный, продвинутый и интегративный — можно понимать как вертикальные этапы роста.

Вместе они образуют «матрицу роста» для самоосознания:

- Горизонтальное измерение помогает вам понять: в каком аспекте у меня сейчас наблюдается отклонение или дисбаланс?
- Вертикальные этапы напоминают вам: является ли такое состояние на данном этапе роста обычным переходным явлением или сигналом, требующим особой корректировки?

Например: вы находитесь в «периоде совершенствования» и начинаете часто проводить сеансы с клиентами. Если в аспекте энергии у вас наблюдается истощение, это не означает, что вы не подходите для работы целителем, а лишь напоминает о том, что вам нужно скорректировать ритм и подходить к работе более устойчивым образом.

Стадии роста

Как использовать ЕРМС

Рекомендуемый путь

Начальный этап

Использование как ориентира

Помогает постепенно сформировать базовые навыки и осознанность целителя, ориентируясь на четыре измерения: энергия, настоящее, мотивация и связи

Этап совершенствования

Использование в качестве «координат самоанализа»

В процессе постоянной практики регулярно оценивайте своё состояние, выявляйте, в каком измерении наблюдается отклонение, и своевременно вносите корректировки и совершенствуйте свои навыки

Этап интеграции

В качестве «инструмента ритма и фокусировки»

Перестать стремиться к всестороннему сбалансированному росту, а сосредоточиться на наиболее важных сейчас измерениях практики, скорректировать ритм и поддерживать стабильное состояние внутренней и внешней гармонии

Создание «упражнений на самонаблюдение» с помощью четырёхмерной модели

Рекомендуемый способ выполнения упражнения:

Вы можете раз в неделю уделять 15 минут ответу на следующие вопросы:

- В каком измерении я чувствовал себя наиболее полноценно на этой неделе?
- В каком измерении я заметил отклонение или дисбаланс?
- Какие небольшие действия я могу предпринять в отношении этого измерения?

Пример:

Сфера

Текущее состояние

Небольшие действия

Энергия

Недостаток сна, трудности с концентрацией внимания

Каждый день ложиться спать на 20 минут раньше и откладывать телефон перед сном

Присутствие

Частые перепады настроения, легко поддаетесь эмоциям

Каждый день после обеда уделять 5 минут дыхательной медитации, отмечая ощущения в теле

Мотивация

После проведения занятия чувствуете пустоту и разочарование

Ещё раз прослушать записи, сделанные в начале обучения, чтобы вспомнить первоначальный настрой

Связь

Чувствую себя одиноким, не хочу ни с кем разговаривать

Связаться с коллегой и поделиться своими чувствами, даже если разговор получится коротким

Вам не нужно «всестороннее развитие», вам нужно просто «ясно видеть, где вы находитесь»

Многие целители тревожатся: «Может быть, я ещё недостаточно хорош?» Но развитие не обязательно бывает равномерным. Важно регулярно замечать изменения и корректировать свой путь.

Возможно, сейчас вы полны энергии, но не знаете, в каком направлении двигаться; возможно, вы обладаете ясностью восприятия, но чувствуете усталость в отношениях. В этом нет ничего страшного.

Главное — не «совершенство», а «осознание»: когда вы осознаете, вы сможете скорректировать; когда вы можете скорректировать, это значит, что вы уже на правильном пути.

Краткое резюме этого раздела

- Путь роста терапевта не является линейным и не пролегает от «новичка» к «эксперту», а ведёт от «разрыва» к «интеграции»;

- Четырёхмерная модель исцеления тела и ума (ЕРМС) предоставляет вам карту для постоянного самонаблюдения, помогающую обрести ориентацию в моменты хаоса;

- Модель — это не критерий оценки, а инструмент для диалога, которым вы можете регулярно пользоваться, чтобы увидеть, где вы находитесь сейчас, отклонения от курса и возможные действия;

- Рост заключается не в том, чтобы «делать всё идеально», а в том, продолжаете ли вы осознавать, корректировать и приближаться к цели;

• Исцеление начинается с вас самих; а рост — это процесс, в котором вы готовы постоянно видеть ясно, постоянно интегрировать и постоянно идти вперед.

Глава 2.

Обучение базовым навыкам терапевта

Раздел 1: Осознанность и регулирование эмоций

Почему «осознанность» является базовым навыком терапевта?

Первая ключевая способность терапевта заключается не в том, как «направлять других», а в том, как стабильно пребывать в контакте с самим собой. В каждом сеансе вы сталкиваетесь не только с эмоциями, историями и травмами клиента, но и со своими собственными реакциями, суждениями и эмоциональными колебаниями в этих ситуациях.

Это значит, что ваше внутреннее состояние — основа терапевтического пространства. Чем устойчивее вы сами, тем безопаснее клиенту открываться. Осознанность (Mindfulness) — ключевой навык, который позволяет целителю сохранять внутреннее равновесие, ясно понимать происходящее и не вмешиваться без необходимости.

Это не техника расслабления и не просто метод медитации, а состояние ума, достигаемое постоянной практикой возвращения в настоящее, наблюдения за внутренним миром и осознанного выбора реакции.

Только когда вы способны быть с самим собой, вы можете по-настоящему быть с другими. И именно в этом состоянии — стабильном, но не контролирующем, принимающем, но ясном — по-настоящему создаётся пространство исцеления.

Что такое осознанность? — Способность «быть здесь и сейчас»

Осознанность (Mindfulness) — это способность без осуждения замечать то, что происходит здесь и сейчас. Она помогает возвращаться к непосредственному опыту, не теряясь в мыслях и оценках.

Основа осознанности включает:

- ясно замечать телесные ощущения, эмоции и мысли;
- наблюдать за переживаниями, не подавляя и не отрицая их, но и не цепляясь за них;
- сохранение в процессе осознания открытого, стабильного внутреннего пространства, не спешащего с реакцией.

Благодаря осознанности терапевт способен своевременно ощущать свои эмоциональные колебания, изменения энергии и физические реакции, избегая того, чтобы эмоции управляли его поведением, и тем самым поддерживать стабильное, ясное и четко очерченное состояние присутствия.

В процессе терапии терапевту необходимо одновременно развивать способность к осознанности на следующих трёх уровнях:

Уровень

Объект внимания

Проявление в практике

Осознание своего внутреннего мира

Эмоциональное состояние, телесные ощущения, дыхание и поток мыслей

Способность осознавать эмоции, не поддаваясь им, способность «наблюдать, не вмешиваясь»

Осознание клиента

Ритм клиента, эмоциональные колебания, защитные реакции

Не спешить с ответом, анализом или советами, а оставаться в настоящем моменте

Осознание динамики отношений
атмосфера, чувство связи, энергетическое напряжение
Способность замечать, когда начинается «контроль», погружение в эмпатию или утрата границ

Пять ключевых принципов осознанности

Ощущение настоящего момента: сосредоточьте внимание на «здесь и сейчас», осознавайте происходящее, а не погружайтесь в воспоминания о прошлом или предположения о будущем.

Доброжелательное отношение: не осуждать свои эмоциональные реакции. Подходить ко всем переживаниям с любопытством и мягкостью, независимо от того, приятны они или неприятны.

Тело как якорь: использовать телесные сигналы — дыхание, сердцебиение, мышечное напряжение, изменения температуры и т. д. — в качестве отправной точки для осознания эмоций.

Наблюдение, а не отождествление: учитесь различать «я испытываю эмоцию» и «я и есть эта эмоция». Наблюдайте за своими чувствами, не растворяясь в них, и сохраняйте дистанцию между собой и переживанием.

Принятие и допущение: допускайте существование эмоций, не спешите их насильно менять или подавлять. Принятие не означает согласие, а означает предоставление эмоциям пространства для естественного течения.

Почему регулирование эмоций является обязательным предметом для терапевта?

Если терапевт не способен стабилизировать своё эмоциональное состояние, во время сеанса он легко может:

- быть увлеченным эмоциями клиента;
- чрезмерная эмпатия приведет к энергетическому истощению;
- проецировать свои личные эмоции на клиента;
- под давлением утратить осознанность и проявить защитную или контролирующую реакцию.

Таким образом, регулирование эмоций не направлено на их подавление, а на то, чтобы при восприятии эмоций иметь свободу выбора и сохранять стабильное качество присутствия.

Регулирование эмоций: восстановление свободы выбора через осознанность

В работе целителя нередко возникает эмоциональное напряжение — как у клиента, так и у вас самих. Стремясь выглядеть «профессионально», легко начать подавлять или отталкивать собственные чувства. Но зрелая эмоциональная регуляция — это не подавление эмоций, а умение осознавать их и выбирать свою реакцию.

Ниже приведены конкретные шаги, которые терапевт может использовать в повседневной жизни или в процессе работы с клиентом:

Осознание появления эмоций

Когда вы ощущаете эмоциональные колебания (например, напряжение, тревогу, раздражение, печаль):

- Происходят ли в моём теле заметные изменения? (например: учащённое сердцебиение, напряжение в плечах, сдавленность в горле)
- Стало ли моё дыхание поверхностным и учащённым?
- Возникают ли у меня импульсивные реакции? (например: желание немедленно объяснить, дать указания, прекратить разговор и т. д.)

Не спешите реагировать и не подавляйте эмоции — сначала поймите, «что происходит».

Назовите эмоцию

Опишите свои переживания простыми и чёткими словами, например: «Я чувствую приступ тревоги», «У меня давит в груди», «Я замечаю, что во мне нарастает чувство раздражения».

Название эмоции помогает создать дистанцию между «мной» и «ощущением», укрепляя стабильность осознанности.

Соединитесь с телесными ощущениями

Мягко направьте внимание на те части тела, в которых проявляется эмоция, и обратите внимание на то, есть ли в груди, животе, горле, спине и других местах такие тонкие сигналы, как напряжение, сжатие, онемение, пульсация (пульс), изменение температуры, покалывание и т. д.;

телесные ощущения часто более реально и непосредственно отражают поток эмоций, чем мысли в голове.

Позвольте эмоциям существовать

Не спешите подавлять или анализировать чувства. Можно мысленно сказать себе: «Я замечаю это напряжение», «Я разрешаю себе немного погрузиться», «Я вижу, что сейчас тревожусь».

Принятие — это не безразличие, а предоставление эмоциям свободы естественного течения.

Вернитесь к дыханию, будьте рядом с собой

Мягко верните внимание к дыханию:

- Не нужно специально делать глубокие вдохи, просто осознавайте естественный вдох и выдох;
- Сам ритм дыхания служит ориентиром, и повторяющийся ритм будет постоянно возвращать вас в настоящее.

Когда ритм дыхания стабилизируется, эмоции тоже успокаиваются.

