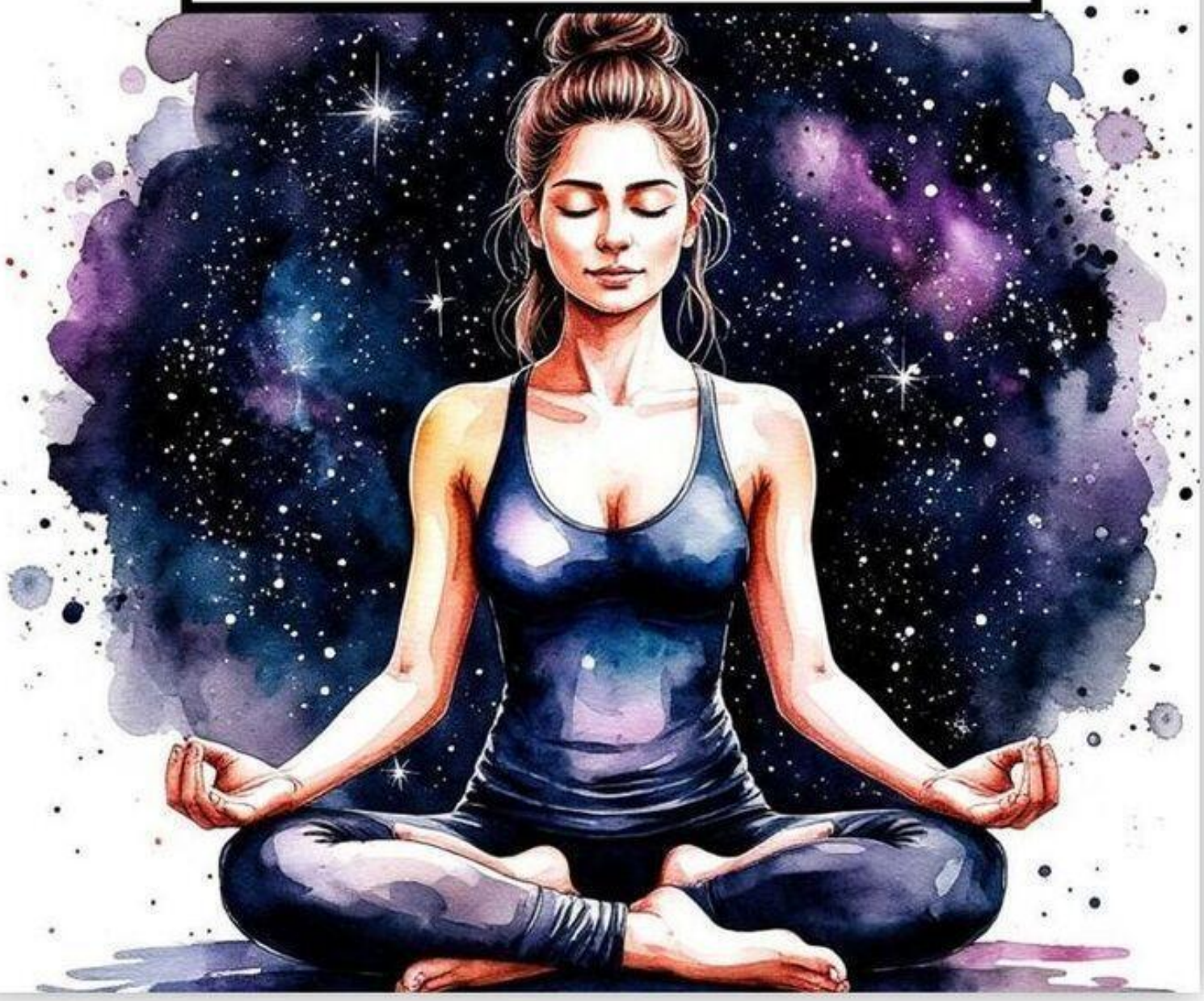
18+

МИРА ПРОВОДНИК

Этика потокового психолога

КАК РАБОТАТЬ С ТОНКИМ ПЛАНОМ БЕЗ ВРЕДА



Мира Проводник

Этика потокового психолога. Как работать с тонким планом без вреда

«Издательские решения»

Проводник М.

Этика потокового психолога. Как работать с тонким планом без вреда / М. Проводник — «Издательские решения»,

Книга о самом главном в работе с людьми: как не навредить. Как сохранять границы, работать с тонкими энергиями без ущерба для себя и клиента, направлять к врачу, когда нужно, и не стать гуру. 70 глав о профессиональной ответственности, энергетической гигиене, сложных этических дилеммах и заботе о себе. Эта книга — не про ограничения. Она про свободу быть чистым проводником.

© Проводник М.
© Издательские решения

Содержание

РАЗДЕЛ I. ФУНДАМЕНТ ЭТИКИ: ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНЕЕ ТЕХНИК 6
ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ: ЭТИЧЕСКИЙ ФУНДАМЕНТ — ОСНОВА ВСЕЙ РАБОТЫ. ПОЧЕМУ ТЕХНИКИ БЕЗ ЭТИКИ — ЭТО ОРУЖИЕ 6
ГЛАВА 2. ЧТО ТАКОЕ «ЭТИКА» В ПОТОКОВОЙ ПСИХОЛОГИИ? ОТЛИЧИЕ ОТ КЛАССИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЭТИКИ 9
ГЛАВА 3. ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП: «НЕ НАВРЕДИ» — ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ В РАБОТЕ С ПОЛЕМ? 12
ГЛАВА 4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРОВОДНИКА VS ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КЛИЕНТА. ГДЕ ТВОЯ ЗОНА ОТВЕТСТВЕННОСТИ 15
ГЛАВА 5. КТО ТАКОЙ ПОТОКОВЫЙ ПСИХОЛОГ, А КТО — ГУРУ? РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ПРОВОДНИКОМ И СПАСАТЕЛЕМ 18
ГЛАВА 6. ТРИ КИТА ЭТИКИ: БЕЗОПАСНОСТЬ, ГРАНИЦЫ, ИСКРЕННОСТЬ 21
ГЛАВА 7. КОГДА ЭТИКА СТАНОВИТСЯ ЗАЩИТОЙ ДЛЯ КЛИЕНТА И ДЛЯ ТЕБЯ 24
ГЛАВА 8. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ: КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ В РОЛИ «ЦЕЛИТЕЛЯ» 27
ГЛАВА 9. ЭТИКА И ЛИЧНАЯ ТЕРАПИЯ ТЕРАПЕВТА. ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ВЕСТИ ДРУГИХ, НЕ ПРОЙДЯ СВОЙ ПУТЬ 30
ГЛАВА 10. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО КЛИЕНТ ВАМ «НЕ ПО ЗУБАМ». ЧЕСТНЫЙ ОТКАЗ 33
РАЗДЕЛ II. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ: ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ТЕРАПЕВТ И НАЧИНАЕТСЯ КЛИЕНТ 36
ГЛАВА 11. ЧТО ТАКОЕ ГРАНИЦЫ В ПОТОКОВОЙ ПСИХОЛОГИИ? НЕ СТЕНА, А МЕМБРАНА 36
ГЛАВА 12. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ: КАК НЕ ВПИТАТЬ КЛИЕНТА. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГИГИЕНА 38
ГЛАВА 13. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ: ТЕРАПЕВТ — НЕ ДРУГ, НЕ РОДИТЕЛЬ, НЕ СПАСАТЕЛЬ 41
Конец ознакомительного фрагмента. 42

Этика потокового психолога
Как работать с тонким планом без вреда

Мира Проводник

© Мира Проводник, 2026

ISBN 978-5-0071-6958-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РАЗДЕЛ I. ФУНДАМЕНТ ЭТИКИ: ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНЕЕ ТЕХНИК

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ: ЭТИЧЕСКИЙ ФУНДАМЕНТ — ОСНОВА ВСЕЙ РАБОТЫ. ПОЧЕМУ ТЕХНИКИ БЕЗ ЭТИКИ — ЭТО ОРУЖИЕ

Ты владеешь техниками. Ты знаешь, как работать с телом, с эмоциями, с полем. Ты умеешь задавать вопросы, слышать сигналы, создавать безопасное пространство. Ты — потоковый психолог. Ты — проводник. Ты — антенна.

Но что, если всё это знание и все эти техники окажутся в руках человека без этического фундамента?

Что, если проводник не знает, где заканчивается его влияние и начинается свобода клиента? Что, если он использует свою чувствительность не для исцеления, а для власти? Что, если он путает свои проекции с истиной, а свои желания — с волей поля?

Тогда техники становятся не инструментом исцеления, а оружием.

Ты можешь быть самым талантливым терапевтом, обладать тончайшей интуицией, видеть глубже других. Но если у тебя нет этического фундамента, ты становишься опасной. Для клиента. Для себя. Для самого поля.

Этика — это не ограничение. Это защита. Это то, что превращает твою силу в безопасный инструмент. Это то, что позволяет тебе быть проводником, а не гуру. Это то, что удерживает тебя от соблазна власти, от соблазна «знать лучше», от соблазна спасать.

Часть 1. Что такое этический фундамент?

Этический фундамент — это не список правил. Это система координат, в которой ты принимаешь решения. Это внутренний компас, который показывает, где проходит грань между помощью и вмешательством, между сопровождением и контролем, между любовью и зависимостью.

Этический фундамент держится на трёх столпах:

Первый столп — безопасность.

Безопасность клиента — твой главный приоритет. Не твоё эго, не твоё желание помочь, не твоё чувство удовлетворения от «успешной сессии». Безопасность. Ты не имеешь права рисковать состоянием клиента ради своей амбиции.

Второй столп — границы.

Ты знаешь, где заканчиваешься ты и начинается клиент. Ты не растворяешься в его боли, не берёшь на себя его ответственность, не становишься его спасателем. Ты остаёшься собой, даже когда он в отчаянии.

Третий столп — искренность.

Ты честна с клиентом и с собой. Ты не притворяешься, что знаешь то, чего не знаешь. Ты не обещаешь того, чего не можешь дать. Ты признаёшь свои ошибки и ограничения.

