

СОМАТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ



125

рабочих листов
и упражнений
для лечения
психологических
травм и стресса

МАНУЭЛА МИШКЕ-РИДС

соматический психотерапевт

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО



МАНУЭЛА МИШКЕ-РИДС

соматический психотерапевт

СОМАТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

**125 рабочих листов и упражнений для лечения
психологических травм и стресса**

УДК 616.89
ББК 56.14
М71

Manuela Mischke-Reeds
SOMATIC PSYCHOTHERAPY TOOLBOX:
125 Worksheets and Exercises to Treat Trauma & Stress

© 2018 by Manuela Mischke-Reeds
Russian translation rights published by arrangement with PESI Publishing

Мишке-Ридс, Мануэла.

М71 Соматическая психотерапия : 125 рабочих листов и упражнений для лечения психологических травм и стресса / Мануэла Мишке-Ридс ; [перевод с английского А. С. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 352 с.

ISBN 978-5-04-176759-4

Лицензированный соматический психотерапевт Мануэла Мишке-Ридс уже более 25 лет помогает клиентам, пережившим травматический опыт, получить доступ к своему внутреннему здоровью и врожденной мудрости тела.

Этот сборник предназначен для того, чтобы помочь психологам и психотерапевтам освоить техники работы с телом и его реакциями и использовать их в терапевтической работе. 125 инструментов из соматической психотерапии помогут излечить клиента от ментальных расстройств и ПТСР.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-176759-4

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ

«Подробный, вдумчивый и чрезвычайно практичный учебник, написанный с целью помочь психотерапевтам работать с телесными реакциями клиентов, а не только с их поступками и эмоциями. Мануэла Мишке-Ридс обладает сострадательным голосом, который наполняет ее очень точные соматические вмешательства и рекомендации теплотой и клинической мудростью».

*Янина Фишер, доктор медицинских наук,
всемирно известный эксперт по травмам и писатель*

«Мануэла привнесла в этот сложный и полезный путеводитель опыт всей своей жизни, умело работая на грани между жизненными путешествиями и вызовами, которые преподносит наше тело. Хотя за последние десятилетия было так много положительных поворотов в отношении значения нашей телесности, многое остается на поверхности, и это можно очень просто выявить, заметив наше дыхание и наши ноги на земле. Но в глубинах остается еще много интересного. Более глубокие и рискованные путешествия требуют опытного проводника, чтобы безопасно пройти сквозь хитросплетения бескрайних просторов нашего тела, раскрыть красоту, мудрость и целительные возможности, лежащие за пределами нашего обыденного осознания. Эта книга предлагает много полезных методов для исследования самых неожиданных откровений».

*Д-р Дон Хэнлон Джонсон, основатель программы
для выпускников соматической психологии,
Калифорнийский институт интегральных исследований*

*Будьте добры к своему телу — своему лучшему другу,
с которым вы неразлучны.*

«Наше тело — источник истины».

АЛЬБЕРТ ПЕССО

*«Если вы живое тело, никто не может сказать вам,
как познавать мир. И никто не может сказать вам, что такое истина,
потому что вы проживаете ее на собственном опыте».*

СТЭНЛИ КЕЛЕМАН

*«Человеческое тело — это не инструмент для использования,
а сфера человеческого бытия, которую нужно испытывать,
исследовать, обогащать и тем самым обучать».*

ТОМАС ХАННА

«Тело — наше ближайшее окружение».

ДЖИН КЛЯЙН

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

В соматической психотерапии переплетены традиции различных соматических школ и теорий. Техники, описанные в этой книге, практикуют многие соматические школы. За свою 25-летнюю клиническую практику я использовала многие из этих методов, и с годами они видоизменялись под воздействием вклада моих клиентов. Именно благодаря результатам исцеления клиента мы можем увидеть истинную трансформирующую силу соматической работы.

Я хочу отметить заметные факторы, которые сказались на моей профессиональной жизни и преподавании. Я хочу признать влияние психотерапии Хакоми и талантливых тренеров Хакоми по всему миру, с которыми мне посчастливилось работать вместе. Особая благодарность методу *Somatic Experiencing* и доктору Питеру Левину, доктору Марианне Экберг и основателю Института сенсомоторной психотерапии доктору Пэту Одгену, всем, кто вдохновил меня на начало моей карьеры специалиста по работе с травмой. Я также хочу отметить основателей *Continuum Movement* Эмили Конрад и Сьюзен Харпер. В этой книге также можно найти влияние гештальт-терапии, соматики Томаса Ханны, бодинамики, работы с травмами Янины Фишер, Дона Джонсона, Энн Халприн и Бабетты Ротшильд, методу десенсибилизации и переработки движением глаз (EMDR). Кроме того, я благодарна Реджи Рэю за то, что он вдохновил меня испытать медитацию как воплощение духовной практики.

