12+

СВЕТЛАНА ПЛАВСЮК

Живая тройка

ГЕШТАЛЬТ

Светлана Плавсюк

Живая тройка. Гештальт

https://litres.ru/74757034
ISBN 9785007149877

Аннотация

Практический путеводитель для начинающих гештальт-терапевтов. Раскрыто 11 ключевых тем работы в учебной «тройке» (от цикла контакта и границ до групповой динамики и экспериментов).

Книга содержит живые примеры, упражнения и вопросы для рефлексии.

Тройка — это не формальный тренажер, а настоящая лаборатория профессионального и личностного роста, где можно ошибаться и учиться подлинному контакту.

Содержание

Введение. Что такое «тройка» и зачем она нужна 6
Часть 1. Одиннадцать тем, которые живут в каждой тройке 11
Тема 1. Цикл контакта и механизмы прерывания (или «Почему мы все время „съезжаем“ с темы?») 12
Тема 2. Феноменологическое наблюдение: описывать, а не оценивать (или «Как давать обратную связь, чтобы не ранить») 28
Примеры переводов 38
Как делать 40
Тема 3. Осознавание (awareness) и сенсорная чуткость (или «Что сейчас происходит в твоем теле?») 45
Упражнения для тренировки осознавания 55
Конец ознакомительного фрагмента. 57

Живая тройка
Гештальт

Светлана Плавсюк

© Светлана Плавсюк, 2026

ISBN 978-5-0071-4987-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дорогие коллеги, студенты, все, кто только входит в мир гештальт-подхода и впервые сталкивается с форматом учебной «тройки».

Это методическое пособие родилось из лекции, которую я прочитала на Первой конференции «Жизнь тройки: границы, динамика, супервизия». Но еще раньше она родилась из моих собственных растерянностей, страхов, открытий и из писем, которые мне писали участники троек. «Мы не понимаем, чем нам заниматься». «У нас скучно». «Мы боимся говорить друг другу правду». «Мы поссорились и не знаем, как теперь быть». «Кажется, мы делаем что-то не так».

Знакомо? Я написала это пособие для тех, кто хочет не просто «отбыть часы», а по-настоящему вырасти в тройке — как терапевт, как коллега, как человек. Здесь нет сложной

теории. Есть девять тем, которые возникают в любой тройке, даже если вы их не называете. Есть простые упражнения, вопросы, истории, чтобы вы могли взять и использовать.

Читайте не спеша. Делайте паузы. Обсуждайте с вашей тройкой. Помните «Тройка — это не экзамен. Это лаборатория, где можно ошибаться, пробовать, падать и вставать. Именно так рождается настоящий терапевт»

С теплом и верой в ваш путь, Светлана Плавсюк

Введение. Что такое «тройка» и зачем она нужна

Учебная «тройка» (или «четверка») — это малая группа из трех-четырех студентов, которые регулярно встречаются, чтобы отрабатывать терапевтические навыки. Вы сидите втроем, распределяете роли (Клиент, Терапевт, Наблюдатель). Проводите короткие сессии, даете обратную связь, обсуждаете процесс. Все просто?

Не совсем.

Внешне это выглядит как учебное упражнение. Внутри — происходит трансформация. Потому что тройка — это не тренажер перед настоящей работой. Это уже она. Это пространство, где вы учитесь быть в контакте, замечать свои прерывания, выдерживать паузы, говорить правду, завершать незавершенное. Все то, что потом вы будете делать с реальными клиентами.

Основные правила

1. Регулярность и структура встреч

— Встречайтесь не реже 1 раза в 1—2 недели, иначе теряется динамика и контакт.

— Длительность одной встречи — 4 академических часа

(3 часа чистого времени + перерывы).

— У каждой встречи есть план (например: шеринг → три сессии по 20 минут → обратные связи → процесс-анализ → завершающий шеринг). План можно менять в зависимости от задач, но он должен быть — чтобы не превращаться в хаотичную беседу.

— Перерывы между сессиями — 10—15 минут. В это время можно выпить чай, но не обсуждать то, что происходило в сессии (это делается в специально отведенное время).

2. Роли и их смена

В классической форме три участника играют три роли: Клиент, Терапевт, Наблюдатель.

На первом этапе (первые 50 часов) роли можно менять каждую встречу — чтобы каждый побывал в каждой позиции.

На втором этапе (оставшиеся 150 часов) лучше закрепить пары «терапевт — клиент» на несколько встреч подряд, чтобы отследить динамику длительной терапии.

Четвертый участник (если тройка — это четверка) либо тоже проходит все роли по кругу, либо становится дополнительным наблюдателем.

Важно: перед началом сессии обязательно объявить, кто в какой роли. Например: «Сегодня я Клиент, ты Терапевт, а ты Наблюдатель». Это помогает избежать путаницы.

3. Конфиденциальность — закон, а не вежливость

Что происходит в тройке — остается в тройке. Это касается не только содержания сессий, но и чувств, которые участники высказывают друг о друге.

Нельзя обсуждать истории, услышанные в тройке, с другими студентами, друзьями, в соцсетях.

Исключение: вы можете обсуждать свой собственный опыт («я сегодня злился на коллегу») — но без имен и деталей, которые позволили бы идентифицировать человека.

Если вы приглашаете супервизора — он тоже связывается конфиденциальностью.

4. Безоценочность: обратная связь — описание, а не оценка

Запрещённые формулировки: «ты был тревожен», «мне не понравилось, как ты…», «это было непрофессионально».

Разрешённые формулировки: «я заметил, что твои пальцы постукивали по колену», «когда ты задал тот вопрос, клиент замолчал на 10 секунд», «у меня сжался желудок, когда ты сказал…».

Золотое правило: говорите от первого лица о своих чувствах и наблюдениях. Не приписывайте другому то, о чем не можете спросить.

Если вы все же сказали оценку — ничего страшного. Извинитесь и переформулируйте. Тройка — место для обучения, а не для идеальности.

5. Право на «Стоп» — главный защитный механизм

Любой участник в любой момент может сказать «Стоп» и остановить процесс.

Причины могут быть любые: «мне некомфортно», «я не хочу продолжать эту тему», «я запутался в ролях», «мне нужно в туалет».

После «Стоп» все останавливаются, и группа (или супервизор) помогает разобраться, что произошло.

Никаких последствий за «Стоп» нет. Это не признак слабости или некомпетентности. Это признак уважения к себе и к другим.

Особенно важно для Клиента: вы имеете право не брать роль Клиента в любой встрече без объяснения причин. Просто скажите: «сегодня мне не хочется быть Клиентом». Группа перераспределяет роли.

6. Контракт — живой документ

В начале работы тройки обязательно пропишите письменно (или в общем чате): время встреч, место, правила отмены (например, «если кто-то заболел — встреча переносится», «если опоздал на 15 минут — ждем, если больше — сессия без него»).

Контракт можно менять по обоюдному согласию. Например: «давайте сдвинем встречу с четверга на пятницу», «давайте сократим перерывы».

Раз в 2—3 месяца возвращайтесь к контракту и проверяйте: все ли актуально? Никто не чувствует себя ущемленным?