Эти три столпа — основа всего. Без них техники превращаются в мёртвый инструмент.

Часть 2. Почему техники без этики становятся оружием?

Техники без этики — это как скальпель в руках человека, который не знает анатомии. Он может сделать надрез, но не знает, куда и зачем. Он может навредить, даже не осознавая этого.

Вот как это работает:

Ты можешь использовать технику «Пустое кресло». Но если ты не знаешь, когда её применять, а когда — нет, ты можешь погрузить клиента в травму, к которой он не готов. И он выйдет из сессии разбитым, а не исцелённым.

Ты можешь использовать работу с телом. Но если ты не знаешь, как держать пространство, клиент может уйти в диссоциацию. И ты не сможешь вернуть его обратно.

Ты можешь использовать свою интуицию. Но если ты не умеешь отличать свой сигнал от своей проекции, ты можешь навязать клиенту свою интерпретацию. И он уйдёт с чувством, что его не поняли.

Техники без этики — это оружие, потому что:

— Они дают тебе власть над клиентом.

— Они позволяют тебе вторгаться в его пространство.

— Они создают иллюзию, что ты «знаешь лучше».

— Они могут травмировать, а не исцелить.

Часть 3. Этический фундамент как защита

Этический фундамент защищает не только клиента. Он защищает и тебя.

Он защищает тебя от выгорания. Ты не берёшь на себя чужую ответственность. Ты не растворяешься в чужой боли. Ты остаёшься в своём центре.

Он защищает тебя от соблазна власти. Ты не становишься гуру. Ты не позволяешь клиенту зависеть от тебя. Ты возвращаешь ему его силу.

Он защищает тебя от профессиональной деформации. Ты не начинаешь видеть в каждом человеке «клиента». Ты не теряешь себя в роли «целителя».

Этический фундамент — это не про «надо». Это про «я выбираю».

Я выбираю быть безопасной для клиента.

Я выбираю уважать его границы.

Я выбираю быть честной с ним и с собой.

Я выбираю не использовать свою силу во вред.

Часть 4. Этический фундамент в практике

Как этический фундамент выглядит в реальной сессии?

Пример 1.

Клиент говорит о суицидальных мыслях. Этический фундамент говорит: «Остановись. Это не твоя компетенция. Направь клиента к врачу». Ты не пытаешься «спасти» его своими техниками. Ты делаешь то, что безопасно.

Пример 2.

Клиент просит тебя стать его другом вне сессий. Этический фундамент говорит: «Это нарушение границ». Ты мягко, но твёрдо отказываешь. Ты объясняешь, что это разрушит вашу работу.

Пример 3.

Ты чувствуешь, что не готова к сессии. Этический фундамент говорит: «Честность важнее». Ты переносишь сессию. Ты не рискуешь состоянием клиента ради «хорошего вида».

Этический фундамент — это не про «правила». Это про выбор в пользу безопасности.

Часть 5. Без этики нет исцеления

Ты можешь владеть всеми техниками мира. Ты можешь быть самым чувствительным проводником. Ты можешь видеть клиента насквозь.

Но если у тебя нет этического фундамента, ты не исцеляешь. Ты вмешиваешься.

Вмешательство — это когда ты используешь свою силу для того, чтобы изменить клиента по своему желанию.

Исцеление — это когда ты создаёшь пространство, в котором клиент может исцелить себя сам.

Этика — это то, что превращает вмешательство в исцеление.

Главная мысль этой главы

«Техники без этики — это оружие. Они дают тебе власть над клиентом, но не дают тебе права использовать её. Этический фундамент — это не ограничение. Это защита. Защита клиента от вмешательства. Защита тебя от соблазна власти. Защита поля от искажения. Без этики нет исцеления. Есть только вмешательство. Выбери быть проводником, а не тем, кто управляет. Выбери этику как основу всего. И твоя сила станет безопасной».

ГЛАВА 2. ЧТО ТАКОЕ «ЭТИКА» В ПОТОКОВОЙ ПСИХОЛОГИИ? ОТЛИЧИЕ ОТ КЛАССИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЭТИКИ

Ты уже знаешь, что этика — это фундамент. Но что именно мы вкладываем в это слово, когда говорим о потоковой психологии? И чем наша этика отличается от этики классического психолога, психотерапевта или коуча?

Классическая психологическая этика — это система правил, которая защищает клиента от злоупотреблений. Она говорит: «Не навреди», «Сохраняй конфиденциальность», «Не вступай в двойные отношения», «Работай в рамках своей компетенции». Это важно. Это необходимо. Это основа профессиональной работы.

Но потоковая психология добавляет новые измерения. Мы работаем не только с психикой — мы работаем с полем, с энергией, с телом, с бессознательным. Мы проникаем глубже, чем слова. Мы касаемся того, что не описано в учебниках. И это требует от нас не просто соблюдения правил, но и глубокого внутреннего ориентира.

В этой главе мы разберём, что такое этика в потоковой психологии и чем она отличается от классической.

Часть 1. Классическая психологическая этика: что это?

Классическая этика — это свод правил, разработанных профессиональными сообществами. В России это Этический кодекс психолога, утверждённый Российским психологическим обществом.

Основные принципы:

— **Не навреди.** Ты не должен причинять вред клиенту.

— **Конфиденциальность.** Всё, что происходит на сессии, остаётся на сессии.

— **Компетентность.** Ты работаешь только в рамках своей квалификации.

— **Уважение к личности.** Ты признаёшь право клиента на автономию, выбор, самоопределение.

— **Ответственность.** Ты отвечаешь за качество своей работы.

— **Границы.** Ты не вступаешь в двойные отношения (дружба, романтика, бизнес).

Что важно: классическая этика — это система запретов и ограничений. Она говорит, чего нельзя делать.

Часть 2. Этика потоковой психологии: что добавляется?

В потоковой психологии мы работаем на более тонком уровне. Мы касаемся не только мыслей и поведения — мы работаем с телом, с энергией, с полем. Это добавляет новые измерения и новые вызовы.

Что появляется нового:

Первое. Работа с полем.

Мы входим в энергетическое пространство клиента. Это даёт нам доступ к информации, которая не выражена словами. Но это же создаёт риск: мы можем впитать чужую энергию, потерять свои границы, начать чувствовать то, что чувствует клиент.

Второе. Интуиция и сигналы.

Мы учимся слышать сигналы из поля. Но как отличить сигнал от собственной проекции? Как понять, что пришло от клиента, а что — от нас? Это требует особой внутренней честности.

Третье. Работа с телом.

Мы касаемся телесных ощущений, напряжения, дыхания. Тело не врёт, но оно может быть уязвимо. Неосторожное прикосновение к телу (даже словесное) может быть травматичным.

Четвёртое. Тонкие энергии.

Мы работаем с тем, что не имеет материальной формы. Это создаёт риск самообмана, иллюзий, «духовного» эго. Мы можем начать считать себя «особыми», «просветлёнными», «знающими больше».

Потоковая этика — это не просто правила. Это способ быть. Это внутренняя настройка, которая помогает тебе оставаться чистым проводником.

Часть 3. Отличие потоковой этики от классической

Вот ключевые отличия.

Отличие 1. Не просто «не навреди», а «будь чистым проводником».

Классическая этика говорит: «Не причиняй вреда». Потоковая этика говорит: «Будь чистым проводником, чтобы не искажать то, что проходит через тебя». Это не запрет, а приглашение к внутренней чистоте.

Отличие 2. Ответственность за поле, а не только за слова.

Классический психолог отвечает за то, что он говорит. Потоковый психолог отвечает за всё поле: за свою энергию, за своё состояние, за то, как он входит в контакт с клиентом.

Отличие 3. Границы — не только профессиональные, но и энергетические.

В классике границы — это про роли: «Не дружи с клиентом». В потоке границы — это про энергию: «Не впитывай клиента, не растворяйся в его поле, не бери его боль на себя».

Отличие 4. Честность — не только с клиентом, но и с собой.

Классический психолог честен с клиентом. Потоковый психолог честен с собой. Он признаёт свои проекции, свои триггеры, свои ограничения. Он не притворяется, что «знает», когда не знает.

Отличие 5. Этический компас — внутри, а не только в кодексе.

В классике есть свод правил. В потоке есть внутренний компас, который говорит тебе, что правильно, а что нет. Ты учишься доверять этому компасу.

Часть 4. Где классическая этика не работает?

Классическая этика хороша для работы с сознанием, с поведением, с мыслями. Но когда мы работаем с полем, с энергией, с телом, классических правил становится недостаточно.

Пример 1.

Классическая этика говорит: «Не прикасайся к клиенту без его согласия». Но что, если клиент просит тебя о прикосновении, а ты чувствуешь, что это будет небезопасно? Классика не даёт ответа. Потоковая этика говорит: «Слушай поле. Если ты чувствуешь, что прикосновение нарушит границы — не делай, даже если клиент просит».

Пример 2.

Классическая этика говорит: «Сохраняй конфиденциальность». А что, если ты чувствуешь, что клиент нуждается в медицинской помощи, но отказывается идти к врачу? Классика предлагает «направить». Потоковая этика добавляет: «Исследуй свой страх. Что именно тебя беспокоит? Ты хочешь помочь или спасти?»

Пример 3.

Классическая этика говорит: «Не вступай в двойные отношения». А что, если ты встречаешь клиента в социальном пространстве? Потоковая этика добавляет: «Сохраняй чистоту поля. Не вступай в контакт вне сессии, если это может нарушить безопасность».

Часть 5. Как развивать этическую чувствительность?

Этическая чувствительность — это навык. Его можно тренировать.

Как тренировать:

Первое. Регулярная рефлексия.

После каждой сессии задавай себе вопросы: «Была ли я чиста? Не растворилась ли я в клиенте? Не нарушила ли я границы?»

Второе. Супервизия.

Обсуждай сложные случаи с наставником. Это помогает увидеть слепые зоны.

Третье. Личная терапия.

Работай со своими триггерами, проекциями, травмами. Чем чище ты внутри, тем чище твоя работа.