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ	25
-----------------	----

Глава 1

ВВЕДЕНИЕ	27
----------------	----

Почему каждому психотерапевту необходимо интегрировать тело в психотерапию.	27
---	----

Что нового я предлагаю в этой книге?	28
--	----

Четыре дорожных указателя в вашем путешествии	30
---	----

РАЗДЕЛ I

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ: ДАЕМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И РАБОТАЕМ С ТЕЛОМ

Глава 2

ЧТО ТАКОЕ СОМА?	35
-----------------------	----

Что такое сома?	35
-----------------------	----

Определение соматической психотерапии	36
---	----

Почему воплощенность в теле так важна?	37
--	----

Интеграция соматических методов в существующие практики	38
---	----

Основные принципы мудрости тела	40
---------------------------------------	----

Глава 3

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ОСТЕРЕГАТЬСЯ	41
---------------------------------	----

Понимание симптомов тела	41
--------------------------------	----

Каким клиентам могут быть полезны соматические вмешательства?	41
---	----

Когда нельзя предлагать соматические вмешательства	43
--	----

Глава 4

РЕКОМЕНДАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТЬ	44
Рекомендации по работе с телом	44
Безопасность прежде всего: как уважительно работать с телом и поддерживать границы	45
Тело клиента знает лучше	46
Советы в отношении оценки готовности клиента к соматической работе	47
Как сохранить состояние осознанности	48

РАЗДЕЛ II

**ИНСТРУМЕНТАРИЙ
ПСИХОТЕРАПЕВТА**

Глава 5

ЛИЧНОСТНЫЕ НАВЫКИ: ПОДГОТОВКА И ЗАЗЕМЛЕНИЕ	51
Подготовка — соматическое осознание в своем теле	51
ИНСТРУМЕНТ 1 Снимок тела на день	52
ИНСТРУМЕНТ 2 Осознание задней поверхности тела для подготовки к терапии	53
ИНСТРУМЕНТ 3 Заземление тела	55
ИНСТРУМЕНТ 4 Выбрасываем все из головы (встряхиваемся)	57
ИНСТРУМЕНТ 5 Звонок в службу внутренней поддержки	59
ИНСТРУМЕНТ 6 Поиск внутренних ресурсов — упражнение на полу	61
ИНСТРУМЕНТ 7 Соматический перечень признаков эмоционального выгорания	62

Глава 6

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ ПРИ РАБОТЕ С ТЕЛОМ	66
Принятие эмпирического подхода	66
ИНСТРУМЕНТ 8	
Метод открытого внимания	68
ИНСТРУМЕНТ 9	
Сфокусированное внимание	71
ИНСТРУМЕНТ 10	
Переход от открытого внимания к сфокусированному	73

Глава 7

КАК ОБЛЕГЧИТЬ СОМАТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС	75
Вопрос, который мы никогда не задаем	75
ИНСТРУМЕНТ 11	
«Давайте экспериментировать! Хотите что-нибудь попробовать?»	76
ИНСТРУМЕНТ 12	
Проявляем эмпатию	77
ИНСТРУМЕНТ 13	
Задаем правильные вопросы	79
ИНСТРУМЕНТ 14	
Путеводитель по соме	81
ИНСТРУМЕНТ 15	
Что еще?	83
ИНСТРУМЕНТ 16	
Прислушиваемся к телу	84
РАБОЧИЙ ЛИСТ	
Журнал переживаний	86

Глава 8

ИНСТРУМЕНТЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ	87
Что и как отслеживать в теле	87
ИНСТРУМЕНТ 17	
5 видов отслеживания	89
ИНСТРУМЕНТ 18	
Контрольный список «Отслеживание тела»	91

ИНСТРУМЕНТ 19	
Отслеживание сигналов травмы	94
ИНСТРУМЕНТ 20	
Диаграмма отслеживания своего тела	98
РАБОЧИЙ ЛИСТ	
Отслеживание моего тела	100