Выбирайте, как реагировать

После того как эмоции проходят, решите, стоит ли реагировать и как именно:

- Продолжить слушать? Выразить свои чувства? Или сделать паузу, установить границы?
- Важна не «скорость реакции», а «свобода ответа».

Как ежедневно тренировать свою способность к осознанности и регулированию эмоций?

Ниже приведены практические упражнения, которые терапевт может выполнять ежедневно:

Упражнение: 3-минутное сканирование эмоций

Цель: повысить способность мгновенно осознавать свои эмоции и создать пространство между собой и эмоциями.

- Найдите тихое место, закройте глаза или опустите взгляд;
- Просканируйте ощущения в теле от головы до ног: голова и лицо, шея и плечи, руки и кисти, туловище (грудь и живот) и ноги;
- Осознайте, возникает ли сейчас какая-либо явная эмоция? Есть ли в теле места, где вы чувствуете дискомфорт?

- Мягко обозначьте словами эмоции или телесные сигналы.

Упражнение: ведение дневника эмоций

Цель: углубить осознание и понимание собственных эмоциональных паттернов.

Каждый вечер подводите итоги дня и записывайте:

- Основные пережитые эмоции (например, тревога, гнев, расслабление, радость и т. д.);
- ситуации, вызвавшие эти эмоции (например, совещания, разговоры, ожидание и т. д.);
- физические реакции (например, учащенное сердцебиение, стеснение в груди, приливы жара и т. д.);

- способы саморегуляции (например, глубокое дыхание, пауза перед ответом, осознанность и т. д.).

Упражнение: «Метод трех шагов приостановки» при эмоциональном триггере клиента

Цель: уменьшить эмоциональную вовлеченность в отношениях и сохранять «стабильное и трезвое» присутствие.

В ходе терапевтического диалога попрактикуйтесь в том, чтобы, почувствовав сильные эмоции у клиента, сначала обратить внимание на себя:

- Осознание: есть ли физическая или эмоциональная реакция?
- Название: что это? Беспокойство? Защита? Страх?
- Стабилизация: вернитесь к дыханию, сделайте паузу на 3 секунды, прежде чем говорить.

Небольшое напоминание: осознанность — это не «хладнокровие», а регулирование эмоций — не «подавление эмоций».

Многие целители на начальном этапе впадают в заблуждение: «Я должен всегда оставаться спокойным», «Я не могу проявлять эмоции, иначе это будет непрофессионально», «Я подвержен эмоциональным колебаниям, а это значит, что я ещё не являюсь полноценным целителем».

На самом деле, осознанность не призывает вас к хладнокровию, а к честности; регулирование эмоций — это не подавление эмоций, а сохранение пространства и права выбора в условиях эмоциональных колебаний.

Распространённые заблуждения

Правильное понимание

Осознанность — это подавление эмоций

Осознанность — это «осознание и принятие», а не «подавление или контроль»

Практика должна привести к немедленному успокоению

Осознанность заключается не в «мгновенном успокоении», а в «ясном видении и принятии настоящего момента»

Практиковать осознанность можно только во время медитации

Подлинная осознанность — это умение замечать своё состояние не только во время медитации, но и в разговоре, общении и повседневной суете

Вы не идеальный образец эмоциональной стабильности, а человек, способный сохранять осознанность среди взлетов и падений. Именно это и является состоянием, присущим настоящему, сильному целителю.

Краткое резюме этого раздела

- Осознанность — это умственная способность стабильно осознавать настоящее и не оценивать переживания; это основа мастерства целителя;
- Регулирование эмоций — это не подавление эмоций, а восстановление возможности активно выбирать, как реагировать, через осознанность, наименования, паузы и выбора;
- Внутреннее самонаблюдение, наблюдение за клиентом и наблюдение за полем отношений — это три ключевых уровня тренировки осознанности;
- В повседневной жизни можно постоянно тренировать способность к осознанности с помощью осознанного дыхания, сканирования тела, ведения дневника эмоций и других методов;

- Стабильность терапевта заключается не в «отсутствии эмоций», а в том, чтобы «сохранять осознанность при появлении эмоций и самостоятельно выбирать, как на них реагировать».

Раздел 2: Тренировка глубокого слушания и эмпатии

Слушание и эмпатия: не техника, а состояние бытия

В терапевтических отношениях то, что действительно способно открыть пространство для взаимодействия, — это не точность формулировок, а глубина слушания и качество сопереживания:

- Глубокое слушание: дать клиенту ощущение, что «меня действительно видят»;
- Искреннее сопереживание: дает клиенту ощущение, что «мои эмоции могут быть приняты».

Это не просто коммуникативные навыки, а проявление способности целителя быть здесь и сейчас. Когда вы открыты, внимательны и не стремитесь немедленно изменить человека, ему легче почувствовать себя в безопасности.

Техникам, возможно, можно научиться, но «слышишь ли ты меня искренне» — это клиент почувствует мгновенно.

Что такое «глубокое слушание»?

Глубокое слушание (Deep Listening) означает, что терапевт с открытым, стабильным и несудящим отношением полностью принимает вербальные высказывания клиента, поток его эмоций и изменения в энергетике, одновременно чутко улавливая те сигналы, которые остаются невысказанными — например, молчание, смену темы, паузы, отвод взгляда, изменения в интонации и даже тонкие изменения в дыхании и энергетическом поле.

Оно включает в себя четыре уровня:

Уровень

Конкретное содержание

Слушание содержания

Понимание рассказов, эмоций, представлений и сомнений клиентов

Внимание к эмоциям

Осознавать эмоциональные колебания, скрытые за словами: что скрывается за интонацией, тоном голоса и повторяющимися словами?

Внимание к невербальным сигналам

Обращайте внимание на паузы в разговоре, смену темы, внезапное молчание — всё это является сигналом

Осознавать себя

Во время слушания также осознавайте свои эмоциональные и физические реакции, оставайтесь в настоящем моменте

Глубокое слушание — это не просто «ясно слышать», а «услышать» колебания жизни между словами.

Что такое настоящая «эмпатия»?

Эмпатия (Empathy) — это способность и одновременно определенная позиция. Она означает, что терапевт способен поставить себя на место клиента, прочувствовать его эмоции и ситуацию, при этом сохраняя собственную стабильность и не попадая в эмоциональный водоворот.

Эмпатия не равнозначна одобрению, эмпатия не равнозначна сочувствию. Это способность к пониманию с установленными границами, состояние, сочетающее в себе «я здесь» и «я не осуждаю».

Настоящее состояние эмпатии включает в себя три основные характеристики:

Эмоциональный резонанс без вовлечения: я могу ощущать твои эмоции, но это не означает, что я должен их переживать;

Понимание переживаний без осуждения: я понимаю твои чувства, но это не значит, что я обязательно одобряю твои поступки;

Принятие боли, не погружаясь в неё: я готов сопровождать тебя в твоей уязвимости, но при этом знаю, как защитить себя.

Почему умение слушать и сопереживание являются основой исцеляющих отношений?

Клиенту нужно не то, чтобы его убеждали или исправляли, а сначала — чтобы его заметили, услышали и приняли.

В процессе исцеления клиенту необходимо почувствовать:

- Мои эмоции допускаются;
- Мои переживания замечены;
- Моя уязвимость может быть принята.

Когда терапевт проявляет глубокое слушание и сопереживание:

- защитные механизмы клиента естественным образом ослабевают;
- застрявшие эмоции начинают течь;
- терапевтические отношения проникают вглубь подлинного внутреннего переживания.

Даже без сложных техник фразы «Я вижу тебя» и «Я слышу, что ты говоришь» сами по себе являются началом исцеления. Без умения слушать и сопереживать, даже владея множеством методов и инструментов исцеления, трудно проникнуть в самую суть процесса исцеления.

Пять практических шагов глубокого слушания

Отбросить предубеждения

Цель: открыть пространство осознанности, создать состояние присутствия без предубеждений, чтобы каждое слушание становилось новой встречей.

Перед вступлением в терапевтические отношения самым важным шагом является не подготовка к ответу, а отказ от осуждения:

- Сознательно отбросить любые предубеждения, ярлыки и аналитические рамки в отношении клиента;
- Не вступать в диалог с позицией «Я знаю, что с тобой произошло»;
- Начинайте слушать с открытым сердцем, думая: «Я хочу заново узнать тебя».

Стабилизируйте своё дыхание и тело

Цель: вернуться в настоящее через тело, создать стабильное ощущение присутствия и подготовиться к слушанию.

Физическое состояние терапевта определяет глубину, которую может принять пространство:

- отрегулируйте позу сидя: ноги твердо стоят на земле, спина прямая, но расслабленная;
- Осознайте текущий ритм дыхания, сделайте несколько циклов медленных и естественных глубоких вдохов;
- Направьте внимание на своё тело, стабилизируйте энергетические центры.

Принятие всем телом и душой

Цель: войти в состояние полного принятия, повысить чувствительность к эмоциональным и энергетическим изменениям.

Глубокое слушание — это не «понимание содержания», а полное присутствие, позволяющее принять состояние собеседника:

- Сосредоточьтесь на речи, эмоциях и невербальных проявлениях собеседника;
- Наблюдайте за такими сигналами, как темп речи, интонация, мимика, жесты, напряжение тела и т. д.;
- не строить в уме формулировку ответа, а сосредоточиться на восприятии и ощущении всего, что происходит сейчас.

Осознавайте тишину и изменения в энергетике

Цель: научиться понимать «невывраженные» сигналы, чтобы тишина также стала частью процесса слушания.

Молчание — это не пустота, а вход в мир эмоций, доверия и трансформации:

- обращайтесь внимание на паузы, скачки, заминки и отклонения в речи клиента;
- Не спешите заполнять тишину словами, а мягко присутствуйте в ней;
- Ощущайте изменения в энергетическом поле собеседника и следуйте его ритму, когда он снимает защиту.

Реагируйте на высказывания клиента

Цель: дать клиенту почувствовать, что его принимают и понимают, и создать пространство для более глубокого самовыражения.

Реакция — это не объяснение и не совет, а нежное подтверждение: «Я слушаю»:

- Используйте лаконичные, уместные и конкретные формулировки, чтобы выразить эмоции или переживания собеседника, которые вы услышали;
- Примеры: «Похоже, это доставляет тебе большие трудности». «Ты говоришь, что этот опыт заставляет тебя чувствовать себя одиноким»;
- Говорите ровным темпом и мягким тоном, избегая навязывающих вопросов, оценок или анализа.

Четырёхэтапный метод развития эмпатии

Распознавание эмоций — первый шаг к эмпатии

Цель: через взаимное распознавание эмоций построить первый мост к подлинному сопереживанию.