Четвёртое. Дневник сигналов.

Записывай свои ощущения, образы, интуитивные прозрения. Это помогает отделить свои проекции от сигналов.

Пятое. Доверие полю.

Учись доверять тому, что приходит. Но проверяй это телом, клиентом, супервизором.

Главная мысль этой главы

«Классическая этика — это правила. Потоковая этика — это способ быть. В классике важно „не навреди“. В потоке важно „будь чистым проводником“. Классика говорит, чего нельзя делать. Поток добавляет: что можно делать, оставаясь в безопасности. Это не замена классики. Это дополнение. Это уровень, на котором ты не просто соблюдаешь правила, а живёшь из своего центра. Этика потокового психолога — это не свод правил. Это настройка антенны. И когда она настроена правильно, ты слышишь чисто».

ГЛАВА 3. ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП: «НЕ НАВРЕДИ» — ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ В РАБОТЕ С ПОЛЕМ?

«Не навреди». Эти два слова — основа любой помогающей профессии. Врачи дают клятву Гиппократа. Психологи следуют этическому кодексу. Коучи обещают быть безопасными. Это кажется простым и очевидным.

Но что значит «не навреди», когда ты работаешь с полем?

Когда ты не просто слушаешь слова, а чувствуешь энергию. Когда ты не просто анализируешь, а входишь в пространство клиента. Когда твоя интуиция, твоя чувствительность, твоя антенна становятся инструментами работы.

В этой главе мы разберём, что значит «не навреди» в потоковой психологии. Как этот принцип трансформируется, когда мы работаем с тонкими энергиями, и как применять его на практике.

Часть 1. Что значит «навредить» в потоковой психологии?

В классической психологии «навредить» — это:

— Нарушить конфиденциальность.

— Дать неправильную интерпретацию.

— Переступить профессиональные границы.

— Работать вне своей компетенции.

В потоковой психологии появляются новые способы навредить.

Навредить можно, если:

— Ты входишь в поле клиента, не имея на это его осознанного согласия.

— Ты впитываешь его энергию и начинаешь чувствовать его состояние как своё.

— Ты используешь свою чувствительность, чтобы «видеть» клиента, но не даёшь ему пространства для его собственного исследования.

— Ты путаешь свои проекции с сигналами поля и навязываешь клиенту свою интерпретацию.

— Ты работаешь с травмой клиента, не имея навыков безопасного возврата.

— Ты создаёшь зависимость клиента от себя, потому что он чувствует, что «только ты его понимаешь».

— Ты ведёшь клиента туда, куда он не готов идти, потому что тебе «кажется», что это правильно.

Вот что значит «навредить» в работе с полем.

Часть 2. Как «Не навреди» трансформируется в потоке?

В классической психологии «не навреди» — это принцип, который говорит: «Не делай того, что может причинить боль».

В потоковой психологии «не навреди» — это:

— Не входи в поле клиента, если ты не чиста. Твоё состояние передаётся клиенту. Если ты в стрессе, в тревоге, в раздражении — ты создаёшь помехи. Ты можешь неосознанно передать клиенту своё состояние.

— Не используй свою интуицию для того, чтобы «знать лучше». Интуиция — это инструмент, а не истина. Она может быть искажена твоими проекциями. Проверяй её телом, клиентом, супервизией.

— Не вторгайся в пространство клиента без разрешения. Даже если ты чувствуешь, что «знаешь», что ему нужно. Даже если ты «видишь» его боль. Без его согласия — это нарушение.

— Не работай с травмой, если не готова. Травма — это не та область, где можно «учиться на ходу». Если ты не знаешь, как безопасно вернуть клиента из глубины — не ходи туда.

— Не создавай зависимость. Клиент должен уходить с чувством, что он может справиться сам. Не создавай иллюзию, что только ты можешь ему помочь.

Часть 3. Как распознать, что ты нарушаешь принцип «Не навреди»?

Иногда мы не замечаем, что нарушаем этот принцип. Нам кажется, что мы «помогаем», «спасаем», «ведём». Но внутри уже есть сигнал.

Признаки того, что ты нарушаешь «Не навреди»:

— Ты чувствуешь напряжение в теле, когда работаешь с клиентом.

— Ты начинаешь чувствовать его эмоции как свои.

— Ты хочешь «исправить» клиента, «дать ему ответ».

— Ты чувствуешь раздражение, если клиент «не понимает» тебя.

— Ты чувствуешь себя «спасателем», который должен его вытащить.

— Ты чувствуешь, что теряешь свои границы.

— После сессии ты чувствуешь опустошение, усталость.

Если ты замечаешь эти признаки — остановись. Это сигнал.

Часть 4. Как применять «Не навреди» на практике?

Вот несколько практических принципов, которые помогут тебе оставаться в безопасности.

Первое. Всегда спрашивай разрешения.

Прежде чем войти в поле клиента, прежде чем задать глубокий вопрос, прежде чем коснуться чувствительной темы — спроси разрешения.

«Я чувствую, что мы подошли к чему-то важному. Вы готовы пойти туда?»

Второе. Проверяй себя.

Регулярно проверяй своё состояние во время сессии.

«Где я? Я в теле или в голове? Это моё чувство или его?»

Третье. Не торопись.

Не веди клиента в глубину, если он не готов. Дай ему время. Доверяй его темпу.

Четвёртое. Делай паузы.

Если ты чувствуешь, что что-то идёт не так, остановись. Сделай паузу. Вернись в тело. Проверь поле.

Пятое. Работай в рамках своей компетенции.

Если ты не знаешь, как работать с травмой — учись. Если ты не знаешь, как работать с суицидальными мыслями — направь к врачу. Не рискуй.

Часть 5. Что делать, если ты нарушила?

Ты человек. Ты можешь ошибиться. Ты можешь нарушить «Не навреди» даже с лучшими намерениями.

Что делать:

Первое. Признай.

«Я чувствую, что я, возможно, переступила границу. Что вы чувствуете сейчас?»

Второе. Не оправдывайся.

Не объясняй, почему ты так сделала. Просто вернись в пространство клиента.

Третье. Поучись.

«Что я поняла из этой ситуации? Что я могу сделать иначе в следующий раз?»

Главная мысль этой главы

«„Не навреди“ — это не просто принцип. Это настройка твоей антенны. Когда ты работаешь с полем, ты можешь навредить не только словами, но и энергией, вниманием, намерением. Ты можешь войти в поле клиента без разрешения, впитать его состояние, навязать свою интерпретацию. Принцип „Не навреди“ призывает тебя быть чистым проводником. Проверять своё состояние. Спрашивать разрешения. Уважать темп клиента. И если ты чувствуешь, что нарушила — остановись, признай, вернись. Безопасность клиента — это твой главный приоритет».

ГЛАВА 4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРОВОДНИКА VS ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КЛИЕНТА. ГДЕ ТВОЯ ЗОНА ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Ты работаешь с клиентом. Ты видишь его боль, его страх, его отчаяние. Ты хочешь помочь. Ты хочешь, чтобы ему стало лучше. Ты хочешь «вытащить» его из его ямы.

И в этом желании есть большая опасность. Ты начинаешь брать на себя его ответственность.

Ты думаешь: «Я должна помочь ему». «Я должна найти решение». «Я должна сделать так, чтобы ему стало лучше». «Я несу ответственность за его исцеление».

Но это не твоя ответственность.

Ты — проводник. Ты создаёшь пространство. Ты задаёшь вопросы. Ты держишь поле. Но ты не несёшь ответственности за исцеление клиента. Это его ответственность. Его путь. Его выбор. Его жизнь.

В этой главе мы разберём, где заканчивается твоя ответственность и начинается ответственность клиента. Как не взять на себя чужое и не оставить клиента без его собственной силы.

Часть 1. Что входит в твою зону ответственности?

Твоя ответственность как проводника — это не ответственность за результат. Это ответственность за процесс.

Ты ответственна за:

1. Создание безопасного поля.

Ты создаёшь пространство, в котором клиент может быть собой. Без давления, без осуждения, без вторжения.

2. Соблюдение границ.

Ты держишь свои профессиональные границы. Ты не растворяешься в клиенте. Ты не вступаешь в двойные отношения.

3. Свою энергетическую чистоту.

Ты следишь за своим состоянием. Ты не входишь в сессию, если ты не в ресурсе. Ты очищаешься после сессии.

4. Качество своих вопросов и интервенций.

Ты задаёшь вопросы, которые помогают клиенту услышать себя. Ты не даёшь готовых ответов. Ты не навязываешь своих интерпретаций.

5. Свою компетенцию.

Ты работаешь в рамках своей квалификации. Если ты не знаешь, как помочь — ты направляешь к другому специалисту.

6. Честность.

Ты честна с клиентом и с собой. Ты не обещаешь того, чего не можешь дать. Ты признаёшь свои ошибки и ограничения.

Вот твоя зона ответственности. Не больше.

Часть 2. Что НЕ входит в твою зону ответственности?

Ты НЕ ответственна за:

1. Исцеление клиента.

Клиент исцеляет себя сам. Ты — только проводник. Ты не можешь «вылечить» его, даже если очень хочешь.

2. Решения клиента.

Клиент принимает свои решения. Ты не должна решать за него, что ему делать. Ты можешь задавать вопросы, но выбор остаётся за ним.

3. Изменения в жизни клиента.

Клиент меняет свою жизнь. Ты не должна брать на себя ответственность за его изменения.

4. Чувства клиента.

Клиент чувствует то, что чувствует. Ты не должна «исправлять» его чувства, успокаивать, спасать.

5. Отношения клиента с другими людьми.

Клиент строит свои отношения. Ты не должна вмешиваться в его отношения с партнёром, детьми, родителями.

6. Выполнение домашних заданий.

Клиент делает или не делает домашние задания. Это его выбор. Ты не должна чувствовать вину, если он не делает.

Часть 3. Почему мы берём на себя чужую ответственность?

Мы берём на себя чужую ответственность, потому что:

1. Мы хотим спасать.

Нам кажется, что мы «должны» помочь. Что если мы не поможем, клиент не справится.