РАЗДЕЛ III

ПРИМЕНЕНИЕ ИНСТРУМЕНТОВ СОМАТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ НА ПРАКТИКЕ

Глава 9

ОСОЗНАННОСТЬ И ТЕЛО	103
Что такое воплощенная осознанность?	103
Подводные камни при работе с осознанностью	103
Устранение подводных камней	104
ИНСТРУМЕНТ 21	
Как вызывать осознанность	106
ИНСТРУМЕНТ 22	
Взрачиваем самонаблюдение — останавливаемся в моменте	108
ИНСТРУМЕНТ 23	
Дружба с телом	109
ИНСТРУМЕНТ 24	
Расслабляющий отдых	112
ИНСТРУМЕНТ 25	
Сканирование движущегося тела	114
ИНСТРУМЕНТ 26	
Медитация при ходьбе	116
ИНСТРУМЕНТ 27	
Простая осознанность Земли	118

Глава 10

ОСОЗНАНИЕ ТЕЛА И ЧТЕНИЕ ТЕЛА	120
ИНСТРУМЕНТ 28	
Осознание тела в целом	122

ИНСТРУМЕНТ 29	
Инвентаризация осознания тела	124
ИНСТРУМЕНТ 30	
Описание текущих переживаний в теле	126
ИНСТРУМЕНТ 31	
Определение тем тела	127
ИНСТРУМЕНТ 32	
Соматические убеждения о себе	129
ИНСТРУМЕНТ 33	
Составление карты своего тела	131
ИНСТРУМЕНТ 34	
Чтение тела для психотерапевта	132
 <i>Глава 11</i>	
СОМАГРАММА И ЧАСТИ ТЕЛА	135
ИНСТРУМЕНТ 35	
Сомаграмма № 1	136
ИНСТРУМЕНТ 36	
Сомаграмма № 2. Свободное картирование	138
ИНСТРУМЕНТ 37	
Разделение левой и правой частей тела	140
ИНСТРУМЕНТ 38	
Разделение верхней и нижней частей тела	141
ИНСТРУМЕНТ 39	
Разделение передней и задней частей тела	142
ИНСТРУМЕНТ 40	
Разделение тела	143
 <i>Глава 12</i>	
ПРИСУТСТВИЕ, ВОСПРИЯТИЕ И ОЩУЩЕНИЯ	145
ИНСТРУМЕНТ 41	
Мягкое зрение	146
ИНСТРУМЕНТ 42	
Мягкий подъем головы	147
ИНСТРУМЕНТ 43	
Руки над глазами	148
ИНСТРУМЕНТ 44	
Ощущение текучести мозга	149

ИНСТРУМЕНТ 45	
Пространства между	151
ИНСТРУМЕНТ 46	
Двойное осознание	153
ИНСТРУМЕНТ 47	
Наклейки на бампер — напоминания о теле	154
ИНСТРУМЕНТ 48	
Ощущение пространства	155
 <i>Глава 13</i>	
ВВЕДЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ	157
Движение принимает любые формы	157
ИНСТРУМЕНТ 49	
Раскрытие	159
ИНСТРУМЕНТ 50	
Мешок с мокрым песком	161
ИНСТРУМЕНТ 51	
Микродвижения в шее	163
ИНСТРУМЕНТ 52	
Открывая горизонт	164
ИНСТРУМЕНТ 53	
Прогулка с целью	165
ИНСТРУМЕНТ 54	
Свет мой, зеркальце	167
ИНСТРУМЕНТ 55	
Игра с движением и убеждения	169
ИНСТРУМЕНТ 56	
Ресурсное движение «Восьмерка»	171
ИНСТРУМЕНТ 57	
Защищающиеся руки	172
ИНСТРУМЕНТ 58	
Ориентирующие движения	174
РАБОЧИЙ ЛИСТ	
Ориентирующие движения	177
 <i>Глава 14</i>	
ГРАНИЦЫ	178
Важность установления границ	178

ИНСТРУМЕНТ 59	
Границы тела	179
ИНСТРУМЕНТ 60	
Расширение физических границ	181
ИНСТРУМЕНТ 61	
Граница мышечного тонуса	183
ИНСТРУМЕНТ 62	
Закутать себя в собственное пространство	185
ИНСТРУМЕНТ 63	
Исследование личного пространства	187
ИНСТРУМЕНТ 64	
Домашнее задание по границам личного пространства	188
ИНСТРУМЕНТ 65	
Если границы нарушены — перерисовка территории	190
ИНСТРУМЕНТ 66	
Личное пространство в отношениях	192
ИНСТРУМЕНТ 67	
Упражнение с веревками для отношений	194
 <i>Глава 15</i>	
ОСАНКА	197
Осанка и внутренние сообщения	197
ИНСТРУМЕНТ 68	
Растянутый позвоночник	199
ИНСТРУМЕНТ 69	
Заземление через позвоночник	201
ИНСТРУМЕНТ 70	
Внутреннее выравнивание	203
ИНСТРУМЕНТ 71	
Поза соматической силы	205
ИНСТРУМЕНТ 72	
Снимок осанки	207
ИНСТРУМЕНТ 73	
Нарисуйте свой скелет	209