Самое главное правило — будьте живыми. Не играйте в «правильного терапевта». Не прячьтесь за вежливостью. Не бойтесь ошибаться. Тройка — единственное место в обучении, где ошибка — это не провал, а подарок для всей группы. Здесь можно сказать «Я не знаю, что делать», «Я растерян», «Мне страшно», «Я злюсь». Именно из этой честности рождается настоящий терапевт — не тот, который все знает, а тот, который умеет быть в контакте с собой и с другим.

Часть 1. Одиннадцать тем, которые живут в каждой тройке

Тема 1. Цикл контакта и механизмы прерывания (или «Почему мы все время „съезжаем“ с темы?»)

Коллеги, если вы запомните из гештальта только это — вы уже измените свою практику. Потому что цикл контакта — это не глава из учебника. Это пульс любой встречи, любого разговора, любого момента, когда два человека пытаются быть рядом.

Когда клиент что-то рассказывает, его переживание движется по циклу. Сначала — смутное ощущение «чего-то не так» (преконтакт). Потом — прояснение фигуры («А, я злюсь!») Потом — момент полного контакта (взрыв чувств, проживание). Потом — спад и осмысление (постконтакт). В терапии мы помогаем клиенту пройти этот цикл.

Но в тройке происходит важное. Мы проживаем этот цикл сами — в отношениях друг с другом. Замечаем, где контакт прерывается. Это делает учебный опыт несравнимо более глубоким.

Потому что тройка — это замкнутая система. Энергия никуда не исчезает. Если контакт прерывается, это сразу заметно. Становится скучно, напряженно, формально. Что самое

ценное — у нас есть три пары глаз. Клиент переживает что-то внутри. Терапевт чувствует отклик. Наблюдатель видит то, что ускользает от двоих. Вместе мы можем восстановить картину того, как именно прервался контакт.

Как фазы цикла контакта выглядят в тройке

Давайте представим обычную встречу. Клиент — назовем ее Аня — садится в кресло.

1. Преконтакт (предконтакт)

Сначала — смутное ощущение, еще не оформленное. «Мне что-то не по себе… Нет, всё нормально… Хотя, может быть…». Это как фоновая музыка, которую вы замечаете, только когда она меняется.

Как это выглядит в тройке. Аня ерзает, поправляет волосы, смотрит в окно. Говорит: «Ну, я, наверное, расскажу про работу. Там ничего особенного, но…». Голос неуверенный, энергия не собрана.

Что здесь можно сделать. Терапевт может мягко спросить: «Что сейчас с тобой происходит? Ты как будто сомневаешься». Это помогает фигуре оформиться.

2. Контактирование (осознавание)

Фигура проясняется. Появляется ясное чувство, мысль, желание. Энергия растет, фокус внимания становится острым.

Как это выглядит в тройке. Аня выпрямляется, голос становится тверже: «Я злюсь на начальника. Он опять обесценил мою идею на планерке. Я промолчала, а сейчас жалею». Тело уже не ерзает — оно собрано.

Что здесь можно сделать. Терапевт может просто следовать: «Расскажи об этом моменте». Не спешить с интервенциями, дать фигуре насытиться.

3. Финальный контакт (полное переживание)

Пик. Момент, когда чувство не описывается, а проживается. Голос может дрожать, появляются слезы, или, наоборот, кулаки сжимаются. Энергия достигает кульминации.

Как это выглядит в тройке. Аня говорит: «Я так устала, что меня не слышат! — и вдруг ее голос ломается, она плачет. — Я всю жизнь молчу, потому что боялась, что меня уволят… нет, не уволят — разлюбят». В комнате становится очень тихо. Терапевт не делает ничего — просто присутствует.

Что здесь важно. Это самый уязвимый момент. Терапевту может стать страшно. И тогда он бессознательно прервет контакт: поправит очки, отведет взгляд, начнет задавать «рациональные» вопросы. Именно здесь мы тренируемся выдерживать.

4. Постконтакт (ассимиляция)

Энергия спадает. Наступает расслабление, облегчение,

иногда — удивление: «Я и не знал (а), что это так сильно во мне». Происходит осмысление и интеграция опыта.

Как это выглядит в тройке. Аня выдыхает, вытирает слезы, улыбается: «Спасибо. Я не ожидала, что это про маму… но теперь понятно». Плечи опускаются, дыхание становится глубже.

Что здесь можно сделать. Терапевт может помочь ассимилировать: «Что для тебя было самым важным в этой сессии? Что ты забираешь с собой?»

Почему контакт прерывается? Шесть главных механизмов

Коллеги, прерывание — это не «ошибка». Это защита. Организм оберегает нас от перегрузки, от боли, от страха. Проблема не в прерывании, а в том, что оно становится автоматическим и неосознаваемым. Тогда мы не выбираем — прервать или нет. Мы просто «съезжаем», не понимая почему.

1. Конфлюенция (слияние)

Мы не чувствуем границ между собой и другим. «Мы — одна семья, у нас все хорошо». Нет споров, нет различий, нет энергии. Скучно.

Пример в тройке. На супервизии наблюдатель замечает: «Я заметил, что вы все три раза единогласно выбирали одну и ту же тему. Вам не бывает по-разному?» Тройка замирает

— впервые кто-то усомнился в их «хорошести». Оказывается, они боялись спорить, чтобы не разрушить отношения.

Как распознать:

— Все соглашаются, нет «нет».

— Возникает тягучая скука.

— Участники говорят «мы» чаще, чем «я».

Эксперимент:

Попросите каждого участника найти отличие от двух других. Хотя бы одно. Например: «Я люблю кофе, а вы чай». Проговорите это вслух. Это маленький шаг к дифференциации.

2. Интроекция (проглатывание правил)

Мы глотаем чужие идеи, не пережевывая. «Так надо». «Нам сказали давать обратную связь по формуле 3+2». Обратная связь становится формальной, безжизненной.

Пример в тройке. Терапевт после сессии механически перечисляет: «Сильные стороны: ты держал паузу, ты задал открытый вопрос, ты не перебивал. Феномены: я заметил, что ты покраснел, и что ты сжал ручку». В его голосе нет живого отклика. Он делает «как в учебнике», но сам не в контакте.

Как распознать:

— Речь становится шаблонной, заученной.

— Нет спонтанности, все «правильно».

— Часто звучит «нужно», «должен», «обязан».

Эксперимент:

В одной сессии сознательно нарушьте одно правило. Например, дайте обратную связь не по формуле, а тем, что реально отозвалось в теле. Посмотрите, что изменится.

3. Проекция (приписывание другому)

Мы приписываем другому то, что не хотим замечать в себе. «Ты меня критикуешь» — когда сам себя критикую. «Она считает меня некомпетентным» — когда это моя собственная неуверенность.

Пример в тройке. Наблюдатель говорит терапевту: «Ты был слишком директивен». Терапевт взрывается: «Это ты всегда хочешь все контролировать!» — и не замечает, что сам только что продиктовал клиенту, что делать.