Во время слушания важно не только слышать содержание, но и ощущать поток эмоций:

- обращайтесь внимание на эмоциональный фон, передаваемый в высказываниях клиента, например, обиду, скрывающуюся за гневом, или печаль, скрытую в молчании;
- Одновременно осознавайте возникающие у вас эмоциональные реакции, такие как тревога, чувство вины, раздражение, чрезмерная озабоченность и т. д.;
- Эмоции присутствуют не только в словах, но и скрываются в интонации, темпе речи, взгляде и энергетике.

Осознание сигналов резонанса в телесных реакциях

Цель: использовать тело в качестве датчика эмпатии, чтобы повысить свою чувствительность к потокам энергии.

Эмоциональный резонанс зачастую возникает сначала в теле:

- Понаблюдайте, не становится ли ваше дыхание поверхностным, не напрягаются ли плечи и шея, не сжимается ли грудь или живот, когда собеседник говорит;
- обратите внимание, возникает ли у вас инстинктивная реакция «хочется подойти ближе» или «хочется немедленно отойти»;
- Эти сигналы — не признаки проблемы, а реальное доказательство того, что вы «сближаетесь».

Поддержание состояния эмпатии с помощью внутреннего диалога

Цель: сделать сопереживание стабильным состоянием, а не погружаться в эмоциональный водоворот.

Когда клиент испытывает сильные эмоции или рассказывает о травме, целителю бывает трудно сохранять внутреннее равновесие. В такие минуты простое напоминание самому себе помогает оставаться внимательным и сочувствующим:

- Вы можете тихо про себя сказать: «Я вижу, что ты переживаешь боль», «Я слышу, как ты борешься», «Ты важен для меня»;
- Не нужно произносить это вслух, достаточно просто сохранять в сердце это нежное сопровождение.

Осознавайте и корректируйте границы, сохраняйте ясное присутствие

Цель: найти баланс между сопереживанием и собственными границами.

Когда вы замечаете, что вас затягивает в ситуацию и границы начинают стираться, это сигнал, напоминающий вам, что пора вернуться к своему центру:

- Верните внимание к дыханию и телу, вернитесь к своей внутренней точке опоры;
- Про себя повторите: «Мне не нужно решать эту проблему за тебя, но я могу быть рядом и помочь тебе справиться с ней»;
- Сохраняйте свою осознанность и стабильность, не отдаляясь при этом от собеседника.

Распространённые заблуждения в глубоком слушании и эмпатии

Заблуждение

Правильное понимание

Считать, что слушать — это «дождаться, пока собеседник закончит, и ответить»

Слушание — это полное восприятие, а не «подготовка к ответу»

Приравнивание эмпатии к «согласию» или «сочувствию»

Эмпатия — это понимание, но она не равнозначна согласию и не равнозначна состраданию

Спешить с советами

Иногда настоящее сопровождение заключается в том, чтобы «не спешить с решением»

Поддаваться эмоциям и терять стабильность

Осознание — это первый шаг к сохранению границ; эмпатия не означает самопожертвование

Рекомендации по ежедневным упражнениям: развитие эмпатии

Упражнение: 3 минуты непредвзятого слушания

Каждый день находите возможность попрактиковаться в том, чтобы «просто слушать»; можно практиковаться с друзьями, родственниками или коллегами.

- Установите таймер на 3 минуты;
- пока собеседник говорит, не перебивайте, не анализируйте, не судите и не отвечайте сразу;
- Сосредоточьтесь на интонации, эмоциях и языке тела собеседника, практикуйте «уверенное восприятие».

Это упражнение поможет вам развить способность «стабильно присутствовать» в реальных отношениях.

Упражнение: зафиксируйте «момент сопереживания»

После каждой сессии терапевтического сопровождения или глубокого разговора уделите несколько минут размышлениям:

- В какой момент вы почувствовали, как эмоции собеседника всплывают на поверхность?

- Как в этот момент отреагировало ваше тело? Вы затаили дыхание, напряглись или почувствовали резонанс?

- Вы начали «втягиваться» в ситуацию? Или по-прежнему сохраняли нежное сопровождение?

Записывайте свои наблюдения в блокнот и пересматривайте их раз в неделю — это поможет вам осознать свои модели эмпатии.

Это упражнение направлено на развитие «осознания своего места в процессе сопереживания».

Упражнение: упражнение на самосопереживание

Закройте глаза, посидите в тишине 3 минуты и попробуйте прислушаться к себе.

- Ощутите, в каком состоянии находится ваше тело сегодня: есть ли напряжение, усталость, подавленность?

- Позвольте эмоциям всплыть на поверхность, не пытаясь их изменить или подавить;

- Про себя повторяйте: «У меня тоже бывают эмоции», «Я заслуживаю того, чтобы понять себя», «Мне тоже нужно, чтобы ко мне относились с нежностью».

Научиться сопереживанию самому себе — это необходимое условие для того, чтобы стать по-настоящему уравновешенным целителем.

Краткое резюме этого раздела

- Глубокое слушание и сопереживание — это базовые навыки, обеспечивающие стабильное присутствие терапевта, а не просто навыки общения;

- Суть слушания заключается не в том, чтобы с нетерпением ждать, пока собеседник закончит, а в «полном принятии и сопровождении без осуждения»;

- Настоящее сопереживание — это эмоциональный резонанс без вовлечения, понимание, но не обязательно согласие, принятие, но с установленными границами;

- Умение слушать и сопереживание — это основа для создания чувства безопасности и доверительных отношений, а также предпосылка для любой возможности исцеления;

- Посредством ежедневных практик можно постоянно повышать восприимчивость, стабильность и качество эмпатии терапевта;

- Каждый акт слушания и сопереживания в пространстве исцеления — это утверждение своего присутствия: «Я здесь»;

- Слушание — это «поддержать»; сопереживание — это «приблизиться». Именно эти два аспекта определяют «теплоту» терапевтического пространства.

Раздел 3: Техники направляющих вопросов и ответов

Вопросы, заданные с теплотой, — это приглашение к внутреннему миру

Вопросы на сеансе нужны не только для получения информации. Точно и бережно сформулированный вопрос может помочь клиенту лучше понять себя, заметить чувства и ценности, а также обнаружить внутренние ресурсы.

Ответ, в свою очередь, является способом стабильного и нежного сопровождения со стороны терапевта — он принимает, отражает, систематизирует и поддерживает, позволяя клиенту чувствовать себя в безопасности и получать поддержку в процессе самопознания.

Задавание вопросов и ответы — это важнейшее искусство диалога для терапевта.

Что такое направляющие вопросы?

Наводящий вопрос (Guided Inquiry) означает, что терапевт с помощью осознанных, целенаправленных и осознанных вопросов ведёт клиента вглубь его внутреннего опыта — включая эмоции, телесные ощущения, убеждения, желания и скрытые потребности.

Его цель — не анализ и не убеждение, а помощь клиенту в том, чтобы:

- открыть пространство осознанности и войти в свою внутреннюю реальность;
- соприкоснуться с невыраженными эмоциями;
- обнаружить скрытые ресурсы и силы;

- вернуть активное понимание своей жизни и способность реагировать на неё.

Основные принципы постановки направляющих вопросов

Открытые, а не закрытые вопросы

• Избегайте вопросов, на которые можно ответить «да» или «нет», поощряйте исследование и самовыражение;

- Например: «Что вы сейчас чувствуете?», «Что в этом опыте тронуло вас больше всего?».

Сосредоточьтесь на текущем переживании, а не только на повествовании

• Направляйте клиента к переживанию настоящего момента, а не останавливайтесь только на повествовании о событии;

• Примеры: «Когда ты произносил эти слова, что ты чувствовал в теле?», «Какие самые глубокие чувства ты испытывал, рассказывая об этом эпизоде?»

Уважайте темп и давайте пространство

• Не подталкивайте клиента к обсуждению тем, к которым он ещё не готов;

• Когда собеседник проявляет нерешительность, нервозность или избегает взгляда, научитесь замедлять темп или делать паузу, давая клиенту пространство.

Будьте лаконичны и убедительны: меньше — значит больше

• Задавайте только один вопрос за раз, не наслаивайте вопросы друг на друга и не задавайте их подряд;

• Один искренний, хорошо сформулированный вопрос лучше, чем три последовательных наводящих вопроса.

Распространённые категории наводящих вопросов и примеры

Вопросы, направленные на осознание эмоций

- «Какое чувство вы испытываете сейчас сильнее всего?»
- «Когда вы об этом говорите, какие эмоции возникают у вас внутри?»
- «Если бы вы могли дать этому чувству название, как бы оно называлось?»

Вопросы о телесных ощущениях

• «В какой части тела ты наиболее сильно ощущаешь эту эмоцию?»

• «Какую текстуру имеет это ощущение в теле? Напряжённую, тяжёлую или какую-то другую?»

- «Как вы дышите в этот момент?»

Категория «Исследование ценностей и смысла»

- «Что это для тебя значит?»
- «Какие твои убеждения это затрагивает?»
- «Что для тебя наиболее важно?»

Исследование скрытых потребностей

- «Какие неудовлетворённые потребности скрываются за этой эмоцией?»
- «Какой отклик ты хотел бы получить сейчас?»
- «Если бы эту потребность поняли, что изменилось бы в твоём сердце?»

Вопросы для активизации внутренних ресурсов

- «Сталкивались ли вы в прошлом с подобными трудностями? Как вы их преодолели?»
- «Есть ли сейчас какая-то внутренняя сила, на которую ты хочешь опереться?»
- «Если бы вы дали слово своей интуиции, что бы она вам сказала?»

Что такое эффективный отклик?

Реакция (Response) — это способ, с помощью которого после выслушивания вы лаконично, мягко и точно принимаете высказывания клиента, способствуя эмоциональному потоку, углублению переживаний или повышению осознанности.

• Вы услышали, прочувствовали и находитесь рядом с ним;

• собеседник также может почувствовать из вашего отклика, что его замечают и понимают.

Хороший отклик — это не поспешные объяснения, оценки или советы, а открытый и принимающий подход, позволяющий клиенту почувствовать, что его понимают, принимают и поддерживают.

Четыре способа эффективного реагирования

Эмоциональное отражение

- назвать словами главную эмоцию собеседника, чтобы помочь ему лучше осознать своё состояние;

- Пример: «Судя по всему, этот опыт вызвал у вас чувство беспомощности».

Подтверждение переживания

- Подтвердите, что переживания клиента являются обоснованными и вполне допустимыми;

- Пример: «Чувствовать напряжение в такой ситуации — это вполне естественная реакция».