Глава 16

ЖЕСТЫ И НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ	210
Невербальная коммуникация	210
ИНСТРУМЕНТ 74	
Таблица невербальной коммуникации	211
ИНСТРУМЕНТ 75	
Отслеживание значения жестов	212
ИНСТРУМЕНТ 76	
Центрированные руки	215
ИНСТРУМЕНТ 77	
Жесты по срединной линии	217

Глава 17

ЭМОЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ	219
Соба, эмоции и искусство саморегуляции	219
ИНСТРУМЕНТ 78	
Создание смысла: автострада или проселочная дорога	220
ИНСТРУМЕНТ 79	
Таблица эмоций — самооценка и эмоциональные темы	222
ИНСТРУМЕНТ 80	
Откиньтесь назад, чтобы найти опору	224
ИНСТРУМЕНТ 81	
Управление «слишком сильным»	226
ИНСТРУМЕНТ 82	
Переплывая срединную линию	228
ИНСТРУМЕНТ 83	
Бег сидя	230

Глава 18

ТЕЛО И ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ	231
ИНСТРУМЕНТ 84	
Образ тела — «изнутри наружу» или «снаружи внутрь»	232
ИНСТРУМЕНТ 85	
Смена восприятия	234
РАБОЧИЙ ЛИСТ	
Журнал восприятия	236

ИНСТРУМЕНТ 86	
Рисование тела	237
ИНСТРУМЕНТ 87	
Дыхание в семь энергетических центров	240
<i>Глава 19</i>	
ОСОЗНАНИЕ И МЕТОДЫ ДЫХАНИЯ	244
Рекомендации по работе с дыханием	244
Правда о глубоком дыхании	245
Как использовать дыхательные инструменты	247
ИНСТРУМЕНТ 88	
Дыхание «Округлая волна»	248
ИНСТРУМЕНТ 89	
Дыхание для успокоения — регулируйте свое дыхание	249
ИНСТРУМЕНТ 90	
Последовательность бокового дыхания	251
ИНСТРУМЕНТ 91	
Последовательность трехчастного дыхания	252
ИНСТРУМЕНТ 92	
Клеточное дыхание	254
ИНСТРУМЕНТ 93	
Спустить шину беспокойства	256
ИНСТРУМЕНТ 94	
Лунное дыхание — снятие напряжения	257
<i>Глава 20</i>	
РАБОТА СО ЗВУКОМ И ГОЛОСОМ	259
ИНСТРУМЕНТ 95	
Звонок для прослушивания	260
ИНСТРУМЕНТ 96	
Исцеление звуком	262
ИНСТРУМЕНТ 97	
Звук «Хммм»	264
ИНСТРУМЕНТ 98	
Коридор звука	266

Глава 21

РАБОТА С БЕЗОПАСНЫМ ПРИКОСНОВЕНИЕМ	268
Почему прикосновения так важны?	268
Общие терапевтические рекомендации	269
Когда в теории следует использовать безопасное прикосновение	269
Советы по использованию безопасных прикосновений	270
ИНСТРУМЕНТ 99	
Самоприкосновение — постукивание	271
ИНСТРУМЕНТ 100	
Указывающие руки	273
ИНСТРУМЕНТ 101	
Сострадательное самоприкосновение	275

РАЗДЕЛ IV

**СОМАТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ
ДЛЯ РАБОТЫ СО СТРЕССОМ И ТРАВМОЙ**

Глава 22

ТРАВМА И ТЕЛО	279
Поливагальная теория: очень краткий обзор	279
ИНСТРУМЕНТ 102	
Отслеживание собственной нервной системы	281
ИНСТРУМЕНТ 103	
Диаграмма «Расширенное окно терпимости»	283
ИНСТРУМЕНТ 104	
Как я могу найти ресурсы?	287
РАБОЧИЙ ЛИСТ	
Как я могу найти ресурсы?	289
ИНСТРУМЕНТ 105	
Сканирование в целях безопасности	293
ИНСТРУМЕНТ 106	
Двигайтесь!	295
ИНСТРУМЕНТ 107	
Представьте, что вы бежите быстрее тигра	297