Как распознать:

— Сильная эмоция на слова другого, которая кажется несоразмерной.

— Обвинения в адрес другого («ты всегда…», «вечно ты…»).

— Невозможность признать в себе качество, которое приписываешь другому.

Эксперимент:

Когда вы чувствуете, что кто-то в тройке вас «бесит» или «раздражает», спросите себя: «А есть ли это качество во мне? Где я веду себя так же?» А потом — осмельтесь сказать об этом вслух: «Меня раздражает твоя медлительность. И я

замечаю, что сам иногда торможу, когда боюсь ошибки».

4. Ретрофлексия (поворот на себя)

Мы делаем себе то, что хотели бы сделать другому. Сжимаем челюсть вместо того, чтобы сказать. Кусаем губу вместо того, чтобы закричать. Напрягаем плечи вместо того, чтобы ударить. Или — критикуем себя вместо того, чтобы высказать обиду.

Пример в тройке (мой самый яркий). Я была Терапевтом. Клиентка начинала плакать, приближаться к чему-то важному. Каждый раз я поправляла очки. Микродвижение, которое никто бы не заметил — но наблюдательница заметила. После сессии она сказала: «Когда клиентка замолкала и как будто собиралась с духом, ты поправляла очки. После этого она говорила о чем-то другом». Оказалось, я пугалась глубины — и вместо того чтобы сказать «мне страшно», я делала с собой маленькое действие, чтобы успокоиться. Это и есть ретрофлексия.

Как распознать:

— Телесные «зажимы»: сжатая челюсть, скрещенные руки, кулаки, напряжение в плечах.

— Частое самообесценивание: «я дурак», «глупая тема», «у меня не получится».

— Человек не говорит прямо, но «фонит» напряжением.

Эксперимент:

На следующей сессии, когда почувствуете ретрофлексив-

ный импульс (хочется сжать кулаки, закусить губу), сделайте обратное. Например, разожмите кулаки и скажите: «Я сейчас чувствую злость, но боюсь ее выразить. Я злюсь на тебя за то, что…». Это страшно, но именно так рождается новое приспособление.

5. Дефлексия (уход в сторону)

Мы уходим от прямого контакта. Переводим тему, шутим, начинаем философствовать, отвлекаемся на детали. Вместо того чтобы оставаться с чувством — убегаем в голову.

Пример в тройке. Терапевт чувствует растерянность, не знает, что делать. Вместо того чтобы сказать: «Я сейчас не знаю, куда идти, давай побудем в тишине», — начинает рассказывать теорию о циклах контакта. Клиент скучает, но вежливо кивает. Контакта нет.

Как распознать:

— Частая смена тем без завершения.

— Много интеллектуальных рассуждений, мало чувств.

— Шутки в напряженных моментах.

Эксперимент:

Когда вы замечаете, что хотите «убежать» в другую тему или в юмор, сделайте паузу. Скажите: «Я сейчас чувствую, что мне хочется перевести тему. Я замечаю, что мне страшно/неловко. Давай просто побудем в тишине минуту». Это возвращает контакт.

6. Эготизм (гиперконтроль)

Все «правильно», но нет жизни. Терапевт настолько контролирует процесс, что в нем нет спонтанности. «Сейчас я сделаю интервенцию номер три, как в учебнике». Речь становится заученной, механической.

Пример в тройке. Терапевт, прежде чем сказать что-то, трижды прокручивает в голове: не нарушит ли правила? Его лицо напряжено, интонации неестественные. Клиент чувствует это, но не может объяснить. На обратной связи наблюдатель говорит: «Ты был очень старательным, но я не слышал тебя. Будто ты боялся быть собой».

Как распознать:

— Гипертрофированная правильность.

— Отсутствие живого отклика, все «по полочкам».

— Телесное напряжение, застывшая поза, редкое дыхание.

Эксперимент:

В одной сессии сознательно разрешите себе быть «неправильной/ым». Скажите клиенту то, что думаете на самом деле (без цензуры, но с уважением). Например: «Мне сейчас скучно, и я ловлю себя на том, что отвлеклась. Что сейчас с тобой?» Вы удивитесь, насколько это часто возвращает контакт.

Как распознать прерывание в себе и в других: таблица быстрой диагностики

Механизм	Что я чувствую в теле	Что я слышу от другого	Типичная фраза в тройке
Конфлюенция	Вязкость, отсутствие энергии, сонливость	«Да, я согласен», «мы все понимаем»	«Ну, наверное, все нормально»
Интроекция	Тяжесть в голове, сжатие в горле	«Нам сказали так делать», «правильно ли я?»	«Я сейчас дам обратную связь по формуле»
Проекция	Внезапная вспышка эмоции на чужое слово	«Ты меня критикуешь», «ты злишься на меня»	«Это ты всегда хочешь все контролировать»
Ретрофлексия	Зажим в челюсти, плечах, скрещенные руки	Самокритика, обесценивание себя	«Я плохой терапевт», «глупая тема»
Дефлексия	Ощущение «разброса», нехватка фокуса	Частая смена тем, шутки, философия	«А вы знали, что по статистике...»
Эготизм	Напряжение по всему телу, поверхностное дыхание	Длинные правильные фразы, никакой спонтанности	«Я сейчас использую технику пустого стула»

Что делать, когда ты заметил прерывание? (алгоритм для каждой роли)

Для Наблюдателя

Не молчи! Но и не обвиняй. Твоя задача — просто назвать феномен.

{-} «Ты прервал контакт, когда задал тот вопрос».

{+} «Я заметил, что после твоего вопроса клиент замолчал на 10 секунд, а потом начал говорить о другом. Что там происходило?»

{-} «У вас ретрофлексия».

{+} «Я вижу, что когда клиент говорил о злости, ты сжал челюсть и отвел взгляд. Скажи, это было связано с чем-то?»

Для Терапевта

Если ты заметил, что «съехал», — не делай вид. Скажи об этом вслух. Это не слабость, это честность.

— «Я только что поймал себя на том, что смотрю в окно. Прости. Давай вернемся к тому, что ты говорил…»

— «Я чувствую, что мы оба замолчали, и мне стало неловко. Что сейчас происходит с тобой?»

Для Клиента

Ты имеешь право сказать, что чувствуешь прерывание со стороны терапевта.

— «Мне кажется, ты сейчас отвел взгляд, и я потерял нить. Ты еще со мной?»

— «Я чувствую, что ты спешишь с вопросами. Можно мне взять паузу?»

Упражнения для тренировки

Упражнение 1. «Микро-прерывание» (20 минут)

Цель: научиться замечать самые незаметные моменты ухода из контакта.

Как делать. Выберите пару «терапевт — клиент». Наблюдатель получает задание: отслеживать только моменты,

где контакт прерывается. Но не слова, а микродвижения, такие как — смена дыхания, паузы, отведение взгляда.

Сессия длится 15 минут. Наблюдатель делает пометки, не вмешиваясь.

После сессии наблюдатель зачитывает: «Вот здесь, когда клиент сказал про маму, терапевт посмотрел в окно, и клиент замолчал. Вот здесь была пауза 12 секунд, и терапевт ее не выдержал, начал говорить первый».