Мягкое углубление

- После ответа мягко предложите клиенту более глубокое исследование;

- Пример: «Когда возникает это чувство напряжения, что вы чувствуете в своём теле?»

Паузы и невербальные реакции

- Используйте невербальные средства — взгляд, молчание, кивок головой — чтобы поддержать клиента в продолжении исследования;

- Иногда молчаливое присутствие оказывается более сильным, чем любой другой ответ.

Демонстрация процесса задавания вопросов и реагирования

Клиент говорит: «В последнее время я постоянно чувствую себя бесполезным, всё откладываю на потом и не хочу ничего делать».

Возможные вопросы и ответы терапевта:

- Во время слушания обратите внимание на эмоции клиента (непринятие себя, чувство беспомощности): «Похоже, в вашем сердце есть чувство утраты, и вы чувствуете, что никак не можете сдвинуться с места»;

- Наводящий вопрос: «Когда вы говорите „бесполезный“, какое чувство вы испытываете сильнее всего?»;

- После того, как клиент высказался, отразите его эмоции: «Когда вы говорите, что чувствуете себя бесполезным, кажется, что в вашем сердце есть тяжелое чувство утраты»;

- Углубление переживания: «В этом чувстве есть ли какие-то особенно явные телесные ощущения?»

Такой диалог не сводится к поиску причин. Он помогает клиенту перейти от внешнего описания событий к собственным переживаниям, постепенно восстановить контакт с собой и лучше понять происходящее.

Распространённые заблуждения и их исправление

Заблуждение

Более подходящий подход

Слишком частая постановка вопросов

Задавайте только один вопрос за раз, оставляя достаточно пространства для ответа

Слишком наводящие вопросы

Избегайте намеков на «правильно/неправильно», сохраняйте нейтралитет и открытость

Замена ответа объяснением

Не придавайте значение словам клиента, позвольте ему самому сформулировать ответ

Чрезмерное сопереживание

Сохраняйте границы, осознавайте эмоции, но не вовлекайтесь в них

Рекомендации по ежедневным упражнениям

Упражнение: один вопрос

Цель: развить в себе способность не торопиться с ответом и не контролировать ритм разговора, чтобы вопрос действительно стал началом установления связи.

В повседневном общении с друзьями, партнером или коллегами сознательно практикуйте следующий метод:

- задавайте только один открытый вопрос за раз (избегайте закрытых вопросов типа «Ты не...?» или «Есть ли...?»);
- После того как задали вопрос, сохраняйте молчание, но оставайтесь внимательными: не перебивайте и не торопите собеседника;
- обращайтесь на глубину и изменения в ответах собеседника.

Упражнение: отражение эмоций

Цель: развить способность давать лаконичные, искренние и стабильные ответы.

Вспомните одно из общений с другим человеком, произошедшее в течение дня, и проанализируйте:

- Успел ли я почувствовать основную эмоцию собеседника, когда он высказывался?
- Если бы мне пришлось ответить на это чувство одной фразой, что бы я сказал? (Не анализ, не совет, а просто «принятие») — например: «Похоже, тебе от этого очень тяжело». «Ты хочешь, чтобы тебя поняли, а не давали советы».

Упражнение: вопросы в форме саморазговора

Цель: повысить способность к самосопереживанию и самоподдержке, усвоить навык постановки вопросов.

Ежедневно уделяйте 3–5 минут медитации: закройте глаза и поговорите с собой, задавая себе вопросы:

- «Что я действительно чувствую в этот момент?»
- «Когда это началось?»
- «Какие мои неудовлетворенные потребности стоят за этим чувством?»

Можно записать это на бумаге или проговорить про себя, позволяя эмоциям, воспоминаниям и потребностям естественным образом всплывать на поверхность.

Краткое резюме этого раздела

- Эффективные вопросы задаются не для того, чтобы найти ответ, а для того, чтобы открыть клиенту путь к самопознанию;
- Наводящие вопросы должны быть лаконичными, открытыми и соответствовать ритму беседы, перенося фокус с «рассказа о событиях» на «текущие эмоции и внутренние переживания».
- Стабильная и мягкая реакция может укрепить чувство безопасности, поддержать самовыражение и способствовать внутренней интеграции;
- Реакция не обязательно должна выражаться словами: иногда одного кивка, паузы или простого присутствия достаточно, чтобы оказать поддержку;
- Настоящий диалог заключается не в контроле «содержания», а в доверии к «отношениям»;
- Задавать вопросы — значит приглашать клиента войти в свой внутренний мир; отвечать — значит дать понять собеседнику, что вы всегда рядом. Исцеление происходит незаметно именно в теплом диалоге с четкими границами.

Раздел 4: Безопасное пространство (Holding Space)

Исцеление происходит в пространстве

В терапевтических отношениях изменения нередко происходят благодаря не столько словам и методам, сколько безопасной атмосфере, которую создаёт целитель. Этот подход называют Holding Space — созданием и поддержанием безопасного пространства.

Когда клиент впервые пробует что-то выразить, впервые замолкает или впервые проливает слёзы, его поддерживают не только слова терапевта, но и атмосфера, создаваемая всем пространством в целом.

Безопасное пространство — это «сосуд», который терапевт охраняет для клиента, демонстрируя стабильное, ясное и безусловное принятие, — это пространство, позволяющее клиенту исследовать, освободиться, интегрировать и восстанавливать себя.

В таком пространстве исцеление происходит естественным образом.

Что такое безопасное пространство?

Безопасное пространство — это не какая-то поведенческая техника, а состояние «присутствия» терапевта:

- в стабильном состоянии принимать эмоции, переживания и изменения клиента;
- с открытостью и уважением позволяя клиенту двигаться в своём собственном ритме;
- с помощью чётких границ защищает целостность и автономию клиента;

Это тихий, но сильный способ присутствия — не контролировать, не осуждать, не перебивать, не спешить с предложением решений, но при этом не отступать, не отстраняться и не наблюдать со стороны с холодным взглядом.

Безопасное пространство — это не только «разрешение», но и «защита».

Почему безопасное пространство так важно?

В реальном мире люди привыкли к тому, что их анализируют, поправляют и ожидают, что они «поскорее поправятся». Но исцеление не заключается в том, чтобы рассматривать человека как объект, подлежащий «исправлению», и не преследует цели быстрого результата.

Для исцеления нужна совершенно иная среда, в которой клиент может:

- искренне выражать свои эмоции;
- выразить свою незавершённую уязвимость;
- быть принятым в своём хаосе, а не исправленным;
- останавливаться, колебаться, отступать, а затем снова приближаться.

Безопасное пространство — это почва, на которой все это может происходить естественным образом. А если это пространство наполнено осуждением, чувством срочности или желанием давать указания, защитные механизмы клиента не смогут ослабнуть, и дверь к исцелению вряд ли по-настоящему откроется.

Пять ключевых элементов безопасного пространства

Способность принимать эмоции

- Терапевт должен уметь принимать все эмоции, выражаемые клиентом — будь то гнев, стыд, страх или оцепенение, пустота, смятение;
- Принятие означает: не спешить изменять эмоциональное состояние клиента; не рассматривать эмоции как «проблему», которую нужно решить; позволять эмоциям иметь свой собственный ритм и состояние.

Неосуждающее отношение

- Отказаться от суждений о «правильном/неправильном», «следует/не следует», «здоровом/нездоровом»;
- с открытостью, любопытством и нежностью принимать все переживания клиента сейчас.

Уважение к ритму и границам

- Позволять клиенту самому решать, выражать ли свои переживания;
- Не настаивать на обсуждении деликатных тем, пока они к этому не готовы;

- В то же время бережно охраняйте свои границы, не стирая границы ролей из-за чрезмерного сопереживания.

Эмоциональная стабильность и ясность терапевта

- Уметь распознавать и регулировать свои эмоциональные колебания;
- Чётко осознавать, в каком состоянии вы находитесь сейчас, и насколько ясны ваши намерения;
- не допускать, чтобы собственное беспокойство, дискомфорт или эмоции влияли на всю обстановку.

Принятие изменений и неизвестности

- Исцеление — это нелинейный процесс, в котором возможны отступления, затишья, застои и прорывы;
- Безопасное пространство означает: вы позволяете всему этому происходить, наблюдая со стороны, не навязывая и не вмешиваясь.

Как создать безопасное пространство?

Стабилизируйте дыхание и физическое состояние

Перед каждым началом уделите 2–3 минуты тому, чтобы вернуться к своему внутреннему центру:

- Осознайте своё тело целиком, расслабьте плечи, челюсть, ладони и другие части тела;
- Удлините выдох, чтобы стабилизировать ритм дыхания;
- Про себя тихо произнесите: «Я позволяю всему происходить естественно».

Создание пространства с помощью открытого слушания

В начале беседы дайте клиенту почувствовать себя «инициатором»:

- «О чём бы ты хотел поговорить прямо сейчас?»
- «Давайте начнём с того, о чём вам больше всего хочется поговорить».
- Не спешите диктовать тему разговора или ставить цели.

Примите тишину

- Молчание — это не неловкость и не затишье, а пространство для внутреннего созревания;
- Стабильное присутствие терапевта наполняет тишину чувством безопасности;
- Не спешите отвечать или заполнять паузы, позвольте клиенту в тишине прислушаться к себе.

Мягко реагируйте на эмоции

Ответ не требует витиеватых формулировок, это может быть просто:

- «Я слышал».
- «Похоже, это для тебя большая нагрузка».
- «Здесь ты можешь говорить не торопясь».

Этого достаточно, чтобы собеседник понял: здесь он в безопасности и больше не одинок.

Соблюдайте чёткие границы

- Начинайте и заканчивайте сеанс точно в назначенное время;
- не устанавливайте с клиентом эмоциональных связей, выходящих за рамки терапевтических отношений;
- не приносите свои эмоции и ожидания в процесс терапии клиента.

Распространённые действия, нарушающие безопасное пространство

Поведение

Возможные последствия

Спешка в исправлении или объяснении переживаний клиента

Клиент чувствует: «Я не должен так себя чувствовать», возникает чувство стыда

Спешка в смене темы разговора в момент эмоционального всплеска
Клиент чувствует: «Мне не разрешают выражать свои настоящие эмоции»

Навязывание направления терапии, исходя из заранее заданной повестки дня
Клиент теряет чувство контроля над собой

Чрезмерная эмоциональная вовлеченность в отношения с клиентом приводит к размытию границ

Это легко приводит к формированию зависимости у собеседника, одновременно ослабляя ясность отношений и чувство безопасности

Рекомендации по ежедневным упражнениям

Упражнение: тихое присутствие

Уделяйте 5 минут каждый день:

- Ничего не делайте, можно сидеть или стоять;
- Осознавайте ощущения в теле и текущие эмоции, не оценивая их и не спеша что-либо менять;
- просто позволяйте существовать всем ощущениям — напряжению в теле, приходам и уходам эмоций, внутренней пустоте, блужданию мыслей.