ИНСТРУМЕНТ 108	
Принцип контейнера	299
РАБОЧИЙ ЛИСТ № 1	
Метафора контейнера: убеждения	301
РАБОЧИЙ ЛИСТ № 2	
Метафора контейнера: ресурсы	302
ИНСТРУМЕНТ 109	
Таблица «Отслеживание триггеров»	303
ИНСТРУМЕНТ 110	
Хронология травматических стрессовых факторов	304
ИНСТРУМЕНТ 111	
Встряхивание ради чувства безопасности	305
ИНСТРУМЕНТ 112	
Осознанная работа со звуком гонга	308
ИНСТРУМЕНТ 113	
Назовите свое переживание его истинным именем	309
ИНСТРУМЕНТ 114	
Расслабление поясничной мышцы	310
Глава 23	
СОМАТИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ	312
Соматические ресурсы — ресурсы процветания	312
Развитие двойного осознания	314
ИНСТРУМЕНТ 115	
Пять шагов к наполнению ресурсами	315
ИНСТРУМЕНТ 116	
Практика двойного осознания	318
ИНСТРУМЕНТ 117	
Сила прямой спины	320
ИНСТРУМЕНТ 118	
Телесное самосознание и ресурсы	322
ИНСТРУМЕНТ 119	
Назовите свой ресурс	324
ИНСТРУМЕНТ 120	
Подумайте о собственной соматической когерентности	326

ИНСТРУМЕНТ 121	
Отслеживание состояния вашего клиента	
от активации тела до соматической когерентности	329
Глава 24	
СТЫД И ТРАВМА	333
Стыд и соматические вмешательства	334
Вербальные сигналы	335
Дыхательные сигналы	335
ИНСТРУМЕНТ 122	
Последовательность вмешательства при возникновении стыда	336
ИНСТРУМЕНТ 123	
Избавление от монстра стыда	338
ИНСТРУМЕНТ 124. ЧАСТЬ 1	
Выявление и переосмысление приступов стыда	339
ИНСТРУМЕНТ 124. ЧАСТЬ 2	
Выявление приступов стыда и предотвращение спирали стыда	342
ИНСТРУМЕНТ 125	
Солнечные лучи проникают в ваше тело	345
БИБЛИОГРАФИЯ	347

ОБ АВТОРЕ



Мануэла Мишке-Ридс, магистр гуманитарных наук, специалист по вопросам семьи и брака, является лицензированным соматическим психотерапевтом, международным преподавателем и спикером, писателем и учителем медитации. Она обучает медицинских работников в Калифорнии, Австралии, Новой Зеландии, Израиле, Европе и Китае. Кроме того, она руководит и преподает в Калифорнийском филиале Института Хакоми, а также является разработчиком тренинга по соматическим травмам для медицинских работников «От травмы к дхарме».

Мануэла читает лекции, консультирует и обучает специалистов в области здравоохранения и в корпоративной среде по вопросам стресса, травмы, осознанности и благополучия. Ее работа сосредоточена на том, как жить, опираясь на воплощенное и осознанное знание в наших собственных телах. Понимание интеллекта нашего собственного тела является ключом к поддержанию психического здоровья и благополучия. Она считает, что каждый человек может получить доступ к своему внутреннему здоровью и мудрости тела, несмотря на любые эмоциональные стрессы или травмы прошлого. Она работает в Менло-Парке, Калифорния.

Мануэла опубликовала книгу «8 шагов к практике осознанности: практические стратегии эмоционального здоровья и благополучия»¹, а также является соавтором книги «Опирающаяся на осознанность соматическая психотерапия Хакоми»². Она также внесла вклад в «Справочник по общественной практике психического здоровья»³.

www.manuelamischkereeds.com

¹ 8 Keys to Practicing Mindfulness: Practical Strategies for Emotional Health and Well-Being. W.W. Norton, 2015

² Hakomi Mindfulness-Centered Somatic Psychotherapy. W.W. Norton, 2015.

³ The Praeger Handbook of Community Mental Health Practice. Praeger, 2013.