Обсуждение: что происходило в эти моменты? Что чувствовал терапевт? Что — клиент?

Упражнение 2. «Сознательное усиление прерывания» (30 минут)

Цель: прочувствовать механизм на себе, чтобы лучше его распознавать.

Как делать. Распределите роли. Терапевт получает задание: сознательно использовать один механизм прерывания (например, дефлексию — каждые 2 минуты переводить тему). Клиент и наблюдатель не знают, какой именно механизм выбран.

Сессия 10 минут. Терапевт честно пытается прерывать контакт.

После сессии наблюдатель и клиент пытаются угадать, какой механизм использовался. Затем — шеринг чувств.

Клиент: «Я чувствовал раздражение, когда ты перескакивал. Поэтому в конце я перестал стараться».

Терапевт: «Мне было неприятно это делать, я чувствовал себя неловко. Теперь я лучше понимаю, как это ощущается со стороны».

Упражнение 3. «Стоп-кадр» (15 минут)

Цель: научиться останавливаться в момент прерывания и исследовать его.

Как делать. Назначается «ловец прерываний» (может быть любой из тройки, не обязательно наблюдатель). Во время сессии, как только «ловец» замечает прерывание (пауза дольше 5 секунд, смена позы, отведение взгляда), он поднимает руку и говорит «Стоп».

Все останавливаются, и «ловец» описывает, что увидел: «Я заметил, что ты, терапевт, только что отвел взгляд. Что произошло?»

Терапевт исследует: «Да, я вдруг испугался, что спрашиваю слишком прямо. Я почувствовал вину».

Затем сессия продолжается.

Это упражнение поначалу кажется искусственным, но оно очень быстро тренирует чувствительность. Через 3—4 таких «стоп-кадра» участники начинают замечать прерывания самостоятельно.

Упражнение 4. «Диалог с прерыванием» (25 минут)

Цель: интегрировать старое приспособление, не борясь с ним.

Как делать. Выберите участника, который узнал в одном из механизмов свой частый паттерн (например, ретрофлексию — сжимание челюсти).

Поставьте два стула: на одном — «старое приспособление» (например, «Сжимание челюсти»), на другом — «Я сейчас».

Участник ведет диалог: «Почему ты меня защищаешь? Что ты боишься, что случится, если я скажу то, что чувствую?» Старое приспособление отвечает (из воображения клиента).

После диалога — шеринг: что нового узнал участник? Часто оказывается, что ретрофлексия когда-то спасла его от наказания или отвержения. Признание этого снимает напряжение и даёт свободу выбора.

Вопросы для рефлексии в вашей тройке (можно обсуждать в начале или конце встречи)

— Какой механизм прерывания чаще всего встречается в нашей тройке? Мы больше сливаемся, спорим, уходим в «правильность» или молча зажимаемся?

— Вспомните момент, когда контакт был особенно живым. Что ему предшествовало? А когда контакт прервался — что произошло за секунду до этого?

— Как наша тройка реагирует на паузы? Сразу их заполняет (дефлексия)? Пугается? Или выдерживает и ждет?

— Есть ли у кого-то из нас «фирменный» жест преры-

вания (поправить волосы, постучать ручкой, откинуться на спинку стула)? Можем ли мы договориться, что будем бережно замечать это друг у друга?

— Что для нас труднее всего: заметить прерывание у себя, у другого или вообще его не заметить?

Что мы тренируем, исследуя цикл контакта и прерывания

Мы тренируем не «умение называть механизмы». Мы тренируем чувствительность к процессу. Конкретные навыки:

— **Раннее распознавание прерывания.** Вы замечаете не сам факт «съезда», а его предвестники — микродвижение, изменение дыхания, паузу.

— **Различение «своего» и «чужого» прерывания.** Это вы испугались и отвели взгляд? Или клиент ушел в интеллектуализацию?

— **Экологичное прерывание.** Иногда прервать контакт — это правильно (клиент перегружен). Важно научиться делать это сознательно, а не бессознательно.

— **Возвращение в контакт после прерывания.** Как вернуть энергию? Можно назвать то, что произошло: «Я заметил, что мы оба замолчали. Давай вернемся…»

Коллеги, цикл контакта и его прерывания — это не абстрактная теория. Это кровоток вашей тройки. Когда вы учитесь его чувствовать, вы перестаете бояться «сбоев». Вы понимаете, что пауза — это не провал, а возможный момент

рождения новой фигуры. Что конфликт — это не катастрофа, а энергия разности, которая может привести к настоящему контакту. Что ваши собственные «поправления очков» — это не профессиональная некомпетентность, а приглашение исследовать свою зону роста.

Именно это и делает тройку уникальным пространством. Ни в одной книге, ни на одной лекции вы не проживете свой собственный ретрофлексивный жест. Вы можете его только увидеть в живом зеркале ваших коллег.

Тема 2. Феноменологическое наблюдение: описывать, а не оценивать (или «Как давать обратную связь, чтобы не ранить»)

Коллеги, эта тема — самая взрывоопасная в тройке. Почему? Потому что она идет против всего, чему нас учили в школе, в семье, в культуре. Нас учили оценивать «пятерка — хорошо», «двойка — плохо», «веди себя правильно», «не позорься». В гештальт-тройке мы учимся описывать. Поверьте, требует не меньше смелости, чем признаться в любви.

Но именно феноменология делает обратную связь безопасной. Когда вы описываете, вы не нападаете. Вы протягиваете руку. Коллега может взять ее — или не взять, но ему не захочется защищаться.

Что такое феноменологическое наблюдение?

Феноменологическое наблюдение — это описание того, что вы реально видите, слышите, чувствуете своим телом, без добавления интерпретаций, оценок и ярлыков. Звучит просто? На деле — это одно из самых сложных умений в гештальт-подходе. Потому что наш мозг устроен иначе — он постоянно домысливает, достраивает, оценивает. Наша зада-

ча — научиться этот процесс тормозить.

Представьте, что вы — видеокамера. Камера не говорит: «Этот человек грустный, а этот — злой». Камера просто показывает: «уголки губ опущены, плечи сжаты, дыхание частое, одна слеза скатилась по щеке». Вот и вы — камера. Вы фиксируете факты.

Но почему метафора «камера» не совсем точна? Потому что камера — это бездушный прибор. А вы — живой человек. Вы не только видите и слышите, вы чувствуете своим телом. Эти телесные ощущения — тоже феноменологический факт. Вы можете сказать: «Когда клиент начал говорить про развод, у меня сжало грудную клетку». Это не интерпретация. Это реальное событие в вашем теле. Это ценный материал для понимания поля.

Так что лучше сказать, что вы — чувствующая камера. Вы фиксируете внешние феномены (жесты, позы, интонации, слова) и внутренние феномены (свои ощущения, образы, импульсы).

Феноменология опирается на факты. Факт — это то, что можно проверить. Другой человек может согласиться или не согласиться с вашим описанием, но он не может его опровергнуть, потому что вы говорите о том, что видели/слышали/чувствовали.