Это первый шаг в практике «невмешательного сопровождения».

Упражнение: создание безопасного пространства в группе

Поочерёдно практикуйте с партнёром:

- Один из партнеров выражает эмоции (может быть искренне или в роли);
- другой участник только внимательно слушает, не перебивая, не осуждая и не давая советов;
- По окончании поделитесь впечатлениями: почувствовал ли тот, кого слушали, расслабление и ощущение, что его «поддержали»?

Это упражнение поможет вам понять: настоящее сопровождение заключается не в том, что сказано, а в том, как вы принимаете слова в тишине.

Краткое резюме раздела

- «Безопасное пространство» (Holding Space) — это «состояние присутствия», а не внешнее поведение;
- Предпосылкой для создания безопасного пространства является способность терапевта сначала стабилизировать себя, а не контролировать других;
- безопасное пространство требует эмоциональной поддержки, отсутствия осуждения, уважения к ритму клиента, устойчивого самоощущения и готовности принимать изменения;
- В этом пространстве клиент может естественным образом раскрыться, соприкоснуться со своими эмоциями и интегрировать свой опыт;
- Настоящее исцеление часто начинается с безопасного пространства, где «не нужно сразу становиться лучше».

Раздел 5: Управление энергией и регулирование ритма терапевта

Как сохранять собственную стабильность и устойчивость, сопровождая других

Начав работать целителем, вы будете регулярно слушать чужие истории, соприкасаться с сильными чувствами и участвовать в непростых отношениях. Это может требовать значительных эмоциональных и физических сил.

В сфере исцеления самой часто упускаемой из виду проблемой является вопрос: «Достаточно ли моей энергии надолго?»

Многие начинающие терапевты, только приступая к ведению сеансов, не осознают связи между «ритмом» и «энергией», но вскоре обнаруживают:

- проводя одну и ту же часовую групповую сессию, иногда вы чувствуете себя бодрым и полным сил, а иногда — крайне уставшим;
- при работе с одним и тем же клиентом иногда всё идёт как по маслу, а иногда — как будто погряз в трясине;
- Иногда вы можете спокойно провести три занятия подряд, а иногда — после всего одного сеанса с клиентом — чувствуете эмоциональное истощение...

Это не случайность, а сигнал, который напоминает вам о важности умения регулировать энергию.

Что такое способность целителя управлять энергией?

Управление энергией — это не просто вопрос «есть ли у меня силы», а способность осознавать своё текущее состояние, рационально распределять ритм работы и эффективно восстанавливаться после энергетического расхода.

Оно в основном включает в себя три аспекта:

Направление

Ключевые вопросы

Осознание

Могу ли я ощутить свой энергетический состояние? Есть ли признаки рассеянности, напряжения или истощения?

Стратегия

Соответствуют ли мой график и ритм работы естественному потоку энергии?

Восстановление

Установил ли я стабильный механизм восстановления, а не полагаюсь на «выжимание из себя» или «восстановление через срыв»?

У многих целителей энергетическое истощение возникает не из-за чрезмерной рабочей нагрузки, а из-за того, что они слишком поздно осознают, что уже перегружены.

Упражнение на восприятие энергии: ежедневное стабильное самонаблюдение

Вы можете воспользоваться приведённой ниже таблицей, чтобы проводить краткий самоанализ в ключевые моменты дня:

Момент времени

Вопросы к себе

Несложные действия

За 30 минут до сеанса/мероприятия

Моё тело расслаблено или напряжено? На чём сосредоточено моё внимание?

Растяжка, погреть руки в теплой воде, 3 минуты отдыха с закрытыми глазами, 5-минутная прогулка

Во время сеанса/мероприятия

Мои реакции плавные и естественные? Не начинаю ли я «подстраиваться» или «прилагать слишком много усилий»?

Снизить темп речи, позволить тишине заполнять паузы

После сеанса/мероприятия

Чувствую ли я себя сейчас легко или устало? Энергия течет свободно или застоялась?

Напишите одну фразу: «Мое текущее состояние — _____, возможно, это связано с _____».

Формирование ритма: «Календарь ведения сеансов» терапевта

Качество работы терапевта во многом зависит от того, насколько рационально составлен его график.

Распространённые ошибки в ритме работы:

- Назначение нескольких сеансов подряд без перерыва на восстановление;
- сосредоточение всех групповых сессий в один день, что затрудняет восстановление на следующий день;
- сразу после окончания курса приступать к консультациям или творческим заданиям, в результате чего нервная система длительно находится в состоянии возбуждения.

Рекомендации по оптимизации ритма:

Аспект ритма

Разумный подход к планированию

Ежедневный график

Утром выполняйте задачи, связанные с выходом информации (встречи, прямые эфиры), а вторую половину дня оставьте для поступления информации и восстановления сил (прогулки, написание текстов)

Недельный ритм

Один день в неделю фиксированно объявляется «днём без встреч», который используется для обобщения и анализа

Перед занятиями

Перед занятием оставляю как минимум 2 часа свободного времени для «разогрева» и психологической и физической подготовки

После занятий

После завершения всех занятий следует предусмотреть 24-часовой «период низкой активности», чтобы помочь нервной системе снизить частоту и восстановиться

Техники регулирования ритма при ведении групп или занятий

Помимо планирования расписания, «чувство ритма» терапевта на месте также имеет решающее значение.

Ниже приведены некоторые типичные нарушения ритма в процессе ведения занятий и способы их устранения:

Ситуации дисбаланса

Распространенные проблемы

Рекомендации по корректировке ритма

Слишком быстрый старт

Участники ещё не вошли в нужный настрой, а терапевт сразу переходит к «теме»

Добавьте упражнения на сенсорное осознание (например, глубокое дыхание, сканирование тела) или свободное письмо, чтобы помочь участникам вернуться в настоящее

Слишком высокая эмоциональная насыщенность в середине сессии

Один из фрагментов вызвал слишком сильные травматические эмоции, не было буфера

Вставьте фрагмент «медитация с закрытыми глазами + кратковременное молчание + осознание тела», чтобы эмоции могли естественно вытечь и участники смогли отдохнуть

Завершение слишком резкое

Мгновенное завершение приводит к бурному всплеску или рассеиванию энергии

Установите буфер на завершение: 1 минута интеграции с закрытыми глазами → запишите одну фразу о своих текущих ощущениях → медленно попрощайтесь, чтобы энергия постепенно успокоилась и вернулась

Механизм самовосстановления: готовы ли вы «вернуть энергию»?

У многих целителей после окончания занятия наблюдается:

- в голове постоянно прокручиваются события дня, затрудняется засыпание;
- эмоциональная опустошенность, потеря интереса к жизни, ощущение оторванности от реальности;

- На следующий день наблюдается замедленная реакция, физическая и психическая слабость или раздражительность.

Все это является признаками отсутствия механизма завершения.

Рекомендуемый способ завершения:

Тип

Простые и выполнимые действия

Физическая расслабление

Ножная ванна, прогулка, растяжка или ходьба босиком, чтобы почувствовать температуру и текстуру земли

Завершение с помощью письма

Написать письмо «сегодняшнему себе» или «месту проведения занятия» (необязательно отправлять), чтобы прояснить свои текущие чувства и мысли

Завершение пространства

Приведите в порядок пространство: зажгите благовония или ударите в чашу, расставьте цветы или сделайте икебану, протрите столешницы, чтобы завершить сеанс ритуальным завершением

Завершение общения

Отправьте голосовое сообщение человеку, которому доверяете, кратко опишите: «Я только что провел... и сейчас чувствую...», поделитесь своим состоянием и освободитесь от него

Краткое резюме раздела

- Управление энергией заключается не в том, чтобы всегда быть полным сил, а в способности осознавать, регулировать и восстанавливать энергию;

- Формирование чувства ритма включает в себя разумное планирование графика, умение задавать темп работы и выделять время на восстановление — это основа стабильной работы терапевта;

- Способность осознавать свою энергию помогает своевременно распознавать такие состояния, как усталость, чрезмерное вовлечение или эмоциональное истощение;

- Навыки регулирования ритма в процессе работы — такие как вводная пауза, сегменты для эмоциональной регуляции, заключительный этап обобщения — являются незаменимыми навыками при ведении курсов и групповых занятий;

- Механизмы самовосстановления (физические упражнения, письмо, окружающая среда, социальные контакты и т. д.) определяют вашу способность вести работу в течение длительного времени и постоянно оставаться в контакте с участниками.

Глава 3.

Разработка и применение плана терапевтической работы с конкретным случаем

Раздел 1: Разработка стандартного процесса индивидуальной терапии

Создание стабильного, четкого и способного адаптироваться к изменениям ритма терапевтического процесса

Сопровождение клиента — не импровизация и не беспорядочная беседа. Для эффективной работы нужна гибкая, но понятная структура встречи.

Такая организация процесса помогает клиенту:

- постепенно раскрыть своё сердце в атмосфере безопасности;
- в атмосфере доверия глубоко исследовать своё истинное «я»;
- завершить процесс интеграции и трансформации в атмосфере поддержки.

Для терапевта ощущение процесса также является источником силы, обеспечивающим стабильное присутствие. Оно позволяет вам не теряться и не паниковать во время каждой эмоциональной бури, сохранять ритм и поддерживать пространство.

Зачем нужен стандартизированный процесс работы с клиентом?

- **Обеспечение безопасности пространства:** структурированное сопровождение стабилизирует эмоциональные колебания и снижает беспокойство клиента;

- **способствует углублению исследования:** постепенное вхождение в тему позволяет избежать поспешного контакта с травмой и дает клиенту возможность естественно углубляться на каждом этапе;

- **Сохранение ясности для терапевта:** наличие четкого процесса позволяет терапевту не теряться в сложных эмоциях клиента и четко понимать, на каком этапе он находится;

- **Постоянное повышение эффективности:** стандартизированный процесс помогает клиенту постепенно интегрировать пережитое и преобразовать его в изменения в повседневной жизни.