2. Мы путаем сочувствие с ответственностью.

Мы чувствуем боль клиента и думаем, что мы должны её убрать. Но сочувствие — это не ответственность.

3. Мы боимся, что нас не будут любить.

Нам кажется, что если мы не «спасём» клиента, он нас отвергнет.

4. Мы хотим контролировать.

Нам кажется, что если мы возьмём ответственность, мы сможем контролировать результат.

5. Мы не доверяем клиенту.

Мы думаем, что он не справится сам. Что он слабее нас.

Часть 4. Как не брать на себя чужую ответственность?

Первое. Признай свою зону ответственности.

Напиши список: «За что я ответственна, а за что — нет». Это поможет тебе видеть границы.

Второе. Спрашивай себя перед сессией.

«За что я сегодня ответственна? За что — нет?»

Третье. Возвращай ответственность клиенту.

Когда ты чувствуешь, что берёшь на себя слишком много, скажи: «Это ваш путь. Я могу быть рядом, но я не могу пройти его за вас».

Четвёртое. Доверяй клиенту.

Верь, что он способен найти свои ответы. Что он сильнее, чем кажется.

Пятое. Делай супервизию.

Обсуждай сложные случаи с наставником. Это помогает увидеть, где ты берёшь на себя чужое.

Часть 5. Скрипты для возвращения ответственности

Вот несколько фраз, которые помогают вернуть ответственность клиенту.

Скрипт 1. О выборе.

«Это ваш выбор. Я могу предложить вам разные варианты, но решение остаётся за вами».

Скрипт 2. О пути.

«Я могу идти рядом, но я не могу пройти этот путь за вас».

Скрипт 3. О решениях.

«Что вы чувствуете, что для вас правильно? Это ваш ответ, не мой».

Скрипт 4. О чувствах.

«Ваши чувства — это ваши чувства. Я могу быть рядом с ними, но я не могу их изменить. Только вы можете».

Часть 6. Что делать, если клиент пытается переложить ответственность?

Иногда клиент пытается переложить ответственность на тебя. Он говорит: «Скажите мне, что делать», «Помогите мне», «Решите мою проблему».

Что делать:

Первое. Признай его желание.

«Я понимаю, что вы хотите, чтобы я сказала вам, что делать. Это естественно».

Второе. Верни ответственность.

«Но я не могу принять решение за вас. Это ваш выбор, ваша жизнь. Я могу помочь вам увидеть варианты, но выбирать будете вы».

Третье. Объясни почему.

«Если я буду принимать решения за вас, вы не научитесь принимать их сами. Моя задача — помочь вам услышать себя».

Главная мысль этой главы

«Ты — проводник, а не спасатель. Ты создаёшь пространство, но не идёшь за клиента. Ты задаёшь вопросы, но не даёшь ответов. Ты держишь поле, но не несёшь ответственности за исцеление. Это ответственность клиента. Это его путь, его выбор, его жизнь. Когда ты берёшь на себя чужую ответственность, ты лишаешь клиента его силы. Когда ты возвращаешь ему ответственность, ты возвращаешь ему его свободу. Знай свои границы. Доверяй клиенту. И помни: ты — проводник, а не спасатель».

ГЛАВА 5. КТО ТАКОЙ ПОТОКОВЫЙ ПСИХОЛОГ, А КТО — ГУРУ? РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ПРОВОДНИКОМ И СПАСАТЕЛЕМ

Ты помогаешь людям. Ты видишь их боль, ты чувствуешь их состояние, ты держишь пространство для их исцеления. Ты получаешь благодарность, ты чувствуешь, что твоя работа важна. И в этом есть соблазн. Соблазн стать тем, кто «знает», кто «видит», кто «может».

Соблазн стать гуру.

Гуру — это не просто «духовный учитель». Гуру — это тот, кто занимает позицию «я знаю лучше». Тот, кто создаёт зависимость. Тот, кто становится центром мира для своих клиентов. Тот, кто путает свою интуицию с абсолютной истиной, а свою роль — с властью.

Потоковый психолог — это не гуру. Это проводник.

Он не стоит над клиентом. Он идёт рядом. Он не даёт ответов — он помогает клиенту найти свои. Он не создаёт зависимость — он возвращает клиенту его силу.

В этой главе мы разберём, в чём разница между проводником и гуру, как не попасть в ловушку спасательства и оставаться чистым проводником.

Часть 1. Кто такой гуру?

Гуру — это не обязательно человек в белых одеждах с титулом «мастер». Гуру — это позиция. Это роль, в которую ты можешь впасть, даже не осознавая этого.

Признаки гуру:

— Он считает, что знает лучше клиента, что ему нужно.
— Он даёт готовые ответы, а не помогает клиенту найти свои.
— Он создаёт зависимость: клиент не может принимать решения без него.
— Он становится центром внимания, объектом восхищения.
— Он путает свою интуицию с абсолютной истиной.
— Он не признаёт своих ошибок и ограничений.
— Он использует свою позицию для удовлетворения своего эго.

Гуру — это позиция «я над тобой». Это позиция власти, контроля, превосходства.

Часть 2. Кто такой проводник?

Проводник — это тот, кто идёт рядом. Он не ведёт клиента туда, куда тот не готов идти. Он не знает ответов за клиента. Он просто создаёт пространство, в котором клиент может услышать себя.

Признаки проводника:

— Он признаёт, что не знает всех ответов.
— Он помогает клиенту найти свои собственные ответы.
— Он возвращает клиенту его ответственность и силу.
— Он остаётся в своей роли, не создавая зависимость.
— Он честен о своих ограничениях.
— Он работает над своей чистотой, а не над своей значимостью.

Проводник — это позиция «я рядом с тобой». Это позиция сопровождения, уважения, равенства.

Часть 3. Как проводник становится гуру?

Переход от проводника к гуру происходит постепенно. Ты не замечаешь этого, потому что тебе кажется, что ты «помогаешь».

Как это происходит:

— Ты начинаешь верить, что твоя интуиция всегда права.
— Ты начинаешь давать клиентам готовые ответы.
— Ты начинаешь чувствовать, что без тебя клиент не справится.
— Ты начинаешь наслаждаться ролью «спасателя».
— Ты перестаёшь замечать свои проекции.
— Ты перестаёшь ходить на супервизию.
— Ты перестаёшь работать над собой.

И в какой-то момент ты становишься гуру. И не замечаешь этого.

Часть 4. Чем опасен гуру?

Гуру опасен не только для клиентов, но и для себя.

Для клиентов:

— Он создаёт зависимость.
— Он лишает их их собственной силы.
— Он может использовать их для своего эго.
— Он может навредить, даже не осознавая этого.

Для себя:

— Он теряет связь с реальностью.
— Он перестаёт расти.
— Он начинает верить в свою непогрешимость.
— Он выгорает, потому что берёт на себя чужую ответственность.

Гуру — это ловушка. В неё легко попасть. Из неё трудно выйти.

Часть 5. Как оставаться проводником, а не становиться гуру?

Первое. Признавай свои ограничения.

Ты не знаешь всего. Ты можешь ошибаться. Ты не можешь помочь всем. Признание ограничений — это не слабость, а зрелость.

Второе. Не давай готовых ответов.

Твоя задача — задавать вопросы, которые помогают клиенту найти свои ответы. Не говори: «Тебе нужно сделать это». Спроси: «Что ты чувствуешь, что для тебя правильно?»

Третье. Возвращай ответственность.

Клиент несёт ответственность за свою жизнь. Ты — за свою работу. Не бери на себя чужое.

Четвёртое. Не создавай зависимости.

Клиент должен уходить с чувством, что он может справляться сам. Он не должен думать, что только ты можешь ему помочь.

Пятое. Делай супервизию.

Обсуждай свою работу с наставником. Это помогает видеть слепые зоны и не попадать в ловушку эго.

Шестое. Помни: ты — человек.

Ты не божество. Ты не всезнающий. Ты — живой человек, который тоже учится, растёт, ошибается.

Часть 6. Скрипты для возвращения в позицию проводника

Если ты чувствуешь, что начинаешь впадать в роль гуру, вот несколько фраз, которые помогут тебе вернуться.

«Я не знаю ответа на этот вопрос. Давайте исследовать это вместе».
«Что вы чувствуете, что для вас правильно в этой ситуации?»
«Я могу предложить вам разные точки зрения, но выбор остаётся за вами».
«Это ваш путь. Я могу быть рядом, но я не могу пройти его за вас».
«Я тоже учусь. Я тоже расту. Я не знаю всего».

Главная мысль этой главы

«Гуру — это позиция „я над тобой“. Проводник — позиция „я рядом с тобой“. Гуру даёт ответы. Проводник задаёт вопросы. Гуру создаёт зависимость. Проводник возвращает силу. Гуру верит в свою непогрешимость. Проводник признаёт свои ограничения. Не попади в ловушку „я знаю лучше“. Оставайся человеком. Оставайся чистым. Оставайся проводником. Это единственный способ быть безопасным для клиента и для себя».

ГЛАВА 6. ТРИ КИТА ЭТИКИ: БЕЗОПАСНОСТЬ, ГРАНИЦЫ, ИСКРЕННОСТЬ

Ты уже знаешь, что этика — это фундамент. Но из чего состоит этот фундамент? На чём он держится? Что делает его прочным и надёжным?

В потоковой психологии этический фундамент держится на трёх столпах. Трёх китах, которые поддерживают всё здание твоей работы.

Первый кит — Безопасность. Ты создаёшь пространство, в котором клиент может быть собой, не боясь осуждения, вторжения или вреда.

Второй кит — Границы. Ты знаешь, где заканчиваешься ты и начинается клиент. Ты не растворяешься, не сливаешься, не берёшь на себя чужое.

Третий кит — Искренность. Ты честна с клиентом и с собой. Ты не притворяешься, что знаешь то, чего не знаешь. Ты не обещаешь того, чего не можешь дать.

Без этих трёх китов этика рушится. Без них работа становится опасной. Без них ты не проводник, а вмешивающийся.