Мнение — это ваша интерпретация, ваша оценка. Она может быть верной или неверной, но ее нельзя проверить напрямую. Другой человек может сказать: «Нет, я не был тре-

вожен» — и вы не сможете это опровергнуть, потому что тревога — это внутреннее состояние, которое не наблюдается напрямую.

ФАКТ (феноменология)	МНЕНИЕ (оценка)	Почему мнение проблематично
Я заметил, что ты посмотрел в окно, когда я задал вопрос	Ты избегаешь этой темы	Избегание – интерпретация. Может, он просто увидел птицу
Твой голос стал тише, и ты замолчал на 8 секунд	Ты растерялся	Растерянность – оценка. Может, он обдумывал ответ
Мои плечи напряглись, когда ты сказал про маму	Ты меня рассердил	Здесь приписывание причины другому. Мои плечи – мое дело
Ты трижды за минуту задал вопрос, на который клиент не успел ответить	Ты давил на клиента	Давление – оценка намерения. Может, терапевт просто волновался
В комнате стало тихо, и я услышал, как кто-то вздохнул	Нам стало неловко	Неловкость – коллективная интерпретация. Могла быть и другая эмоция

Почему мы так любим оценивать?

Давайте признаемся себе. Когда мы оцениваем, мы чувствуем себя умнее, увереннее, взрослее. Оценка создает иллюзию контроля. «Я знаю, что с тобой происходит» — это кайф для нашего нарциссизма. А феноменология требует смирения: «Я не знаю, что это значит. Я просто вижу».

Вот несколько ловушек, в которые мы попадаем снова и снова.

Ловушка 1. Желание помочь

Мы так хотим быть полезными терапевту/клиенту, что спешим дать интерпретацию. «Мне кажется, ты чувствуешь себя отвергнутым». Вместо того чтобы просто спросить: «Что ты чувствуешь?» Или описать: «Я заметил, что после той фразы ты замолчал».

Ловушка 2. Страх пустоты

Нам некомфортно в паузе, в «незнании». Тишина давит. Мы начинаем говорить что угодно, лишь бы заполнить ее. Оценка — быстрый способ. «Ты, наверное, думаешь о…» — и тишина закончилась. Но контакта не стало.

Ловушка 3. Интроект «хорошего ученика»

Нас учили, что хороший терапевт — тот, кто «видит суть». «Почему он так сделал? А, это из-за детской травмы!» Мы начинаем интерпретировать, чтобы доказать свою компетентность. Но в тройке мы не на экзамене. Мы учимся.

Ловушка 4. Слияние с теорией

Мы настолько напичканы моделями (цикл контакта, механизмы прерывания, функции Self), что начинаем видеть их вместо живого человека. «У клиента ретрофлексия!» — говорим мы, вместо того чтобы описать: «Я вижу, как твои пальцы сжимаются в кулак, когда ты говоришь о маме». Ярлык закрывает исследование.

Ловушка 5. Культура «хорошести»

В тройках часто царит правило: «будем добрыми, не будем критиковать». Тогда обратная связь превращается в вежливое поглаживание, бесполезное для роста. «Все было отлично, ты молодец». Мы не тренируемся. А когда пытаемся сказать правду — делаем это грубо, потому что не умеем иначе.

Как отличить оценку от описания? (таблица с примерами из жизни троек)

Оценка (чего не надо)	Описание (как надо)	Почему описание лучше
Ты был слишком директивен	Я заметил, что за 15 минут ты задал 12 вопросов, и на большинство из них клиент отвечал одним словом	Конкретно, проверяемо. Клиент мог и не чувствовать давления. А если и чувствовал – мы теперь можем это обсудить
Клиент защищался	Когда речь зашла о маме, клиент отвел взгляд и начал говорить быстрее	Описание не обвиняет. Клиент может сказать: «Да, я испугался, потому что тема больная». Или: «Нет, это просто муха пролетела»
Ты был неуверен	Твой голос дрожал, когда ты задавал тот вопрос. Руки лежали на коленях и не двигались	Не навешивает ярлык «неуверенный» на всю личность. Голос дрожал – это факт. Может, от волнения. А может, от холода
Терапевт потерял нить	После слов клиента про отца, терапевт сделал паузу на 15 секунд, а затем спросил: «на чем мы остановились?»	Пауза была – факт. Она могла означать потерю нити, а могла – глубинное обдумывание. Не решайте за другого
Наблюдатель был очень внимательным	Наблюдатель за время сессии пять раз менял позу, каждый раз приближаясь к краю стула, когда клиент говорил о важном	Внимательность – оценка. А смена позы – факт. Обсудите, что это может значить

Как давать обратную связь феноменологически? (алгоритм для Наблюдателя)

Вы только что посмотрели 20-минутную сессию. Ваша задача — сказать что-то полезное терапевту и клиенту. Не провалиться в оценки, не испугаться, не промолчать. Вот пошаговая инструкция.

Шаг 1. Начните с описания своего телесного откли-

ка

Самое безопасное начало — это вы сами. Говорите от первого лица о том, что заметили в своём теле.

— «Когда клиент говорил о разводе, у меня сжало грудную клетку и перехватило дыхание».

— «В момент паузы я почувствовал, как мое тело расслабилось, как будто я выдохнул».

Это не оценка терапевта. Это ваше переживание. Оно не может быть «неправильным». Оно — ценный сигнал о поле.

Шаг 2. Опишите один-два конкретных феномена у терапевта или клиента

Выберите что-то, что вы реально видели или слышали. Без интерпретаций.

— «Я заметил, что когда клиент сказал „я устал", ты, терапевт, наклонился вперед и спросил тише, чем обычно».

— «Клиент, после того как терапевт задал вопрос про поддержку, твоя правая рука начала поглаживать левое предплечье — как будто ты сам себя обнимал».

Шаг 3. Спросите, а не утверждайте (если не уверены)

Вместо того чтобы говорить «это означало то-то», превратите наблюдение в вопрос.

— «Я заметил, что в какой-то момент вы оба замолчали и смотрели в пол. Мне стало интересно: что происходило в

этот момент у каждого из вас?»

— «Терапевт, когда ты задал тот вопрос, твои пальцы постукивали по колену. Это было связано с чем-то, что ты чувствовал?»

Шаг 4. Не говорите всё сразу, выберите 1—2 самых ярких феномена

Не нужно перечислять 20 наблюдений. Это перегружает. Выберите то, что вам кажется самым важным для движения контакта.

Шаг 5. Закончите чем-то поддерживающим (но не фальшивым)

Не надо натягивать «три сильные стороны», если их нет. Но можно сказать что-то, что было ценно лично для вас.

«Мне было ценно, как ты, терапевт, выдержал ту долгую паузу и не заполнил ее словами. Я многое понял про себя в этой тишине».

Живые примеры из троек

Пример 1. История про «пассивного терапевта»

Тройка. После сессии наблюдательница горячо говорит терапевту: «Ты был слишком пассивен. Клиент, наверное, чувствовал себя брошенным». Терапевт краснеет, начинает оправдываться: «Я просто давал ему пространство, в ге-

штальте так можно». Клиент молчит, ему неловко. Обсуждение превращается в спор.