Пятиэтапный процесс индивидуального исцеления

Этап

Ключевые слова

Цель

Первый этап

Контакт и безопасность

Установление базового доверия, формирование стабильного пространства для исцеления

Второй этап

Осознание текущего состояния

Помощь клиенту в осознании текущих эмоций, телесных ощущений и поверхностных проблем

Третий этап

Глубокое исследование

Направление клиента на исследование и работу с ключевыми проблемами (включая эмоции, убеждения и незавершённые переживания)

Четвертый этап

Интеграция и трансформация

Поддержка эмоционального потока, обновления когнитивных представлений и активизации внутренних ресурсов

Пятый этап

Завершение и переход

Подведение итогов и обобщение, дающие клиенту чувство силы и конкретные практические ориентиры

Подробное описание каждого этапа и ключевые моменты работы

Первый этап: установление контакта и обеспечение безопасности (10–15 минут)

Цель:

- Создать теплую и поддерживающую атмосферу для диалога;
- Наладить первоначальные доверительные отношения, чтобы клиент почувствовал, что его замечают и принимают;
- цель — помочь участникам почувствовать присутствие друг друга, снизить настороженность и тревогу.

Ключевые моменты выполнения и примеры направляющих фраз:

- Войдите в пространство с ровным дыханием и расслабленным телом, сначала сосредоточьтесь на настоящем моменте;
- Начните с лаконичного и естественного приветствия: «Рад вас видеть, сегодня мы можем начать разговор с чего угодно»;
- С помощью непринуждённых, открытых вопросов выясните текущее эмоциональное состояние клиента, а не переходите сразу к анализу проблемы: «Если бы вам пришлось одним словом описать свои чувства сейчас, каким бы оно было?»;
- Ознакомьте клиента с правилами сеанса (конфиденциальность, свобода самовыражения, отсутствие принуждения к самоанализу и т. д.), чтобы создать атмосферу безопасности: «Здесь вы можете свободно выбирать, говорить или молчать, и всё, о чём вы расскажете, останется в тайне»;
- обращает внимание на невербальные сигналы клиента: взгляд, дыхание, позу и т. д.

Второй этап: осознание текущей ситуации (10–20 минут)

Цель:

- Помочь клиенту осознать основные проблемы, эмоциональное состояние и физические реакции сейчас;
- Направить его к «опыту настоящего момента» и установить первоначальную связь с собой.

Ключевые моменты проведения и примеры направляющих вопросов:

- Поощряйте клиента описывать конкретные ситуации, а не говорить в общем: «Что в последнее время беспокоит вас больше всего?»;

- предложите клиенту осознать и назвать эмоции, усилив самоощущение: «Говоря об этом, какие эмоции вы испытываете сейчас... гнев? обиду? Или это трудно описать словами?»;
- Направьте клиента на осознание телесных ощущений: «Когда вы описываете это, в какой части тела вы чувствуете напряжение, давление или другие заметные физические реакции?»;
- Уважайте собственный ритм клиента, не заставляйте его углубляться в тему и давайте достаточно времени для передышки и пауз: «Ничего страшного, мы можем не торопиться, а сначала просто посидеть в тишине».

Третий этап: глубокое исследование (20–30 минут)

Цель:

- Поддерживать клиента в постепенном приближении к ключевым вопросам;
- Помочь клиенту столкнуться с неинтегрированными эмоциями, убеждениями и травматическими переживаниями.

Ключевые моменты работы и примеры направляющих фраз:

- допускать молчание, стабильно сопровождать, не торопиться с продвижением, давая время скрытым эмоциям всплыть на поверхность: «Давайте задержимся здесь еще на минутку и посмотрим, что еще постепенно всплывет»;
- помогает соединиться с телесными ощущениями, поддерживая клиента в «ощущении», а не в «рассказе»: «Когда вы говорите об этом, что вы чувствуете в сердце или в теле?»;
- Помогите клиенту осознать старые убеждения или модели самооценки: «Когда возникает эта эмоция, слышите ли вы в голове знакомый голос или оценку?», «Вы привыкли говорить себе что-то вроде „Я просто недостаточно хорош“?»;
- помогает клиенту приблизиться к ранее невыраженным эмоциям или потребностям и поддерживает компенсационное выражение: «Что вы особенно хотели сказать в той ситуации, но не сказали?»; «Если бы вы могли пережить тот момент заново, как бы вы хотели поступить?»;
- Выявляйте защитные реакции (смена темы, рассказ о боли с улыбкой и т. д.) и сохраняйте стабильное присутствие, не спеша прорывать защиту собеседника: «Вы только что сделали паузу, давайте вместе посмотрим, что произошло в этой паузе».

Четвёртый этап: интеграция и трансформация (15–25 минут)

Цель:

- Поддерживать естественный поток эмоций;
- активировать внутренние ресурсы, обновить когнитивную систему и систему смыслов;
- создать условия для возникновения «внутренней связи» и «внешнего продолжения» пережитого опыта.

Ключевые моменты проведения и примеры фраз-направлений:

- Принимайте поток эмоций, поддерживайте их естественное выражение (например, плач, дрожь, молчание), не подавляйте и не анализируйте: «Эмоции могут свободно приходить и уходить, не нужно спешить с их устранением»;
- Направьте внимание на внутренние ресурсы, пробудите внутреннюю силу поддержки: «Есть ли у вас воспоминание или образ, когда вы чувствовали себя в безопасности и поддержанными?»;
- Способствовать обновлению представлений, поощрять самоинтеграцию: «После сегодняшнего разговора появилось ли у вас новое понимание или новый взгляд на эту ситуацию?»;
- Направление клиента на осознание физических изменений (таких как расслабление, тепло, легкость и т. д.) и удержание в состоянии трансформации: «Пожалуйста, закройте глаза и уделите несколько секунд тому, чтобы почувствовать изменения в своём теле в этот момент».

Пятый этап: завершение и переход (5–10 минут)

Цель:

- плавно завершить сеанс, чтобы клиент покинул пространство в состоянии интеграции;
- создать опору для продолжения лечебного эффекта в повседневной жизни;
- Проверить и убедиться, что эмоции улеглись.

Ключевые моменты проведения и примеры направляющих фраз:

- предлагает клиентам сформулировать ключевое слово (его также может предложить терапевт) в качестве ориентира для опыта: «Какое ключевое слово вы бы хотели унести с собой сегодня?»;

- Дайте конкретные и мягкие рекомендации к действию: «Если вы хотите применить сегодняшние ощущения в повседневной жизни, не могли бы вы начать с чего-нибудь совсем небольшого?»;

- Убедитесь в эмоциональной стабильности клиента и, при необходимости, завершите сеанс упражнениями на дыхание или «приземление»: «Давайте сделаем три глубоких вдоха, вернёмся в настоящее и с осознанностью вернёмся к повседневной жизни»;

- Выражайте одобрение и пожелания, создавая ощущение преемственности: «Спасибо за ваше искреннее откровение сегодня. Желаю вам продолжать свой путь, черпая силу и нежность».

Распространённые отклонения от процесса в работе с клиентами и способы их исправления

Отклонение

Рекомендации по исправлению

Слишком раннее переходение к обсуждению темы, при этом клиент проявляет сопротивление

Своевременно вернуться к этапу «связь и безопасность», восстановить доверие и ощущение присутствия, например: «Давайте сначала сделаем небольшую паузу и посмотрим, о чём вам больше всего хочется поговорить?»

Терапевт спешит успокоить сильные эмоции

Стабилизируйте собственное дыхание и состояние, позвольте эмоциям течь, отвечайте, например: «Вы очень хорошо это выразили, давайте вместе останемся на этом этапе», а не спешите давать советы или утешать.

Оставание на уровне описания на протяжении всего сеанса, отсутствие эмоциональной интеграции

Направьте клиента от рассказа к ощущениям, можно добавить осознание тела и наименование эмоций, например: «Когда вы говорите об этом, что вы чувствуете в теле? Какая это эмоция?»

Поспешное завершение сеанса, в результате чего клиент уходит в состоянии растерянности

Удлините этап «завершения и перехода», верните чувство стабильности с помощью дыхательных упражнений и интегрирующих фраз, например: «Давайте вместе сделаем несколько глубоких вдохов, а затем вернёмся к повседневной жизни с новыми ощущениями».

Краткое резюме этого раздела

- Индивидуальная терапия — это не импровизация, а последовательный, многоуровневый пятиэтапный процесс: установление связи и безопасности → осознание текущего состояния → глубокое исследование → интеграция и трансформация → завершение и переход;

- Каждый этап имеет свои конкретные цели и ключевые моменты работы: от установления доверия, осознания эмоций и исследования ядра личности до активации ресурсов и практического руководства — все этапы постепенно подготавливают почву и взаимно поддерживают друг друга;

- Стабильная структура не ограничивает свободу, а позволяет клиенту спокойно исследовать себя в стабильном ритме и постепенно раскрываться в безопасных отношениях;

- Настоящее мастерство терапевта заключается не в количестве приемов, а в умении управлять ритмом, стабилизировать пространство и следовать течению жизни, не пытаясь его контролировать;

- Помните: самое сильное сопровождение часто происходит в самых простых и стабильных структурах.

Раздел 2: Исцеление эмоциональных проблем (тревога, печаль, гнев, стыд)

Смысл эмоционального исцеления и его основные принципы

В терапевтической практике в основе большинства проблем, с которыми обращаются клиенты, лежат эмоциональные переживания. Эмоции являются не только естественной частью индивидуального опыта, но и важными подсказками, указывающими на внутренние потребности, незавершённые переживания и направления роста.

Овладение методами индивидуальной терапии, ориентированной на эмоциональные темы, позволяет терапевту более точно воспринимать эмоциональные колебания клиента, поддерживать поток, трансформацию и интеграцию эмоций, а также способствовать переходу клиента от эмоционального застоя к глубокому восстановлению.

Основные принципы работы с эмоциональными темами

В процессе терапии, ориентированной на эмоциональные темы, терапевт должен руководствоваться следующими принципами:

- **Эмоции — это энергия, а не проблема:** мы не должны «решать» эмоции, а должны понимать их, принимать и позволять им естественно течь;

- **У каждой эмоции есть свой ритм:** некоторые эмоции требуют выражения, некоторые — сопровождения, а некоторые — ожидания и пространства;

- **Эмоции несут в себе незавершённые потребности:** глубина исцеления часто заключается в том, чтобы увидеть, какое желание скрывается за этой эмоцией;

- **Уважайте эмоциональную емкость клиента:** не каждый клиент способен сразу погрузиться в глубокий опыт, поэтому терапевт должен плавно продвигаться вперед, учитывая его ритм и доступные ресурсы.

Характеристики четырёх распространённых эмоциональных тем и пути исцеления

Тема тревоги: потребность в контроле над неопределённостью будущего

Распространённые особенности:

- Сильные опасения, связанные с ожиданиями будущего;
- Явные физические симптомы (например, учащенное сердцебиение, стеснение в груди, мышечное напряжение);

- Частое проявление поведения, направленного на контроль, избегание и чрезмерное размышление;

- склонность попадать в замкнутый круг самообвинений и завышенных ожиданий.