Часть 1. Кит первый — Безопасность

Безопасность — это основа основ. Без неё невозможна никакая глубокая работа. Клиент не может открыться, если он чувствует угрозу. Он не может доверять, если он не в безопасности.

Что такое безопасность в потоковой психологии?

— Безопасность — это когда клиент знает, что его не осудят.

— Безопасность — это когда клиент знает, что его границы будут уважать.

— Безопасность — это когда клиент знает, что он может остановиться в любой момент.

— Безопасность — это когда клиент знает, что его боль не будет использована против него.

— Безопасность — это когда клиент чувствует, что он может быть собой, не маскируясь.

Как создавать безопасность:

— Говори мягко, без давления.

— Объясняй клиенту, что он может остановиться в любой момент.

— Не торопи. Дай клиенту время.

— Спрашивай разрешения перед тем, как войти в глубину.

— Не нарушай его физическое пространство.

— Держи конфиденциальность.

Безопасность — это не про «уют». Это про предсказуемость, надёжность, отсутствие угрозы.

Часть 2. Кит второй — Границы

Границы — это то, что отделяет тебя от клиента. Это не стена, которая разделяет, а мембрана, которая определяет, где заканчиваешься ты и начинается он.

Что такое границы в потоковой психологии?

— Границы — это когда ты знаешь, что ты не несёшь ответственности за исцеление клиента.

— Границы — это когда ты не впитываешь его энергию.

— Границы — это когда ты не становишься его другом, партнёром, спасателем.

— Границы — это когда ты начинаешь и заканчиваешь сессию вовремя.

— Границы — это когда ты не даёшь готовых ответов, а возвращаешь ответственность клиенту.

Как держать границы:

— Чётко обозначай время, стоимость, условия работы.

— Не вступай в двойные отношения (дружба, романтика, бизнес).

— Не бери на себя чужую ответственность.

— Не впитывай энергию клиента — очищайся после сессии.

— Говори «нет», когда нужно.

Границы — это не холодность. Это уважение. Уважение к себе и к клиенту.

Часть 3. Кит третий — Искренность

Искренность — это честность с клиентом и с собой. Это когда ты не притворяешься, не играешь роль, не надеваешь маску.

Что такое искренность в потоковой психологии?

— Искренность — это когда ты признаёшь, что не знаешь ответа.

— Искренность — это когда ты говоришь клиенту правду, даже если она неудобна.

— Искренность — это когда ты признаёшь свои ошибки.

— Искренность — это когда ты не обещаешь того, чего не можешь дать.

— Искренность — это когда ты работаешь над своими проекциями и не навязываешь их клиенту.

Как быть искренней:

— Признавай свои ограничения: «Я не знаю ответа на этот вопрос».

— Будь честной о своих чувствах: «Я чувствую, что я не в ресурсе сегодня».

— Не обещай того, чего не можешь дать.

— Признавай ошибки: «Я ошиблась. Мне жаль».

— Не играй роль «всезнающего». Будь человеком.

Искренность — это не «говорить всё, что думаешь». Это быть настоящей, без масок, без притворства.

Часть 4. Как три кита работают вместе?

Безопасность, границы и искренность не существуют отдельно. Они поддерживают друг друга.

Безопасность без границ — это слияние. Ты создаёшь уют, но забываешь о себе. Ты растворяешься в клиенте.

Границы без безопасности — это холодная стена. Ты держишь дистанцию, но клиент не чувствует себя в безопасности.

Искренность без границ — это перегрузка. Ты говоришь клиенту всё, что думаешь, но забываешь о его пространстве.

Только когда все три кита работают вместе, этика становится живой.

Часть 5. Как тренировать эти три кита?

Для безопасности:

— Регулярно проверяй своё состояние перед сессией.

— Спрашивай разрешения перед глубиной.

— Делай паузы, если чувствуешь, что клиент напряжён.

Для границ:

— Регулярно проверяй, не берёшь ли ты на себя чужую ответственность.

— Очищайся после каждой сессии.

— Говори «нет», когда нужно.

Для искренности:

— Признавай свои ошибки.

— Не притворяйся, что знаешь больше, чем знаешь.
— Делай супервизию и личную терапию.

Главная мысль этой главы

«Этический фундамент держится на трёх китах: Безопасность, Границы, Искренность. Безопасность — чтобы клиент мог открыться. Границы — чтобы ты не растворилась. Искренность — чтобы ты оставалась настоящей. Эти три кита поддерживают всю твою работу. Если один из них ослабевает, рушится всё. Тренируй их. Проверяй их. Держи их в равновесии. И твоя работа будет безопасной, чистой и настоящей».

ГЛАВА 7. КОГДА ЭТИКА СТАНОВИТСЯ ЗАЩИТОЙ ДЛЯ КЛИЕНТА И ДЛЯ ТЕБЯ

Ты уже знаешь, что этика — это фундамент. Но этика — это не только «правила» и «ограничения». Это живая защита. Защита, которая оберегает клиента от вмешательства, а тебя — от потери себя.

Когда этика становится защитой, она перестаёт быть абстрактным понятием. Она становится ощутимой силой, которая держит пространство чистым, безопасным и настоящим.

В этой главе мы разберём, как этика защищает клиента и как она защищает тебя. И как научиться видеть её не как ограничение, а как опору.

Часть 1. Как этика защищает клиента?

Клиент приходит к тебе уязвимым. Он открывает то, что не показывает другим. Он доверяет тебе свою боль, свои страхи, свои тайны. Он находится в позиции, где его легко ранить.

Этика — это то, что не даёт тебе использовать эту уязвимость.

Как этика защищает клиента:

1. Она защищает его от вторжения.

Этика говорит: «Не входи в поле клиента без его согласия». Ты не можешь просто «видеть» его боль и лезть в неё. Ты должна спросить разрешения. Ты должна уважать его темп.

2. Она защищает его от зависимости.

Этика говорит: «Не создавай зависимость». Ты не можешь быть единственным источником ответов для клиента. Ты должна возвращать ему его силу, его ответственность.

3. Она защищает его от твоих проекций.

Этика говорит: «Не путай свои проекции с сигналами поля». Ты не можешь навязывать клиенту свои интерпретации. Ты должна проверять себя, спрашивать клиента, доверять его опыту.

4. Она защищает его от нарушений границ.

Этика говорит: «Не вступай в двойные отношения». Ты не можешь быть клиенту другом, партнёром, спасателем. Ты должен оставаться в своей профессиональной роли.

5. Она защищает его от обесценивания.

Этика говорит: «Не обесценивай чувства клиента». Ты не можешь говорить: «Не переживай», «Всё будет хорошо», «Посмотри на ситуацию иначе». Ты должна быть с тем, что есть.

Этика — это щит, который защищает клиента от неосознанного вреда.

Часть 2. Как этика защищает тебя?

Ты тоже уязвима. Ты входишь в поле клиента, ты чувствуешь его состояние, ты держишь пространство. Ты рискуешь впитать чужую энергию, потерять себя, выгореть.

Этика — это то, что защищает тебя от потери себя.

Как этика защищает тебя:

1. Она защищает тебя от выгорания.

Этика говорит: «Ты не несёшь ответственности за исцеление клиента». Ты не должна «спасать». Ты не должна брать на себя чужую боль. Ты можешь быть проводником, но не спасателем.

2. Она защищает тебя от растворения.

Этика говорит: «Держи свои границы». Ты не должна впитывать клиента. Ты не должна чувствовать его состояние как своё. Ты можешь быть рядом, но не растворяться.

3. Она защищает тебя от соблазна власти.

Этика говорит: «Ты — не гуру». Ты не должна верить, что ты «знаешь лучше». Ты не должна использовать свою позицию для удовлетворения своего эго.

4. Она защищает тебя от профессиональной деформации.

Этика говорит: «Ты — человек». Ты имеешь право на ошибки, на отдых, на свою жизнь. Ты не должна быть «терапевтом 24/7».

5. Она защищает тебя от самообмана.

Этика говорит: «Будь честной с собой». Ты не должна притворяться, что знаешь то, чего не знаешь. Ты не должна верить в свою непогрешимость.

Этика — это якорь, который держит тебя в реальности, в твоём центре, в твоей целостности.

Часть 3. Как этика защищает поле?

Этика защищает не только клиента и терапевта. Она защищает само поле — пространство, в котором происходит исцеление.

Как этика защищает поле:

— Она сохраняет его чистоту. Когда ты держишь свои границы, поле не загрязняется твоими проекциями, страхами, ожиданиями.

— Она сохраняет его безопасность. Когда ты создаёшь безопасное пространство, клиент может открыться, не боясь быть раненым.

— Она сохраняет его целостность. Когда ты честна с собой и с клиентом, поле остаётся настоящим, не искажённым иллюзиями.

Часть 4. Когда этика перестаёт быть защитой?

Иногда этика перестаёт быть защитой. Она превращается в ригидность, в страх, в избегание.

Когда это происходит:

— Когда ты используешь этику как оправдание, чтобы не идти в глубину.

— Когда ты боишься нарушить правило, даже если это было бы полезно для клиента.

— Когда ты становишься «этичным роботом», который следует правилам, но потерял живой контакт.

Этика — это не список правил, которые нужно соблюдать любой ценой. Это живая система, которая адаптируется к ситуации.

Иногда правило нарушается, чтобы сохранить этику. Например:

— Ты можешь продлить сессию, если клиент в кризисе.

— Ты можешь ответить на сообщение клиента вне сессии, если он в опасности.

— Ты можешь выйти за рамки своей обычной роли, если это необходимо для безопасности клиента.

Этика защищает, когда она живая.

Часть 5. Как сделать этику живой защитой?

Чтобы этика стала защитой, а не ограничением, важно:

Первое. Понимать, а не просто знать.

Не просто знать правила, а понимать, зачем они нужны. Понимать, что стоит за каждым принципом.

Второе. Чувствовать поле.

Этика — это не только голова. Это тело. Это чувство. Когда ты чувствуешь, что что-то не так — это сигнал.

Третье. Доверять своей интуиции.

Этика — это не только правила. Это внутренний компас. Когда ты чувствуешь, что что-то правильно или неправильно — доверяй этому.