Глава 1

ВВЕДЕНИЕ

ПОЧЕМУ КАЖДОМУ ПСИХОТЕРАПЕВТУ НЕОБХОДИМО ИНТЕГРИРОВАТЬ ТЕЛО В ПСИХОТЕРАПИЮ

Мы думаем, что живем в своем теле. Но как много людей на самом деле осознают это? Клиницисты в области психического здоровья знают, что травма, стресс, тревожность и депрессия могут принести в жизнь клиентов множество симптомов: бессонницу, раздражительность, нарушение регуляции эмоций, тревогу, приступы паники, угнетенное телесное самочувствие и многое другое. Мы привыкли думать, что эти симптомы можно вылечить, работая только с шаблонами мышления и эмоциями. Но правда в том, что мы живем и думаем в нашем теле. Симптомы проявляются в теле. Тем не менее мы редко рассматриваем тело в качестве источника и вдохновения для исцеления. Мы воспринимаем окружающий мир через реакции нашего тела. Плохой сон, навязчивые мысли, беспокойство о семье или будущем, горе и травма имеют разрушительные последствия для здоровья. Тело подвергается атакам, и мы не можем исцелить его с помощью одного лишь разума.

За 25 лет моей клинической практики многие клиенты делились со мной историями своего тела. Часто они описывали глубокую отчужденность от самих себя, ощущение потери связи или, что еще хуже, «нахождение вне своего тела». Когда люди теряют связь со своим телом, они теряют связь с жизнью. Привычки могут маскировать боль, а тревога может уступить место зависимости. Глубокое желание целиком и полностью жить в своем теле существует в каждом. За годы, в течение которых я слушаю многих клиентов и студентов, мне стало ясно одно: мы хотим быть живыми в своем теле, полностью проживая свой опыт. Однако в клинической практике редко опираются на естественную мудрость по отношению к телу.

Каким бы методикам мы ни следовали как клиницисты, мы все работаем с дышащим и динамичным человеком. Эта книга предназначена для того, чтобы помочь психотерапевтам освоить все виды соматического осознания. Например, существуют шаблоны дыхания, изменения кожи, движений глаз, осанки, тонких жестов, выражающих настроение, чувства и внутренние условия, которые мы можем изучить и эффективно с ними работать. Если клиент будет лучше осознавать свое тело,

это станет для него мощным инструментом преобразования. Конечно, эта работа не только для пациента или клиента. Психотерапевты тоже могут научиться соматически опираться на состояние собственного тела. Это, в свою очередь, создает основу для понимания внутреннего мира и телесной мудрости клиента.

Другой подход, который будет использоваться на этих страницах, — это осознанность. В последние годы осознанность оказала большое влияние на наше общество и психологическую сферу. Многие клиницисты включили осознанность в свои методы работы. Если используется осознанность, то клиент ссылается на свое соматическое понимание, на то, как он «чувствует» себя внутри. Но часто он не знает, что делать с этим дальше, потому что у него нет дальнейших шагов по превращению соматических ощущений в связный опыт. Проще **говоря**, клиенты учатся быть осознанными, но не понимают, как безопасно путешествовать в соматические переживания. А это очень важно при работе с травмой и стрессом.

Многие психотерапевты спрашивают меня, КАК им способствовать этим телесным ощущениям и базовому телесному осознанию. Как мне добиться того, чтобы мой клиент лучше ощущал свое тело? Что мне делать? Можете ли вы предложить какие-либо методы, которые я могу использовать в своей соматической практике? Вот некоторые из вопросов, которые мои коллеги и студенты задавали мне на протяжении многих лет. Поскольку каждому психотерапевту необходимо иметь базовый соматический набор инструментов, ответы на эти вопросы содержатся в книге, которую вы держите в руках.

Область коллективной психотерапии развилась настолько, что мы можем позволить себе учиться друг у друга и изучать различные терапевтические дисциплины для того, чтобы приносить пользу нашим клиентам. Именно для этого я и предлагаю эти мощные соматические техники, чтобы вы использовали их с вашими клиентами. Работа с соматическим опытом клиента должна быть такой же естественной, как и любой психологический инструмент, которым мы пользуемся. Мы сидим напротив величайшего актива для исцеления и благополучия: врожденной телесной мудрости клиента.

ЧТО НОВОГО Я ПРЕДЛАГАЮ В ЭТОЙ КНИГЕ?

Картезианский раскол между телом и разумом до сих пор процветает в господствующей в нашем мире культуре. Мы «думаем», что можем преодолеть проблемы только с помощью когнитивных рассуждений. В западной психологии предположение отдается разуму, а не телу и его мудрости. Чувства и ощущения, которые связаны с телесным осознанием, исключают из уравнения. Возможно, это играет

определенную роль в том, почему соматические техники еще не получили широкого распространения в популярных методах психотерапии. Тем не менее целостная связка «тело-разум» имеет решающее значение для лечения любых психических заболеваний и физических проблем, с которыми сталкиваются наши клиенты.