Путь исцеления клиента:

Этапы исцеления

Ключевые моменты работы

Примеры наводящих фраз

Соединение с переживанием настоящего момента

Возвращение в настоящее и установление доверия (например, совместное дыхание или тактильное заземление)

«Давайте сначала вместе сделаем три глубоких вдоха, чтобы вернуться сюда, в настоящее».

Осознание реакций тела

Сосредоточьтесь на сигналах тела (дыхание, грудь, живот и т. д.)

«Когда вы чувствуете тревогу, где в теле вы первым делом замечаете изменения?»

Выявление внутреннего диалога

Выявление моделей убеждений или самооценки, лежащих в основе тревоги

«Что вас больше всего беспокоит в связи с тревогой? Есть ли мысли, которые постоянно повторяются в вашей голове?»

Укрепление чувства безопасности

Подтверждайте и поддерживайте ритм (например, краткие повторения, медленное дыхание)

«Я слышу твою тревогу, это чувство очень важно, я здесь рядом с тобой».

Активизация внутренних ресурсов

Поощряйте вспоминать опыт преодоления прошлых трудностей

«Когда раньше ты сталкивался с подобной тревогой, что ты делал, чтобы успокоиться?»

Тема печали: о «потере» и «незавершённой любви»

Общие характеристики:

- Связано с утратой, разлукой и незавершенностью;
- подавленное настроение и отсутствие мотивации;
- сильное чувство внутреннего одиночества, сопровождающееся замкнутостью;
- трудности с самовыражением, ощущение покинутости или утраты.

Путь исцеления клиента:

Этапы исцеления

Ключевые моменты работы

Примеры наводящих фраз

Позволить себе переживать горе

Не осуждайте, создайте безопасное пространство для принятия

«Ты можешь постепенно прочувствовать эту печаль, я здесь, рядом с тобой».

Исследуйте незавершённые связи

Поощряйте выражение эмоций, которые тогда остались невысказанными

«Что ты не успел сказать тогда? Сейчас можешь сказать всё, что хочешь».

Поддержка эмоционального освобождения

Разрешение естественного выражения эмоций — слёз, вздохов и т. д.

«Если тебе хочется плакать, можешь дать волю слезам — здесь ты в безопасности».

Осознание любви и желаний

Увидеть потребности, скрывающиеся за эмоциями

«Не скрывается ли за этим чувством утраты глубокое стремление к отношениям?»

Возвращение к реальности и поддержка

Подключиться к системе поддержки, на которую можно положиться сейчас

«Какие люди или ресурсы в вашей жизни сейчас позволяют вам чувствовать себя понятым и поддерживаемым?»

Тема гнева: отрицание собственного «я», защитные механизмы и границы

Распространённые признаки:

- связано с игнорированием собственных потребностей и нарушением границ;
- эмоциональная возбуждённость и склонность к вспышкам гнева;
- часто сопровождается импульсивностью, агрессией или подавлением и уходом от конфликта;

- За гневом скрываются страх, стыд или одиночество.

Путь исцеления клиента:

Этапы исцеления

Ключевые моменты работы

Примеры наводящих фраз

Принятие энергии гнева

Не осуждать, не подавлять, спокойно принимать

«Похоже, ты уже давно терпишь это».

Осознание источника гнева

Исследование переживаний, лежащих в основе гнева, и нарушений границ

«Как ты думаешь, с чего начался этот гнев?»

Разделение эмоций гнева

Выявление вторичных эмоций, скрытых под гневом (таких как обида, страх)

«За гневом, кажется, скрывается ещё и какая-то... разочарованность или страх?»

Здоровое выражение эмоций и установление границ

Помощь в самостоятельном выражении и отстаивании своей позиции, а не в подавлении или беспорядочных вспышках

«Что ты хочешь сказать собеседнику, чтобы твои чувства были по-настоящему услышаны?»

Активизация конструктивной энергии

Направление гнева в русло самозащиты и активных действий

«Что ты можешь сделать сейчас с помощью этой энергии, чтобы установить для себя более чёткие границы?»

Тема стыда: подавление и отступление в контексте самоотрицания

Типичные признаки:

- Глубоко укоренившееся убеждение «Я недостаточно хорош»;
- Часто обусловлено пережитым в детстве унижением, отторжением и отрицанием;
- Часто сопровождается самокритикой, скрытым поведением и перфекционизмом;

- Трудность доверять другим, внутреннее замкнутость и глубокое чувство изоляции.
Путь исцеления клиента:

Этапы исцеления

Ключевые моменты работы

Примеры наводящих фраз

Укрепление чувства собственной ценности

«Присутствие» передает безусловное принятие и уважение

«Тебе не нужно быть каким-то определённым, чтобы заслуживать уважение».

Мягкое отношение к переживаниям стыда

В безопасной обстановке поощряйте постепенное приближение к этому чувству и его проживание

«Когда ты говоришь об этом, тебе не страшно, что тебя осудят?»

Разграничение между пережитым опытом и самоидентичностью

Деконструкция основного убеждения «Я неправ», подчеркивание того, что «то, с чем ты столкнулся, не определяет, кто ты есть»

«То, что с тобой так поступили, не означает, что с тобой должны так поступать».

Восстановление чувства собственной ценности

Направление от «Я неправ» к «Я достоин принятия»

«Не хотели бы вы попробовать посмотреть на себя так: разве вы сейчас не заслуживаете того, чтобы вас по-настоящему поняли?»

Помочь наладить реальные отношения

Поощрение установления поддерживающих, не осуждающих межличностных связей

«Кто в твоей жизни действительно видит тебя таким, какой ты есть, и поддерживает тебя?»

Распространённые заблуждения в эмоциональном исцелении и рекомендации по их исправлению

Распространённые заблуждения

Правильный подход

Спешить успокоить эмоции, пытаясь «помочь другому почувствовать себя лучше»

Позвольте эмоциям естественным образом проявиться, чтобы стабильно принимать их сейчас

Сразу же пытаться объяснить или проанализировать эмоции, как только они появляются

Сначала сосредоточьтесь на самом переживании, а уже потом переходите к пониманию и интеграции

Непрерывно выяснять источник эмоций, игнорируя ритм

Уважайте готовность клиента, корректируя темп и глубину работы

Игнорировать осознание на телесном уровне

Эмоции часто проявляются в виде телесных сигналов; рекомендуется одновременно проводить сканирование тела или упражнения на тактильное восприятие поверхности пола

Рекомендации по ежедневным упражнениям

Упражнение: дневник осознания эмоций

Ежедневно фиксируйте колебания эмоционального состояния:

- Какая эмоция была сегодня наиболее выраженной?
- Какова была реакция тела в тот момент?
- Как я отреагировал на эту эмоцию (подавил/выразил/осознал)?

Упражнение: «Эмпатия в три шага»

Попрактикуйтесь в следующих шагах реагирования вместе с надежным другом:

- Назовите эмоцию: «Похоже, ты сейчас очень...»
- Физическая связь: «Где в теле ты ощущаешь эту эмоцию?»
- Остаться рядом: «Давай побываем здесь вместе еще немного».

Упражнение: диалог самосопереживания

Каждый день говорите себе три фразы:

- «Я позволяю себе чувствовать то, что я чувствую сейчас».
- «Я могу замедлиться и дать себе больше времени».
- «Мои чувства заслуживают принятия».

Краткое резюме этого раздела

- Эмоции — это не проблема, а вход к внутренней правде; целитель должен научиться сопровождать эмоции, а не подавлять их или преждевременно анализировать;
- За каждой эмоцией скрываются неудовлетворенные потребности и незавершенные переживания;
- Путь эмоционального исцеления — это пятиэтапный процесс интеграции: разрешение → принятие → дифференциация → соединение → интеграция;
- Различные эмоции имеют разные особенности и ритм, поэтому терапевт должен обладать способностью стабильно, нежно и открыто присутствовать в моменте;
- По-настоящему эффективное сопровождение заключается не в том, чтобы сказать «я понимаю», а в том, чтобы удержать себя в равновесии и вместе с клиентом пройти через этот поток энергии;
- Эмоции — это дверь к исцелению; а вы — тот, кто сопровождает его, открывая эту дверь.

Раздел 3: Терапия по вопросам отношений (интимные отношения, семейные отношения)

Начиная с отношений, возвращаясь к себе

Человек живёт в отношениях с другими людьми. На первый взгляд запросы могут касаться тревоги, одиночества, гнева или беспомощности. Но при более глубоком рассмотрении нередко обнаруживаются переживания, связанные с разрывами, неудовлетворёнными потребностями, травмой или несбывшимися ожиданиями в отношениях.

Работа с отношениями — не только разрешение конфликтов. Через взаимодействие с другими мы лучше видим себя, обращаемся к незавершённым переживаниям и учимся восстанавливать доверие к миру.

Основное понимание исцеления проблем в отношениях

Принципы

Понимание

Отношения — это увеличительное стекло эмоциональных паттернов

Модели привязанности, чувство границ и способы самовыражения, сформированные в раннем детстве, постоянно повторяются в близких отношениях

Проблемы в отношениях носят двусторонний характер и имеют внутреннюю природу
Не пытайтесь изменить другого человека, а вернитесь к самосознанию и собственному выбору

Исцеление отношений ≠ восстановление отношений
Некоторые отношения невозможно изменить, но можно обрести внутреннюю свободу и чёткие границы

Настоящая связь начинается с связи с самим собой
Только научившись принимать свои истинные чувства, мы обретаем способность по-настоящему сблизиться с другими

Пять этапов исцеления отношений

Первый этап: составление карты отношений (15–20 минут)

Цель:

- Разобраться в структуре и динамике текущих проблем в отношениях клиента, сформировать «точку зрения осознанности в отношениях».

Ключевые моменты работы и Примеры направляющих вопросов:

- Направьте внимание клиента на основную проблему в отношениях: «Какие отношения вы сейчас больше всего хотите изучить?»;
- Поощряйте конкретные описания, избегайте общих фраз: «Как произошёл ваш последний конфликт?»;
- Опишите цикл взаимодействия, проанализируйте эмоциональные и поведенческие модели: «Как обычно выглядит ваше взаимодействие?»;
- Проведите краткую запись о важных для вас людях, основных конфликтах, типичных эмоциональных реакциях и т. д.

Второй этап: осознание моделей взаимоотношений (20–25 минут)

Цель:

- Помочь клиенту осознать свои привычные реакции и глубинные убеждения в отношениях.