Четвёртое. Обсуждать с супервизором.

Этика — это не одиночный путь. Обсуждай сложные моменты с наставником. Это помогает видеть слепые зоны.

Главная мысль этой главы

«Этика — это не ограничение. Это защита. Защита клиента от вмешательства. Защита тебя от потери себя. Защита поля от искажения. Когда этика живая, она не душит, а оберегает. Она даёт тебе опору, а не ограничивает. Она говорит: „Здесь безопасно“. И клиенту, и тебе. И самому полю. Не бойся этики. Сделай её своей защитой».

ГЛАВА 8. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ: КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ В РОЛИ «ЦЕЛИТЕЛЯ»

Ты работаешь с людьми. Ты помогаешь им исцеляться. Ты видишь их боль, ты держишь пространство, ты проводишь их через трансформации. Это важная, глубокая, значимая работа.

Но есть риск. Риск, который подстерегает каждого, кто работает с людьми. Профессиональная деформация.

Профессиональная деформация — это когда твоя профессиональная роль начинает поглощать твою личность. Когда ты перестаёшь быть просто собой и становишься «терапевтом», «целителем», «проводником» 24/7. Когда ты начинаешь видеть в каждом человеке клиента, анализировать каждую ситуацию, «лечить» даже там, где тебя не просят.

Ты теряешь себя в роли.

Эта глава — о том, как не потерять себя. Как оставаться человеком, а не только «целителем». Как сохранять живую связь с собой, даже когда ты глубоко погружена в свою работу.

Часть 1. Что такое профессиональная деформация?

Профессиональная деформация — это изменение личности под влиянием профессиональной деятельности. Это когда профессиональные привычки, установки и роли начинают проникать во все сферы жизни.

Признаки профессиональной деформации:

— Ты начинаешь анализировать всех вокруг, даже близких.

— Ты не можешь выключить «режим терапевта».

— Ты чувствуешь, что должна «помогать» даже тем, кто не просит.

— Ты теряешь способность просто быть, без роли.

— Ты чувствуешь, что твоя личность растворяется в профессии.

— Ты перестаёшь чувствовать свои собственные потребности.

Профессиональная деформация — это когда твоя профессия становится твоей идентичностью. И это опасно.

Часть 2. Как возникает профессиональная деформация?

Профессиональная деформация возникает постепенно, незаметно.

Этапы:

— Ты начинаешь работать. Ты учишься, ты практикуешься, ты входишь в роль.

— Ты начинаешь идентифицировать себя с ролью. «Я — терапевт», «Я — проводник», «Я — целитель».

— Ты начинаешь носить эту роль везде. Ты «на работе» даже дома, даже с друзьями, даже с собой.

— Ты начинаешь терять связь с той частью себя, которая не является терапевтом.

— Ты перестаёшь чувствовать свои потребности, свои желания, свою жизнь вне работы.

Ты становишься «целителем», но перестаёшь быть человеком.

Часть 3. Почему профессиональная деформация опасна?

Профессиональная деформация опасна и для тебя, и для клиентов, и для близких.

Для тебя:

— Ты теряешь связь с собой.

— Ты перестаёшь чувствовать свои желания и потребности.

— Ты выгораешь, потому что работа становится всей твоей жизнью.

— Ты теряешь способность просто быть, без роли.

Для клиентов:

— Ты перестаёшь быть чистым проводником, потому что твоя роль становится важнее контакта.

— Ты начинаешь «лечить» клиента, а не быть с ним.

— Ты можешь навязывать свои интерпретации, потому что ты «знаешь лучше».

Для близких:

— Ты перестаёшь быть партнёром, другом, членом семьи. Ты становись «терапевтом» для них.

— Ты анализируешь их, вместо того чтобы просто быть с ними.

— Они чувствуют, что ты не с ними, а «на работе».

Часть 4. Как распознать профессиональную деформацию?

Вот несколько вопросов, которые помогут тебе проверить себя.

Вопросы для самооценки:

— Могу ли я просто быть с близкими, не анализируя их?

— Могу ли я выключить «режим терапевта»?

— Чувствую ли я свои собственные потребности и желания?

— Есть ли у меня жизнь вне работы?

— Чувствую ли я, что я — это больше, чем моя профессия?

Если ты ответила «нет» на большинство вопросов — это сигнал.

Часть 5. Как не потерять себя в роли «целителя»?

Вот несколько стратегий, которые помогут тебе оставаться человеком, а не только терапевтом.

Первое. Проводи чёткие границы между работой и жизнью.

Когда ты заканчиваешь сессию — заканчивай. Не бери работу домой. Не думай о клиентах вне сессий.

Второе. Напоминай себе, что ты — человек.

Ты не только терапевт. Ты — друг, партнёр, дочь, мать, просто человек. У тебя есть свои потребности, свои желания, своя жизнь.

Третье. Делай то, что не связано с работой.

Занимайся хобби, встречайся с друзьями, ходи в кино, путешествуй. Живи своей жизнью.

Четвёртое. Не анализируй близких.

Когда ты с близкими, выключай «режим терапевта». Просто будь с ними. Не анализируй, не «лечи», не помогай, если не просят.

Пятое. Делай супервизию и личную терапию.

Это помогает тебе оставаться в контакте с собой и не терять себя в роли.

Шестое. Практикуй самонаблюдение.

Регулярно проверяй: «Я ещё я, или я уже только терапевт?»

Часть 6. Скрипты для возвращения себя

Если ты чувствуешь, что теряешь себя в роли, вот несколько фраз, которые помогут тебе вернуться.

«Я — не только терапевт. Я — человек».

«Я имею право на свою жизнь, вне работы».

«Я не должна „помогать“ всем вокруг. Это их путь, не мой».

«Я могу просто быть с близкими, без анализа и „лечения“».

«Я имею право на отдых, на ошибки, на свою жизнь».

Главная мысль этой главы

«Профессиональная деформация — это когда ты теряешь себя в роли „целителя“. Ты перестаёшь быть человеком и становишься только терапевтом. Это опасно и для тебя, и для клиентов, и для близких. Чтобы не потерять себя, проводи границы между работой и жизнью. Напоминай себе, что ты — не только терапевт. Делай то, что не связано с работой. Не анализируй близких. Делай супервизию и личную терапию. И помни: ты — человек. Ты имеешь право на свою жизнь, на свои чувства, на свои желания. Ты — больше, чем твоя профессия».

ГЛАВА 9. ЭТИКА И ЛИЧНАЯ ТЕРАПИЯ ТЕРАПЕВТА. ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ВЕСТИ ДРУГИХ, НЕ ПРОЙДЯ СВОЙ ПУТЬ

Ты хочешь помогать людям. Ты хочешь вести их, поддерживать, исцелять. Ты учишься, ты практикуешься, ты растешь. Но есть одно условие, без которого твоя работа никогда не будет чистой.

Ты должна пройти свой собственный путь.

Ты не можешь вести других туда, где не была сама. Ты не можешь держать пространство для чужой боли, если не научилась быть с собственной. Ты не можешь быть чистым проводником, если у тебя есть неосознанные раны, которые ты проецируешь на клиентов.

Личная терапия — это не просто «хорошая практика». Это этическая необходимость.

Это способ очистить свои каналы. Это способ увидеть свои слепые зоны. Это способ не использовать клиентов для собственного исцеления. Это способ оставаться честной с собой и с ними.

Часть 1. Почему личная терапия — это этический императив?

Ты не можешь быть чистым проводником, если у тебя есть неосознанные травмы, проекции, триггеры. Они будут влиять на твою работу. Ты будешь видеть в клиентах свои отражения. Ты будешь реагировать на их боль так, как реагируешь на свою.

Вот почему личная терапия необходима:

Первое. Ты видишь свои слепые зоны.

Ты не знаешь, чего не знаешь. Терапия помогает тебе увидеть то, что ты не видишь в себе.

Второе. Ты прорабатываешь свои травмы.

Если у тебя есть непрожитая боль, ты будешь проецировать её на клиентов. Ты будешь «спасать» их, потому что не можешь спасти себя. Ты будешь избегать их боли, потому что она напоминает тебе о твоей.

Третье. Ты не используешь клиентов для своего исцеления.

Если ты не прошла свой путь, ты будешь использовать клиентов, чтобы исцелить себя. Ты будешь искать в них подтверждение своей значимости, своей «особенности», своей силы.

Четвёртое. Ты учишься быть в уязвимости.

Чтобы держать пространство для чужой боли, ты должна знать, что такое боль. Чтобы быть с чужими эмоциями, ты должна быть в контакте со своими.

Пятое. Ты остаёшься в своей роли.

Если ты не прошла свой путь, ты можешь сливаться с клиентами. Ты будешь чувствовать их как себя. Ты потеряешь границы.

Часть 2. Что происходит, если терапевт не прошёл свою терапию?

Последствия могут быть серьёзными.

Для клиента:

— Ты проецируешь свои травмы на клиента.
— Ты «спасаешь» клиента, а не сопровождаешь.
— Ты избегаешь его боли, потому что она триггерит тебя.
— Ты используешь его для своего эго.
— Ты нарушаешь границы, потому что не знаешь их.

Для себя:

— Ты выгораешь, потому что берёшь на себя чужую боль.
— Ты теряешь связь с собой.
— Ты становишься «гуру», потому что это компенсирует твою внутреннюю пустоту.
— Ты теряешь способность быть чистым проводником.

Часть 3. Что даёт личная терапия терапевту?

Личная терапия — это не «лечение». Это исследование. Это встреча с собой.

Что даёт терапия:

— **Осознание своих триггеров.** Ты знаешь, что тебя задевает, и не реагируешь на клиентов из своих ран.
— **Проработку проекций.** Ты видишь, где ты проецируешь, и возвращаешь это себе.
— **Способность быть с болью.** Ты знаешь, что такое боль, и можешь быть с болью клиента, не спасая и не избегая.
— **Чистоту канала.** Ты становишься более прозрачной, менее зашумленной.
— **Устойчивость.** Ты не разваливаешься от чужой боли.
— **Честность.** Ты честна с собой, а значит — честна с клиентами.