Глубокие культурные убеждения влияют на то, как мы воспринимаем тело. Работая с ним, мы должны уважать и изучать эти культурные отпечатки, чтобы понять наши собственные предубеждения и предубеждения клиента. Признание того, что эмоции разумны, открывает первую дверь к тому, что исцеление — это больше чем размышления. Десятилетия изучения мозга позволили нам понять, как модели мышления влияют на тело. В настоящее время доказано, что наш опыт взаимосвязан с состояниями нашего мозга, эмоциональными шаблонами, тем, во что мы верим, и тем, как мы живем в своем теле.

Осознанность предоставила нам инструменты для исследования и успокоения вечно беспокойного ума и дала возможность прислушаться к подводным течениям нашего сердца. Она также подчеркнула глобальную потребность в снятии стресса, ценность тишины и путь к самореализации и здоровью. Мы также открыли силу настоящего момента. Единственный момент в континууме прошлое-настоящее-будущее, когда мы действительно способны измениться, — это сейчас. Теперь нам нужно интегрировать десятилетний опыт изучения мозга и открытие осознанности в наш жизненный опыт тела. Соматические техники связывают открытия науки о мозге и разуме с тем, как мы исследуем наш жизненный опыт. Полностью воплотиться в своем теле — это путь, который в силах проделать каждый человек.

Травма отделяет клиента от тела, его здорового разума и сердца и искажает осознание тела. Одна из причин того, что соматические техники оказались столь успешными при работе с клиентами с травмой, заключается в том, что клиент с травмой видит, как далеко он ушел от своего изначального здорового состояния. В каждом клиенте, пережившем травму, которого я встречала, есть и страх перед симптомами травмы, и глубокое желание вернуться к целостному ощущению себя. Это желание является глубоким знанием тела о том, что существует путь назад к здоровью. Это чувство и есть соматическое осознание.

Эта книга призвана научить клиента и психотерапевта инструментам, которые помогут вернуться к телу, здоровью и мудрости.

Важно отметить, что чувствительность психотерапевта имеет решающее значение. Психотерапевт не может успешно проводить соматическую работу с клиентом, не пройдя этот путь сам. Воплощенный в теле психотерапевт знает, как вернуть клиента к мудрости тела. Инструментарий психотерапевта должен быть достаточно разно-

образным, чтобы предлагать соматические техники, которые подходят конкретному клиенту в данный момент. Мудрость пребывания в собственном теле настроит вас на открытость и восприимчивость к тому, что необходимо предложить клиенту. Именно так может произойти подлинное и продолжительное преобразование.

ЧЕТЫРЕ ДОРОЖНЫХ УКАЗАТЕЛЯ В ВАШЕМ ПУТЕШЕСТВИИ

Эта книга состоит из четырех разделов. **Раздел 1** готовит клинициста к размышлению об основных принципах работы с телом и к пониманию ее важности. Здесь вы узнаете, как безопасно проводить соматические вмешательства. Ключом к успеху является включение этих захватывающих методов в ваш имеющийся клинический репертуар. Острый взгляд клинициста на детали и то, что я называю «отслеживанием» или замечанием тонких изменений, имеют решающее значение, особенно если он предлагает тонкое вмешательство, которое действительно полезно для клиента. Пожалуйста, потратьте некоторое время на чтение основных рекомендаций и аспектов безопасности в главе 4, чтобы настроить себя на правильный образ мыслей — открытый и восприимчивый.

В **разделе 2** рассматриваются конкретные инструменты, которые вы можете использовать для подготовки к соматической работе с клиентами. Важнейшая часть соматической работы — возвращение психотерапевтом собственной соматической мудрости и готовности. Этот раздел включает инструменты и методы, с которыми можно ознакомиться и включить в свой инструментарий.

В **разделе 3** предложена интеграция соматических инструментов в вашу повседневную практику. Соматическое вмешательство можно легко комбинировать с существующими методологиями, с которыми вам уже комфортно работать. Если вы ориентируетесь на осознанность, эти техники будут ощущаться как естественное продолжение того, что вы уже делаете. Использование осознанности с точки зрения телесно-ориентированной терапии является ключом к успешному применению этих техник. Клиент и психотерапевт должны осознанно подходить к изменениям тела. Существует целый ряд техник и способов работы: от использования в качестве посредника изображений тела и безопасного двигательного вмешательства, которые можно применять для широкой аудитории, до физического определения границ и осанки. Эти инструменты помогут психотерапевту закрепить результаты исцеления клиента.