А как можно было феноменологически? Наблюдательница: «Я заметила, что за 15 минут ты задал всего два вопроса. Остальное время ты молча смотрел на клиента и кивал. Я сама в этот момент почувствовала беспокойство. Мне захотелось, чтобы ты сказал что-то еще. Клиент, а что чувствовал ты?» Клиент: «А мне было спокойно, я даже не заметил». Напряжение снято. Терапевт не защищается. Все учатся.

Пример 2. История про «критикующего наблюдателя»

Терапевт проводит сессию. После — наблюдатель: «Ты испортил контакт, когда спросил про маму. Это был неудачный вопрос». Терапевт чувствует себя ужасно, замыкается.

А как можно было? Наблюдатель: «Я заметил, что после твоего вопроса про маму клиент замолчал на 10 секунд, а его пальцы сжали подлокотник. Мне стало интересно: что произошло в этот момент?» Терапевт: «Я тоже заметил эту паузу, я испугался, что сделал что-то не так». Наблюдатель: «А что ты чувствовал в своем теле?» Терапевт: «У меня напряглись плечи». Обсуждение становится исследованием, а не обвинением.

Упражнения для тренировки феноменологическо-

го наблюдения

Упражнение 1. «Перевод с оценочного» (15—20 минут)

Цель: научиться замечать оценки в своей речи и переформулировать их в описания.

Как делать. Ведущий (или один из тройки) зачитывает список оценочных фраз. Например:

— *«Ты был агрессивен».*

— *«Клиент уходил от темы».*

— *«Терапевт потерял контакт».*

— *«Наблюдатель был невнимателен».*

— *«Сессия прошла вяло».*

Тройка по очереди переводит каждую фразу в феноменологическое описание. Можно соревноваться, у кого получится максимально конкретно и без оценок. После выполнения — обсуждение: что было сложнее всего? Какие формулировки давались легко, а какие — нет?

Примеры переводов

— «Ты был агрессивен» → «Трижды за сессию ты повышал голос, и один раз перебил клиента».

— «Клиент уходил от темы» → «Когда терапевт спрашивал про чувства, клиент начинал говорить о работе».

— «Сессия прошла вяло» → «За 20 минут было четыре паузы дольше 10 секунд, участники зевали, и никто не смеялся».

Упражнение 2. «Микро-описание» (15 минут на позицию)

Цель: тренировать наблюдательность к телесным и невербальным феноменам.

Как делать. Выберите одного участника в роли «объекта». Он просто сидит и рассказывает 3 минуты о том, как прошел его день. Никакой терапии, просто монолог. Остальные двое — «наблюдатели». Их задача — письменно фиксировать только феномены: поза, жесты, дыхание, движения глаз, интонации, паузы, изменения тембра голоса. Например:

— *«Минута 1: правая рука поглаживает подлокотник. Взгляд в окно».*

— *«Минута 2: после слов „меня повысили“ — улыбка, но левая нога начала постукивать».*

— «Минута 3: голос стал тише, плечи опустились, пауза 8 секунд».

После монолога наблюдатели зачитывают свои записи. Объект подтверждает или уточняет: «Да, я правда был рад повышению, но нога застучала от волнения». Меняетесь ролями, пока каждый не побывает «объектом».

Упражнение 3. «Стоп-кадр» (15—20 минут)

Цель: научиться останавливать процесс и переключаться с оценки на описание в реальном времени.

Как делать

— Проводится короткая сессия (10—15 минут) в парах «терапевт — клиент». Наблюдатель получает красную карточку (или любой сигнал).

— В любой момент, когда наблюдатель слышит оценочную фразу (от терапевта, от клиента, или даже свою внутреннюю), он поднимает карточку и говорит «Стоп».

— Группа останавливается. Наблюдатель зачитывает оценочную фразу (или свою мысль). Затем все вместе переводят ее в феноменологию.

— Сессия продолжается.

Пример:

Терапевт говорит клиенту: «Ты избегаешь этой темы». Наблюдатель: «Стоп! Это оценка». Группа переводит: «Я заметил, что когда я спросил про папу, ты заговорил о погоде. Мне стало интересно: что сейчас происходит?»

Упражнение 3. «Зеркало без оценок» (10 минут)

Цель: осознать, как часто мы оцениваем себя в собственных мыслях.

Как делать

— Каждый участник берет лист бумаги и в течение 3 минут пишет все, что приходит в голову, о своей работе в тройке. Без цензуры. Например: «Я сегодня была ужасным те-

рапевтом», «Мне кажется, наблюдатель меня не слушал», «Клиент был слишком закрыт».

— Затем каждый зачитывает свои записи (по желанию, можно не все, а одно предложение).

— Тройка помогает перевести каждую оценку в феноменологическое описание: «Я была ужасным терапевтом» → «Я заметил, что во время паузы я не знал, что сказать, и почувствовал ком в горле».

— Обсуждение: стало ли вам легче, когда вы переформулировали самообвинение в факты?

Что делать, если я всё равно сорвался на оценку?

Бывает. Вы сказали: «Ты был неуверен». Тут же поняли, что это оценка. Не паникуйте. Не делайте вид, что ничего не было.

Шаг 1. Признайте. «Ой, я только что дал оценку. Извините».

Шаг 2. Переформулируйте. «Давайте я попробую иначе: я заметил, что твой голос дрожал, когда ты задавал тот вопрос».

Шаг 3. Дайте пространство терапевту/клиенту. «Как тебе это описание? Оно точнее?»

Шаг 4. Сделайте заметку для себя. «В следующий раз постараюсь начинать с описания тела».

Никто не станет вас наказывать за оценку. Тройка — место для ошибок. Даже супервизоры иногда срываются на

оценки, это нормально. Важно — возвращаться в феноменологию. Феноменологическое наблюдение — это

— Не интерпретация («ты злишься»), а описание («я вижу сжатые кулаки»)

— Не оценка («это хорошо/плохо»), а факт («пауза длилась 10 секунд»)

— Не чтение мыслей, а сообщение о своих ощущениях («у меня сжало живот»)

— Не навешивание ярлыков, а предложение исследовать («я заметил это, а что ты?»)

— Не борьба с неопределённостью, а способность выдерживать «не знаю»

Это дисциплина. Это смирение. Это уважение к другому — и к себе. Это, коллеги, и есть гештальт-подход в действии.

Вопросы для рефлексии в вашей тройке

— Как часто мы соскальзываем в оценки? Кто из нас больше склонен интерпретировать, а кто — описывать?

— Что для нас труднее всего описывать феноменологически: тело, эмоции или отношения друг с другом?

— Можем ли мы договориться, что будем мягко останавливать друг друга, когда слышим оценку? Например, фразой: «Стоп, это оценка. А что ты видел/слышал/чувствовал?»

— Как изменилась атмосфера в нашей тройке, когда мы стали больше использовать феноменологический язык? Ста-

ло ли нам легче? Или, наоборот, труднее?