Часть 4. Когда и как идти в терапию?

Терапия — это не «разовая акция». Это процесс, который длится годами.

Когда идти:

— Сразу, как только ты решила стать терапевтом.
— Регулярно, даже когда кажется, что «всё хорошо».
— В моменты кризисов, когда ты чувствуешь, что не справляешься.
— Для профилактики выгорания.

Как выбрать терапевта:

— Ищи того, кто работает с телом, с полем, с глубиной.
— Ищи того, с кем ты чувствуешь себя безопасно.
— Ищи того, кто сам прошёл свой путь.

Часть 5. Что делать, если у тебя нет возможности идти в терапию?

Иногда у тебя может не быть финансовой или временной возможности. Но есть альтернативы.

Альтернативы:

— **Супервизия.** Это не замена терапии, но она помогает видеть слепые зоны.
— **Группы поддержки.** Работа в группе тоже может быть целительной.
— **Самоисследование.** Ведение дневника, медитации, телесные практики.
— **Работа с наставником.** Если у тебя есть опытный наставник, это тоже форма поддержки.

Но помни: ничто не заменит личной терапии. Если у тебя есть возможность — иди.

Часть 6. Скрипты для честности с собой

Если ты чувствуешь, что избегаешь своей терапии, вот несколько фраз, которые помогут тебе быть честной.

«Я не могу вести других, если я не прошла свой путь».
«Если я избегаю своей боли, я буду проецировать её на клиентов».
«Я имею право на свою терапию. Это не слабость. Это зрелость».
«Я не могу быть чистым проводником, если у меня есть неосознанные раны».
«Я иду в терапию не для себя. Я иду для клиентов».

Главная мысль этой главы

«Ты не можешь вести других, не пройдя свой путь. Твои неосознанные травмы, проекции и триггеры будут влиять на твою работу. Ты будешь видеть в клиентах свои отражения. Ты будешь реагировать на их боль так, как реагируешь на свою. Личная терапия — это не рекомендация. Это этическая необходимость. Это способ очистить свои каналы. Это способ не использовать клиентов для своего исцеления. Это способ оставаться честной с собой и с ними. Иди в терапию. Не ради себя. Ради своей работы. Ради своих клиентов. Ради поля».

ГЛАВА 10. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО КЛИЕНТ ВАМ «НЕ ПО ЗУБАМ». ЧЕСТНЫЙ ОТКАЗ

Ты встречаешь клиента. Ты слушаешь его запрос. Ты чувствуешь поле. И вдруг внутри возникает ощущение: «Я не могу ему помочь». Не потому что он «сложный» или «неприятный». А потому что его запрос выходит за пределы твоей компетенции. Потому что он нуждается в более глубокой работе, в другом подходе, в медицинской помощи.

Что ты делаешь?

Многие терапевты продолжают. Они боятся признаться, что не могут помочь. Они думают: «Я должна справиться», «Я не могу отказать», «Это будет выглядеть как слабость». И они берутся за клиента, хотя знают, что не могут дать ему то, что ему нужно.

Это неэтично.

Честный отказ — это не слабость. Это профессионализм. Это зрелость. Это уважение к клиенту и к себе. Когда ты отказываешься от клиента, который тебе «не по зубам», ты не бросаешь его — ты направляешь его к тому, кто сможет помочь.

В этой главе мы разберём, как распознать, что клиент тебе «не по зубам», как честно отказать и как направить его к другому специалисту.

Часть 1. Как распознать, что клиент тебе «не по зубам»?

Вот несколько признаков того, что клиент выходит за пределы твоей компетенции.

Признаки:

— У клиента есть психиатрический диагноз (депрессия, биполярное расстройство, шизофрения, ПТСР, РПП и т.д.), с которым ты не работаешь.

— Клиент говорит о суицидальных мыслях, и ты не знаешь, как с этим работать.

— Клиент находится в остром кризисе (недавняя потеря, травма, насилие), и ты не имеешь навыков кризисной интервенции.

— Клиент нуждается в медикаментозной поддержке, которую ты не можешь дать.

— Ты чувствуешь, что не можешь создать для него безопасное поле.

— Ты чувствуешь сильный контрперенос (симпатию, антипатию, страх, желание спасти).

— Ты не понимаешь его запроса и не знаешь, как ему помочь.

— Ты чувствуешь, что его проблема глубже, чем твоя компетенция.

Если ты чувствуешь хотя бы один из этих признаков — клиент тебе «не по зубам».

Часть 2. Почему честный отказ — это этично?

Честный отказ — это не про «я не могу». Это про «я забочусь о тебе».

Почему это этично:

Первое. Ты не рискуешь состоянием клиента.

Если ты берёшься за клиента, которому не можешь помочь, ты рискуешь его состоянием. Ты можешь усугубить его проблему, затянуть его исцеление, травмировать его.

Второе. Ты не обманываешь клиента.

Если ты продолжаешь работать, хотя знаешь, что не можешь помочь, ты создаёшь ложные ожидания. Клиент надеется, а ты не можешь дать ему то, что ему нужно.

Третье. Ты уважаешь себя.

Ты признаёшь свои ограничения. Ты не пытаешься быть тем, кем не являешься. Ты остаёшься честной с собой.

Четвёртое. Ты направляешь клиента к тому, кто может помочь.

Отказ — это не конец пути. Это перенаправление. Ты говоришь клиенту: «Я не могу помочь тебе, но я знаю, кто может».

Часть 3. Как честно отказать клиенту?

Отказ должен быть честным, мягким и поддерживающим.

Скрипт 1. Признание и уважение.

«Я слышу ваш запрос. Я понимаю, как много для вас значит эта работа. Я хочу быть честной с вами: я чувствую, что ваш запрос выходит за пределы моей компетенции. Я не смогу дать вам то, что вам нужно».

Скрипт 2. Направление.

«Я знаю специалиста, который работает с такими запросами. Я могу дать вам контакты. Я верю, что он сможет вам помочь так, как вам нужно».

Скрипт 3. Поддержка.

«Я понимаю, что это может быть разочарованием. Но я хочу, чтобы вы получили ту помощь, которая вам действительно нужна. Это важно. Вы заслуживаете этого».

Скрипт 4. Завершение.

«Если у вас будут вопросы, вы можете написать мне. Я желаю вам найти своего специалиста и пройти ваш путь».

Часть 4. Что делать, если клиент настаивает?

Иногда клиент настаивает. Он говорит: «Нет, я хочу работать именно с вами». «Я не пойду к другому». «Вы мне нравитесь».

Что делать:

Первое. Повтори границу.

«Я понимаю, что вы хотите работать со мной. Но я должна быть честной: я не могу дать вам то, что вам нужно. Это не про вас. Это про мою компетенцию».

Второе. Объясни ещё раз.

«Я хочу, чтобы вы получили настоящую помощь. Я не могу дать её вам. Но я знаю, кто может. Пожалуйста, дайте себе шанс получить то, что вам действительно нужно».

Третье. Не поддавайся.

Не соглашайся из чувства вины или жалости. Это не поможет клиенту. Это только затянет его путь.

Часть 5. Как направить клиента к другому специалисту?

Направление должно быть конкретным и поддерживающим.

Что важно:

— Дай контакты специалиста (имя, сайт, телефон).

— Объясни, почему этот специалист подходит.

— Предложи клиенту, как лучше всего связаться.

— Если можно, свяжись со специалистом заранее (с согласия клиента) и предупреди о направлении.

Часть 6. Что делать, если ты уже начала работать и поняла, что не справляешься?

Иногда ты понимаешь, что не справляешься, уже в процессе работы. Что делать?

Первое. Признай.

«Я чувствую, что мы подошли к месту, где я не могу быть вам полезна так, как вам нужно. Я хочу быть честной с вами».

Второе. Направь.

«Я знаю специалиста, который может продолжить эту работу. Я готова помочь вам с переходом».

Третье. Не вини себя.

Ты не обязана быть всем для всех. Это нормально — иметь ограничения.

Главная мысль этой главы

«Честный отказ — это не слабость. Это профессионализм. Это уважение к клиенту и к себе. Когда ты отказываешься от клиента, который тебе „не по зубам“, ты не бросаешь его — ты направляешь его к тому, кто сможет помочь. Ты не обманываешь его ложными надеждами. Ты даёшь ему шанс получить настоящую помощь. Будь честной. Будь зрелой. Будь этичной. И клиент скажет тебе спасибо».

РАЗДЕЛ II. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ: ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ТЕРАПЕВТ И НАЧИНАЕТСЯ КЛИЕНТ

ГЛАВА 11. ЧТО ТАКОЕ ГРАНИЦЫ В ПОТОКОВОЙ ПСИХОЛОГИИ? НЕ СТЕНА, А МЕМБРАНА

Ты слышала о границах. Ты знаешь, что они важны. Ты знаешь, что без них работа становится опасной. Но что такое границы в потоковой психологии? Это не стена, которая разделяет тебя и клиента. Это не холодная дистанция. Это не «я здесь, а ты там — и не приближайся».

Границы в потоковой психологии — это мембрана.

Мембрана — это тонкая, живая, дышащая ткань. Она разделяет, но не изолирует. Она пропускает то, что нужно, и задерживает то, что может навредить. Она гибкая, подвижная, чувствительная.

Когда границы становятся мембраной, они перестают быть ограничением. Они становятся защитой и мостом одновременно.

Часть 1. Что такое «мембрана»?

Мембрана — это не стена. Стена — это глухое, непроницаемое препятствие. Она разделяет и изолирует. Мембрана — это тонкая, проницаемая ткань. Она разделяет, но не изолирует. Она пропускает сигналы, но не пропускает вторжение.

Мембрана в потоковой психологии — это:

— Тонкая граница между твоим полем и полем клиента.

— Живая ткань, которая дышит и реагирует.

— Гибкая структура, которая адаптируется к ситуации.

— Прозрачная, но прочная.

Мембрана — это не «я закрываюсь от клиента». Это «я держу пространство, но остаюсь в контакте».

Часть 2. Чем мембрана лучше стены?