Ключевые моменты работы и Примеры направляющих вопросов:

- Изучение поведения и способов реагирования: «Что вы обычно делаете, когда чувствуете себя обиженным?»;
- Установите связь с телесными ощущениями: «Какая физическая реакция возникает у вас, когда он произносит эту фразу?»;
- Выявление ролей и моделей убеждений в отношениях: «Какую роль, по вашему мнению, вы чаще всего играете в этих отношениях?»

Третий этап: восстановление эмоционального баланса и установление связи с собой (20–30 минут)

Цели:

- Поддержать клиента в выражении эмоций, осознании своих потребностей и завершении незавершённых переживаний.

Ключевые моменты работы и Примеры направляющих вопросов:

- Стабильно сопровождать клиента в эмоциональном слое: «Какие чувства возникают у вас, когда вы вспоминаете ту сцену?»;

- Помогите выразить то, что так и не было сказано: «Если бы вы могли сейчас сказать ему одну фразу, что бы это было?»;

- Осознание глубинных желаний, скрытых за эмоциями: «Что вы больше всего хотите за этим гневом?»

Четвёртый этап: восстановление границ и возможностей выбора (15–20 минут)

Цель:

- Помочь клиенту восстановить чувство границ, вернуть себе право выбора и самоидентификацию.

Ключевые моменты и Примеры направляющих вопросов:

- Осознание распределения ответственности: «В этих отношениях что входит в вашу ответственность, а что — в ответственность другого?»;

- Поддержите поиск конкретных вариантов: «Если бы вы могли немного изменить ваши отношения, с чего бы вы хотели начать?»;

- Поощрение упражнений по установлению границ: «Хотели бы вы попробовать установить для себя одну границу? Например...?»

Пятый этап: Переход к реальности и интеграция (5–10 минут)

Цели:

- помочь клиенту преобразовать внутренний опыт в конкретные действия и применить их в реальной жизни.

Ключевые моменты и примеры фраз для ведения беседы:

- Подведите итоги, выделив ключевые слова: «Какое из пережитых сегодня ощущений было для вас самым важным?»;

- Поощряйте небольшие, но конкретные действия: «Какое небольшое изменение вы готовы попробовать внести в эти отношения на этой неделе?»;

- Направьте участника на фиксирование изменений и поощряйте постоянное самонаблюдение.

Краткий пример двух типичных случаев

Краткий пример из практики близких отношений

Ключевые слова: страх быть брошенным / чрезмерная привязанность / самопожертвование

Краткое описание пути:

- Этап «Карта» по методу : выявление цикла взаимодействия, направленного на угождение партнеру;

- Этап моделирования: осознание того, что человек часто подавляет свои истинные потребности;

- Этап восстановления эмоционального баланса: ощущение длительного игнорирования и одиночества, стремление быть замеченным;

- Восстановление границ: решение практиковать выражение «мне некомфортно» в конфликтных ситуациях;

- Переход к реальности: планирование более открытого общения.

Краткий пример случая из практики семейных отношений

Ключевые слова: эмоциональное похищение / размытые границы / чувство вины

Краткое описание пути:

- Этап «карты»: выявление типичных моделей взаимодействия, характеризующихся эмоциональным контролем со стороны отца;

- Этап моделирования: осознание собственного внутреннего убеждения «я должен подчиняться»;

- Восстановление эмоционального баланса: освобождение от долгое время подавленного гнева и обид;

- Восстановление личных границ: практика умения говорить «нет» в повседневном общении;
- Переход к реальности: научиться мягко выражать свои потребности в самостоятельности.

Распространённые заблуждения в вопросах отношений и рекомендации по их исправлению

Заблуждение

Правильное понимание и альтернативные подходы

Убеждать клиента простить или примириться

Суть исцеления заключается не в том, чтобы улучшить отношения, а в том, чтобы обрести большую свободу и ясность

Полное возложение ответственности на одну из сторон

Отношения — это система взаимодействия, и исцеление начинается с осознания двусторонней динамики

Слишком раннее продвижение изменений в поведении

Если эмоции ещё не интегрированы, изменения в поведении зачастую бывают неустойчивыми и могут даже вызвать обратную реакцию

Рекомендации по ежедневным упражнениям

Упражнение: дневник осознания моделей поведения в отношениях (1 раз в неделю)

Цель: повысить осознанность своих эмоциональных и поведенческих паттернов в отношениях.

- Проанализируйте конкретный случай взаимодействия в отношениях (например, конфликт или разговор);
- Опишите в трех предложениях свои эмоции, реакцию и убеждения в тот момент;
- Запишите: «Я хочу попробовать небольшое изменение в своей реакции».

Упражнение: выражение границ (1 раз в неделю)

Цель: постепенно укреплять осознание границ в отношениях.

- В повседневном общении выберите подходящий момент, чтобы попрактиковаться в том, как сказать «нет» или выразить иное мнение;
- Запишите свои ощущения до и после выражения: нервничали ли вы, жалеете ли, как себя чувствовали физически;
- Проанализируйте: «Стал ли я благодаря этому ближе к своему истинному «я»?»

Упражнение: медитация «Как я выгляжу в отношениях» (можно практиковать еженедельно)

Цель: осознать на физическом уровне своё состояние в отношениях.

- Найдите тихое место, закройте глаза и вспомните один момент взаимодействия в близких отношениях;
- Осознайте физические реакции (например, напряжение, расслабление, частоту сердцебиения, ощущения в желудке и т. д.);
- Про себя повторите: «Я позволяю настоящим чувствам всплыть на поверхность, не нужно сразу их менять».

Краткое резюме этого раздела

- Исцеление отношений заключается не в том, чтобы «они» изменились, а в том, чтобы вернуться к себе, пере, сделать новый выбор и восстановить связь;
- За каждой моделью с неясными границами, за каждым повторяющимся эмоциональным всплеском скрываются неудовлетворенные потребности;
- Близкие отношения отражают наши желания и страхи; семейные отношения — наше взросление и лояльность;
- Настоящее исцеление отношений начинается с «осознания того, какими мы являемся в отношениях».

Раздел 4: Процесс поддержки клиентов, ориентированный на личностный рост Не восстановление, а пробуждение подлинной жизненной энергии

В терапевтической практике существует категория клиентов, которые приходят не из-за явных психологических проблем, а под влиянием внутреннего призыва: они стремятся глубже познать себя и жить более свободной, подлинной и осмысленной жизнью.

Такие случаи называются «случаями, ориентированными на саморазвитие (Self-Growth-Oriented Cases)». В них речь идет не о восстановлении, а о расширении; не о решении проблем, а о раскрытии потенциала.

Для сопровождения таких клиентов важно глубоко и внимательно слушать, сохранять присутствие без стремления контролировать процесс, понимать символический язык и учитывать отношения человека с его окружением.

Что такое «случаи, ориентированные на саморазвитие»?

- В их основе лежит не «решение проблем», а «содействие росту»;
- Клиенты, как правило, обладают базовой психологической гибкостью и самосознанием;
- В центре внимания находятся такие темы, как: чувство собственной ценности, уникальность, жизненное направление, смысл жизни и т. д.;
- уделяет больше внимания вопросам: «Кто я?», «Чего я действительно хочу?», «Каким человеком я хочу стать?»

Характеристики клиентов, подходящих для «сеансов, ориентированных на личностный рост»

Описание характеристик

Примеры

Стабильная повседневная жизнь и психологическая гибкость

Хорошо функционируют в повседневной жизни, но внутри есть ощущение, что «можно стать ещё более целостным человеком»

Находятся на переломном этапе жизни

Переходный период в карьере/статусе, неопределённость в отношении жизненного пути

Стремятся к расширению жизненных горизонтов, а не к устранению симптомов

Хочет прожить жизнь, выражая свою уникальность, а не избавиться от тревоги или депрессии

Открыт к внутреннему самопознанию

Готовы погрузиться в исследование телесных ощущений, символических образов и подсознательного уровня

Основная идея программы: возвращение к своему истинному «я»

- Стимулировать, а не исправлять: акцент делается на пробуждении внутренней мотивации, а не на решении проблемы «что не так»;
- Осознание, а не поиск решения: речь идет не о поиске «стандартного ответа», а об открытии пространства для самопознания;
- Интеграция, а не контроль: установление связи между сознанием, телом, эмоциями, ценностями и воображением;
- Сопровождение, а не определение: терапевт служит «зеркалом» и «присутствием», но не принимает решений за клиента.

Пятиэтапный стандартный процесс

Первый этап: определение намерения и видения роста (15–20 минут)

Цель:

- Помочь клиенту перейти от описания проблемы к формулировке видения, определив направление всего процесса исследования.

Ключевые моменты и Примеры направляющих вопросов:

- Использовать открытые вопросы для стимулирования мотивации к росту: «Сейчас, к какой части своей жизни вы больше всего стремитесь приблизиться?»;
- поощряйте использование языка видения, а не языка исправления: «Как бы это выглядело, если бы вы могли жить более полноценно?»;
- Делайте акцент на открытом исследовании, а не на ориентации на цель: «Мы не спешим найти один ответ, а вместе посмотрим, что сейчас готово раскрыться внутри вас».

Второй этап: многомерное осознание текущего состояния (20–30 минут)

Цель:

- Помочь клиенту осознать текущее внутреннее сопротивление, эмоциональное состояние и телесные ощущения, чтобы заложить основу для исследования.

Ключевые моменты работы и Примеры направляющих вопросов:

- Идентификация текущих ощущений и препятствий: «Что вы чувствуете сейчас? Есть ли что-то, что мешает вам?»;
- Установите связь с телесными ощущениями: «Когда вы думаете об этом видении, как реагирует ваше тело? Ощущаете ли вы легкость, напряжение или что-то другое?»;
- Осознание напряжения между ощущениями и видением: «Вы стремитесь приблизиться к этому состоянию, но какая сила удерживает вас?»

Третий этап: соединение с ресурсами и внутренней силой (20–30 минут)

Цель:

- Восстановить у клиента воспоминания о предыдущем опыте поддержки, активировать внутреннюю силу и положительные эмоции, чтобы обеспечить опору для трансформации.

Ключевые моменты и Примеры направляющих вопросов:

- Вспомнить моменты проявления личной силы: «Был ли у вас когда-нибудь опыт, когда вы почувствовали себя особенно настоящим или сильным?»;
- Активируйте символические ресурсы: «Если бы у вас внутри был союзник или образ силы, каким бы он был? Какую поддержку он мог бы вам оказать?»;
- Ощущение системы поддержки и надежды: «Появилось ли у вас в ходе сегодняшнего исследования чувство надежды или поддержки?»

Четвёртый этап: Ослабление старых моделей и перестройка убеждений (15–25 минут)

Цели:

- Помочь клиенту выявить и ослабить ограничивающие убеждения, исследовать новые внутренние нарративы и способы жизненного выбора.

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.