— Боимся ли мы давать обратную связь, потому что не умеем её формулировать без оценок? Что бы нам помогло?

Что мы тренируем, осваивая феноменологическое наблюдение?

Это не просто «техника речи». Это тренировка базовых профессиональных компетенций, которые нужны каждому терапевту:

— **Способность к ясной обратной связи.** Вы учитесь отслеживать свое телесное и эмоциональное состояние в контакте и описывать его, не нанося ущерба.

— **Наблюдательность.** Вы тренируетесь замечать телесные проявления, модуляции голоса, особенности речи — и связывать их с контекстом.

— **Чувствительность к себе.** Вы различаете, что из того, что вы видите, — это реальные феномены клиента, а что — ваши проекции.

— **Уважение к неопределенности.** Феноменология учит выдерживать «незнание». «Я не знаю, что это значит, но я вижу это» — очень зрелая и сильная позиция.

— **Доверие в тройке.** Когда вы перестаете оценивать, у вас пропадает страх собственной критики. Вы можете рисковать, ошибаться, пробовать новое — и знать, что коллеги скажут вам не «ты плохой», а «я заметил, что…»

Коллеги, феноменология — это дзен для терапевта. Пер-

вое время будет трудно. Ваш мозг будет сопротивляться, выдавать готовые оценки, цепляться за ярлыки. Но когда феноменологический язык станет привычкой, вы заметите, как изменилась не только ваша работа в тройке, но и повседневная жизнь. Вы перестанете навешивать ярлыки на близких. Вы начнете видеть мир не через призму «хорошо/плохо», а через живую, дышащую ткань феноменов. Это и есть основа гештальт-подхода — вернуться к непосредственному опыту, который всегда богаче любой интерпретации

Тема 3. Осознавание (awareness) и сенсорная чуткость (или «Что сейчас происходит в твоем теле?»)

Коллеги, эта тема — сердце гештальт-терапии. Если вы возьмете из всего обучения только одно умение, пусть это будет осознавание. Потому что все остальное — цикл контакта, диалог, границы — строится на нем. Без осознавания мы просто механически применяем техники. С осознаванием мы становимся живыми, чуткими, настоящими.

Что такое осознавание (awareness)?

Осознавание — это процесс непрерывного, моментального контакта с опытом. Это не «думание о том, что я чувствую». Это само чувствование. Когда вы чувствуете тепло солнца на коже — это осознавание. Когда вы замечаете, как напряжены плечи — это осознавание. Когда вы ловите себя на мысли «я злюсь» — если вы это действительно чувствуете в теле, а не просто говорите себе об этом, — это осознавание.

Фредерик Перлз говорил: «Осознавание само по себе является исцеляющим». Почему? Потому что когда мы действительно, полностью осознаем что-то, например, свою боль, свой страх, свою радость, — это переживание начинает трансформироваться. Не нужно специально его «прорабаты-

вать». Достаточно просто быть с ним, дать ему пространство.

Осознавание ≠ рефлексия

Важное различие. Рефлексия — это когда вы думаете о своем опыте: «Почему я злюсь? Откуда это? Что это значит?» Рефлексия происходит в голове, в прошлом или будущем. Осознавание — это чувствование опыта прямо сейчас, без анализа. Вы не задаете вопрос «почему». Вы просто говорите: «Вот оно. Сейчас. Здесь».

В тройке мы тренируем именно осознавание. Потому что рефлексия — это то, что мы и так умеем (школа, институт, анализ случаев). А осознавание — это то, что мы забыли, разучились. Нам нужно его вернуть.

Три зоны осознавания (по Фрицу Перлзу)

Перлз выделял три зоны, в которых может происходить осознавание. Наша задача как терапевтов — помогать клиенту перемещать фокус внимания из средней зоны (где мы часто застреваем) во внешнюю и внутреннюю.

1. Внешняя зона (мир вокруг)

Это все, что происходит вне вашего тела: звуки, цвета, запахи, прикосновения, действия других людей.

Примеры:

— «Я слышу, как за окном шумят машины».

— «Вижу, что на столе стоит стакан с водой, и свет отра-

жается от него».

— «Чувствую, как ткань брюк касается моих коленей».

— «Слышу, как ты, терапевт, глубоко вздохнул».

Когда это полезно в терапии. Когда клиент «улетел» в голову, в прошлое, в тревожные фантазии, возвращение во внешнюю зону помогает заземлиться. «Оглянись вокруг. Назови три предмета, которые ты видишь. Какого они цвета?»

2. Внутренняя зона (ощущения в теле)

Это телесные ощущения, чувства, эмоции, дыхание, напряжение, тепло, холод, пульс, боль.

Примеры:

— «Я чувствую тяжесть в груди, как будто там лежит камень».

— «Мои плечи напряжены, и я замечаю, что челюсть сжата».

— «Мне стало тепло в животе, когда ты сказал эти слова».

— «Я ощущаю легкое покалывание в пальцах».

Когда это полезно в терапии. Почти всегда. Клиенты часто приходят с «историями» (средняя зона). А истинная потребность живет в теле. Вернуть клиента в телесные ощущения — значит помочь ему выйти из головы в реальный опыт.

3. Средняя зона (голова, фантазии, мысли)

Это мысли, интерпретации, планы, воспоминания, диало-

ги с самим собой, оценки, ожидания. То, что происходит «в голове».

Примеры:

— «Я думаю, что он меня не понимает».

— «Мне кажется, я должен быть сильнее».

— «Что будет, если я скажу это? А что он подумает?»

— «Почему я опять попал в эту ситуацию?»

Проблема этой зоны. Мы часто застреваем в ней. Бесконечный внутренний монолог. Анализ. Прокручивание прошлого. Тревога о будущем. Это не плохо само по себе. Но если мы не выходим из средней зоны во внешнюю и внутреннюю, мы теряем контакт с реальностью «здесь и сейчас». Терапия превращается в философскую беседу.

Задача терапевта — мягко, бережно переключать клиента из средней зоны во внешнюю или внутреннюю. Не запрещать думать, а предлагать: «А что ты сейчас чувствуешь в теле, когда ты это думаешь?»

Почему осознавание так трудно дается? Давайте честно. Мы не умеем осознавать. Или умеем, но очень плохо. Почему?

1. Мы живем в голове (культ интеллекта)

Нас с детства учили думать, анализировать, объяснять. «Почему ты злишься?» — спрашивает мама. Вместо того чтобы ответить: «Я чувствую огонь в животе», мы начинаем

искать причину. Школа, институт, работа — везде ценится умение мыслить, а не чувствовать. Мы отвыкли от своего тела. Мы превратились в «головы на палочке».

2. Осознавание может быть болезненным (защиты психики)

Иногда мы не хотим чувствовать то, что есть. Ком в горле может оказаться невыплаканными слезами. Напряжение в плечах — годами подавляемой яростью. Пустота в груди — горем от потери. Наша психика защищается — и уводит нас от осознавания через механизмы прерывания (ретрофлексию, дефлексию, проекцию). Мы не осознаем боль — и живем в «голове», где безопасно.