Стена — это защита, но она же изолирует. Когда ты ставишь стену между собой и клиентом, ты перестаёшь чувствовать его. Ты становишься недоступной, холодной, отстранённой.

Что происходит, когда границы — это стена:

— Клиент чувствует, что ты не с ним.

— Ты не чувствуешь поле.

— Контакт становится формальным.

— Ты защищаешься, но теряешь связь.

Мембрана — это не стена. Она защищает, но не изолирует.

Что происходит, когда границы — это мембрана:

— Ты чувствуешь клиента, но не растворяешься в нём.

— Ты держишь пространство, но остаёшься в контакте.

— Ты пропускаешь то, что нужно, и отсекаешь то, что не твоё.

— Ты гибкая, живая, присутствующая.

Часть 3. Как создать мембрану?

Мембрана — это не физическая структура. Это энергетическая. Это настройка твоего поля.

Шаг 1. Осознай свои границы.

Прежде чем создать мембрану, осознай, где заканчиваешься ты и начинается клиент. Почувствуй своё поле. Почувствуй, где оно соприкасается с полем клиента.

Шаг 2. Создай тонкую ткань.

Представь, что вокруг тебя есть тонкая, прозрачная, дышащая ткань. Она защищает тебя, но не изолирует. Она пропускает то, что нужно, и отсекает то, что не твоё.

Шаг 3. Дыши через мембрану.

Дыши через эту ткань. Чувствуй, как воздух проходит через неё. Она живая. Она дышит вместе с тобой.

Шаг 4. Будь гибкой.

Мембрана — это не статичная структура. Она меняется в зависимости от ситуации. Иногда она плотнее, иногда тоньше. Доверяй ей.

Часть 4. Как работает мембрана в сессии?

Когда мембрана работает правильно, ты:

— Чувствуешь клиента, но не впитываешь его.
— Держишь пространство, но не растворяешься.
— Пропускаешь энергию, но не задерживаешь её.
— Остаёшься в контакте, но не сливаешься.

Признаки того, что мембрана работает:

— Ты чувствуешь лёгкость после сессии.
— Ты не носишь клиента в себе.
— Ты можешь переключиться на другого клиента или на свою жизнь.
— Ты чувствуешь себя устойчивой и ясной.

Признаки того, что мембрана нарушена:

— Ты чувствуешь усталость после сессии.
— Ты продолжаешь думать о клиенте.
— Ты чувствуешь его эмоции как свои.
— Ты теряешь свои границы.

Часть 5. Как восстановить мембрану?

Иногда мембрана нарушается. Ты впитываешь клиента, теряешь границы. Что делать?

Первое. Осознай.

«Я потеряла свои границы. Я впитала клиента».

Второе. Вернись в тело.

Почувствуй свои стопы, своё дыхание, свой центр.

Третье. Восстанови мембрану.

Представь, как вокруг тебя снова возникает тонкая, дышащая ткань. Она защищает тебя.

Четвёртое. Дыши.

Дыши через мембрану. Чувствуй, как она восстанавливается.

Главная мысль этой главы

«Границы в потоковой психологии — это не стена. Это мембрана. Тонкая, живая, дышащая ткань, которая разделяет, но не изолирует. Она пропускает то, что нужно, и задерживает то, что может навредить. Мембрана защищает, но не отключает. Она держит тебя в контакте, но не даёт раствориться. Создай свою мембрану. Дыши через неё. Доверяй ей. И ты сможешь быть рядом с клиентом, не теряя себя».

ГЛАВА 12. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ: КАК НЕ ВПИТАТЬ КЛИЕНТА. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГИГИЕНА

Ты работаешь с клиентом. Ты чувствуешь его боль, его страх, его тревогу. Ты держишь пространство. Ты присутствуешь. И в какой-то момент ты замечаешь: его эмоции стали твоими. Ты чувствуешь то же, что и он. Ты не можешь отличить, где его чувства, а где твои.

Ты впитала клиента.

Эмоциональные границы — это способность чувствовать клиента, но не отождествляться с его состоянием. Это способность быть рядом, но не растворяться. Это способность пропускать эмоции через себя, не задерживая их.

Энергетическая гигиена — это практика, которая помогает тебе сохранять эти границы. Это ритуалы очищения, возвращения себя себе, восстановления целостности.

Часть 1. Почему мы впитываем клиентов?

Впитывание клиента — это не «слабость». Это естественный процесс для чувствительного терапевта.

Причины впитывания:

Первое. Ты открываешься, чтобы слышать.

Чтобы чувствовать поле клиента, ты открываешь свою антенну. Ты входишь в его состояние. Это необходимо для работы. Но если ты не закрываешься после, ты остаёшься открытой.

Второе. У тебя нет границ.

Ты не знаешь, где заканчиваешься ты и начинается клиент. Ты позволяешь его эмоциям проникать в тебя.

Третье. Ты хочешь помочь.

Ты думаешь, что если ты «возьмёшь» его боль, она станет меньше. Но это не так. Ты просто добавляешь его боль к своей.

Четвёртое. Ты не очищаешься.

Ты не практикуешь энергетическую гигиену. Ты носишь клиентов в себе.

Часть 2. Признаки того, что ты впитала клиента

Как понять, что ты впитала клиента?

Признаки:

— Ты чувствуешь усталость, разбитость после сессии.
— Ты продолжаешь думать о клиенте между сессиями.
— Ты чувствуешь его эмоции как свои (тревогу, гнев, грусть).
— Ты чувствуешь тяжесть в теле после сессии.
— Ты не можешь переключиться на другого клиента или на свою жизнь.
— Ты чувствуешь, что несешь его в себе.

Часть 3. Как сохранять эмоциональные границы во время сессии?

Эмоциональные границы начинаются с твоего состояния.

Что делать во время сессии:

Первое. Держи центр.

Чувствуй своё тело, своё дыхание, свой центр. Это помогает не растворяться.

Второе. Дыши через верх.

Представь, что ты дышишь через макушку. Ты принимаешь чистую энергию и отдаёшь её. Ты не держишь в себе ничего.

Третье. Наблюдай за телом.

Замечай, когда ты начинаешь впитывать. Когда появляется напряжение — вернись в центр.

Четвёртое. Не сливайся.

Ты можешь чувствовать состояние клиента, но ты не должна отождествляться с ним. Повторяй мысленно: «Это его боль, не моя».

Пятое. Создай мембрану.

Представь, что вокруг тебя есть тонкая, дышащая ткань. Она пропускает то, что нужно, и отсекает то, что не твоё.

Часть 4. Энергетическая гигиена после сессии

Энергетическая гигиена — это ритуал, который возвращает тебе себя.

Шаг 1. Осознай.

«Сессия завершена. Я возвращаю себе себя. Я отпускаю клиента».

Шаг 2. Дыши.

Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. На выдохе представь, как ты выдыхаешь всё, что осталось от клиента.

Шаг 3. Встряхнись.

Встань. Встряхни руками, ногами, телом. Как будто сбрасываешь с себя воду. «Я сбрасываю всё, что не моё».

Шаг 4. Проведи рукой вдоль тела.

Проведи рукой от макушки до стоп, как будто снимаешь с себя что-то невидимое. «Я возвращаю себе себя. Я чиста. Я свободна».

Шаг 5. Дотронься до земли.

Если есть возможность, дотронься до земли — стопами до пола, руками до стола. Почувствуй опору. Ты здесь. Ты в своём теле.

Шаг 6. Сделай паузу.

Посиди в тишине 1—2 минуты. Почувствуй, как ты возвращаешься в себя.

Часть 5. Дополнительные практики энергетической гигиены

Вода. Вымой руки прохладной водой. Представь, как вода смывает чужую энергию.

Душ. Если есть возможность, прими душ. Вода смывает не только грязь, но и энергию.

Окуривание. Используй ароматические палочки или шалфей. Дым очищает поле.

Природа. Проведи время на природе. Постой босиком на земле. Это заземляет и очищает.

Часть 6. Что делать, если ты уже впитала клиента?

Если ты уже чувствуешь, что впитала клиента, сделай эти шаги.

Первое. Осознай.

«Я чувствую, что впитала клиента. Я чувствую его тревогу, его боль».

Второе. Отдели.

«Это его чувства, а не мои. Я возвращаю их обратно».

Третье. Выдохни.

Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. На выдохе выдыхай чужую энергию.

Четвёртое. Заполни себя.

Почувствуй своё тело, своё дыхание, свои стопы. Заполни себя собой. Верни себя.

Главная мысль этой главы

«Эмоциональные границы — это способность чувствовать клиента, но не отождествляться с его состоянием. Это способность быть рядом, но не растворяться. Энергетическая

гигиена — это ритуал, который возвращает тебе себя. Дыши, встряхнись, проведи рукой вдоль тела, дотронься до земли. Сделай это после каждой сессии. И ты останешься чистой, ясной, целостной. Не губкой, впитавшей чужое, а мембраной, которая чувствует, но не задерживает».

ГЛАВА 13. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ: ТЕРАПЕВТ — НЕ ДРУГ, НЕ РОДИТЕЛЬ, НЕ СПАСАТЕЛЬ

Ты работаешь с клиентом. Он открывается тебе, он доверяет, он делится самым сокровенным. Ты чувствуешь к нему тепло, сочувствие, заботу. И возникает соблазн. Соблазн стать для него кем-то большим, чем терапевт. Другом, родителем, спасателем.

Но терапевт — не друг, не родитель, не спасатель.

Это одна из самых важных профессиональных границ. Когда ты выходишь за её пределы, ты перестаёшь быть проводником и становишься кем-то другим. Это может разрушить терапию, создать зависимость, навредить клиенту.

В этой главе мы разберём, почему важно оставаться в роли терапевта, чем опасны другие роли и как сохранять профессиональную идентичность.

Часть 1. Терапевт — не друг

Дружба — это горизонтальные отношения. Терапия — это вертикальные отношения (не по иерархии, а по функции). В дружбе вы равны, вы делитесь, вы поддерживаете друг друга. В терапии ты — проводник, клиент — тот, кто идёт.

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.