3. Нам страшно отпустить контроль (страх спонтанности)

Осознавание — это процесс, который нельзя запланировать. Нельзя сказать: «Сейчас я буду осознавать ровно 5 минут». Оно приходит само, когда мы перестаем контролировать. А мы привыкли контролировать. Нам страшно: «А что, если я начну осознавать — и расплачусь? А что, если я увижу то, что не хочу видеть? А что, если я потеряю контроль над собой?» Да, страшно. Но именно в этом страхе — ключ к свободе.

Как тройка помогает тренировать осознавание?

В индивидуальной терапии клиент часто уходит в рассказ, в анализ, в «историю». Терапевт возвращает его к «здесь-и-

сейчас». Это требует большой чуткости и навыка. В тройке эта задача многократно усложняется — и одновременно становится более обучающей. Почему? Потому что у нас есть три позиции, три пары глаз и три канала чувствительности.

Роль	Что она тренирует в осознавании
Клиент	Тренируется замечать свои внутренние процессы, телесные сигналы, не теряясь в повествовании. Учится говорить «я чувствую» вместо «я думаю»
Терапевт	Тренируется быть чутким к этим сигналам, задавать феноменологические вопросы, мягко возвращать клиента в тело, не соскальзывая в интерпретации
Наблюдатель	Тренируется видеть невербальные проявления у обоих – и те, которые клиент не замечает, и те, которые ускользают от терапевта. После сессии – давать обратную связь о феноменах тела

Важнейший нюанс. В тройке терапевт не обязан «лечить» клиента. Его задача —помочь клиенту расширить поле осознавания. Иногда для этого достаточно одного вопроса. Тогда даже 15-минутная сессия может стать глубоким опытом.

Вот несколько простых, но очень эффективных способов, которые вы можете использовать прямо на следующей встрече.

1. Феноменологический вопрос «Что сейчас?»

Самый мощный инструмент. Когда клиент рассказывает историю (средняя зона), терапевт мягко прерывает:

— «Стоп. А что сейчас происходит в твоем теле, когда ты это говоришь?»

— «Где в теле это ощущается?»

— «Какое это ощущение — холодное, горячее, тяжелое, пульсирующее, сжимающее?»

— «А что ты сейчас чувствуешь? Не думай, а почувствуй. Одно слово».

Клиент учится переключаться из прошлого (рассказ) в настоящее (ощущение). Терапевт учится не бояться прерывать.

2. Работа с телесными феноменами (усиление)

Терапевт замечает телесное проявление (например, клиент сжал кулаки). И говорит:

— «Я вижу, твои пальцы сжались в кулак. Что они делают? Что они хотят сделать?»

— «Можешь сейчас сделать этот ком в горле еще больше? А потом — меньше?»

— «Если бы этот зажим в плечах мог говорить, что бы он сказал?»

Важно не интерпретировать! Не говорить «ты злишься». Просто исследовать феномен.

3. Включение наблюдателя как «детектора тела»

Наблюдатель после сессии может сказать:

— «Я заметил, что когда ты, клиент, говорил о начальни-

ке, твой голос стал выше и быстрее, а левая нога начала постукивать. А когда ты перешел к выходным, твои плечи опустились и дыхание стало глубже».

— «Терапевт, я заметил, что ты трижды поправлял ручку, когда клиент приближался к слезам».

Это дает материал для всей тройки. Никто не может увидеть себя со стороны. Наблюдатель — это зеркало.

4. «Стоп-кадр» для осознавания

В любой момент сессии терапевт (или наблюдатель, или сам клиент) говорит «Стоп». Все замирают. Каждый (включая наблюдателя) закрывает глаза на 10 секунд и сканирует свое тело. Потом делится одним предложением:

— Клиент: «У меня напряжённый живот».

— Терапевт: «У меня сжаты челюсти».

— Наблюдатель: «Я чувствую пульсацию в висках».

Затем сессия продолжается. Это упражнение очень быстро повышает общую чувствительность поля.

Типичные ошибки при работе с осознаванием. Даже опытные терапевты иногда соскальзывают. Вот частые ловушки.

Ошибка 1. Вопрос «почему?» вместо «что?»

{-} «Почему у тебя ком в горле?» — запускает анализ, голову, прошлое.

{+} «Что ты сейчас чувствуешь в теле?» — возвращает в

настоящее.

Ошибка 2. Интерпретация телесного симптома

{-} «Ты сжимаешь кулаки, значит, ты злишься». — Это ваша проекция.

{+} «Я вижу, твои кулаки сжались. Что происходит с твоими руками? Может, они что-то хотят сделать?»

Ошибка 3. Слишком быстрый переход к эксперименту

{-} Клиент сказал «ком в горле», терапевт сразу: «Давай поговорим с этим комом!» — это может быть насилием.

{+} Сначала побыть с ощущением, дать ему насытиться. «Побудь с этим комом. Какой он? Где именно? Что меняется, когда ты просто на него смотришь?»

Ошибка 4. Испуг клиента или терапевта перед сильным чувством

{-} Клиент начал плакать, терапевт: «Ну-ну, всехорошо, давай вернёмся к теме». — Прерывание.

{+} Выдержать слезы. Сказать: «Я с тобой. Побудь в этих слезах. Что они тебе говорят?»

Ошибка 5. Наблюдатель дает интерпретации, а не феномены

{-} «У тебя была ретрофлексия, когда ты сжал челюсть».

{+} «Я заметил, что когда ты замолчал, твоя челюсть сжа-

лась, и ты перестал дышать. Что у тебя происходило в этот момент?»

Упражнения для тренировки осознавания

Упражнение 1. Сканирование тела (5 минут, в начале каждой встречи)

Цель: настроиться на сенсорную волну, выйти из головы в тело.

Инструкция:

— Сядьте удобно, закройте глаза, положите руки на колени.

— Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

— Медленно, не спеша, пройдите вниманием от макушки к пальцам ног. Просто замечайте, не пытаясь ничего изменить.

— Что чувствуете на коже головы? Тепло? Холод? Легкий ветерок?

— Что с лицом? Напряжены ли лоб, брови, челюсть? Расслаблены?

— Шея, плечи — есть ли зажимы, боль, тяжесть?

— Грудная клетка — как дышится? Глубоко? Поверхностно? Есть ли где-то зажим?

— Живот — расслаблен? Напряжен? Тепло? Холодно?

— Руки — от плеч до кончиков пальцев. Есть ли пульсация? Температура?

— Спина — поясница, лопатки. Есть ли напряжение?

— Ноги — бедра, колени, икры, ступни. Чувствуете ли вы опору под ногами?

— Когда дойдете до пальцев ног, побудьте в этом тотальном ощущении тела ещё 30 секунд.

— Откройте глаза. Теперь каждый по очереди делится одним наблюдением: «Я заметил напряжение в правом плече», «У меня теплый живот», «У меня затекли пальцы».

Почему это работает. Вы заново учитесь различать сигналы тела. Вы переключаетесь из «головы» в «тело». Вы создаете общее сенсорное поле тройки.

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.