Осознание тела и дыхания — сердце любой соматической техники. В книге есть раздел, в котором освещаются эти методы и предлагаются конкретные шаги по работе с ними. Я также включаю использование безопасного прикосновения, которое каждый психотерапевт должен будет использовать по своему усмотрению

в зависимости от преимуществ, наличия лицензии и уровня комфорта, а также уровня комфорта клиента. Не включать использование прикосновения было бы грубым нарушением того, что означают соматические техники, однако мы должны быть максимально осторожны при использовании таких вмешательств. Пожалуйста, ознакомьтесь со стандартом медицинской помощи и системы лицензирования в вашей стране и регионе. Существует множество этических соображений относительно того, как безопасно и правильно использовать прикосновения. Пожалуйста, учитывайте законы и этику вашей страны, прежде чем использовать безопасное прикосновение.

В **разделе 4** более подробно рассматриваются целевые соматические вмешательства, которые помогают клиентам справиться с травмами и стрессом. Высокий процент клиентов с посттравматическим стрессовым расстройством и стрессовым расстройством страдают от соматических жалоб, и включение тела является важным фактором в восстановлении памяти о травме и лечении ее симптомов. Я подчеркиваю важность соматических ресурсов клиента и вспомогательных техник, поскольку это центральный принцип работы с соматической травмой.

Упражнения и рабочие листы

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

Упражнения и рабочие листы психотерапевта предназначены для использования самим психотерапевтом.

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ КЛИЕНТА

Упражнения для клиента следует использовать во время сеанса с клиентом или в качестве домашнего задания.

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

Рабочие листы могут быть предложены клиентам для заполнения.

РАЗДЕЛ I

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:

даем определения
и работаем с телом

Глава 2

ЧТО ТАКОЕ СОМА?

«Соматическое осознание находится на передовых рубежах... и представляет собой способ по-настоящему расширить возможности людей в их усилиях по поддержанию или восстановлению хорошего здоровья. Соматическое осознание — это врожденная мудрость людей в отношении своего психобиологического здоровья... Соматическое осознание представляет собой следующий этап эволюции холистической медицины».

ДОНАЛЬД БАКАЛ

ЧТО ТАКОЕ СОМА?

Греческое слово *soma* означает «тело». *Psyche* — «разум». Таким образом, соматическая психотерапия — это изучение взаимодействия тела и разума. Разговор о соме в контексте психотерапии относится к возможности воспринимать себя посредством ощущений.

Интероцепция — это способность ощущать свое тело через эмоции, ощущения и различные телесные состояния. Чувства и эмоции часто понимаются как взаимозаменяемые. Они взаимосвязаны, но различны.

Эмоции — это сенсорные реакции более низкого уровня, такие как биохимические изменения мозга. Чувства начинаются в неокортикальных областях мозга и важны для укрепления нашей памяти. Эмоции возникают раньше наших чувств. Они первичны, а еще они прямые и физические.

Доктор Антонио Дамасио называет чувства «ментальными переживаниями состояний тела, возникающими в процессе интерпретации мозгом эмоций». На протяжении всей книги при работе с клиентами я буду использовать слово «чувство» для простоты понимания.

Еще я часто использую слово «переживание», так как оно лучше подходит для выявления эмоций и соматического опыта, что является целью этой книги. Это поможет вам находить первичные соматические переживания. Вы можете испы-

тивать ощущения сами по себе, но еще они могут обеспечивать непосредственные переживания тела, предоставляющие новую информацию для Я. Например, вы можете есть мороженое и наслаждаться шоколадно-ореховым вкусом без каких-либо эмоций. Или вы можете вспомнить о том, как ели точно такое же мороженое во время своего недавнего отпуска во Флоренции, что наполнит вас ощущениями, а также эмоциями и воспоминаниями.

Мы часто сталкиваемся с этой связью эмоций, ощущений и воспоминаний, когда клиенты застревают в травмирующих воспоминаниях или навязчивых образах.

Другая способность, связанная с сомой, — проприоцепция. Это самоосознание, которое переживается через движение тела. Мы обнаруживаем, что находимся во времени и пространстве, благодаря нашей проприоцепции. Взаимодействие интероцепции и проприоцепции через нервные и спинномозговые пути тела и мозга объединяется в единое целостное осознание тела. Эта интеграция ощущается через эмоции и ощущения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОМАТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Соматическая психотерапия представляет собой интегративный подход к лечению человека в целом. Мысли, чувства, ощущения, взгляды и системы убеждений человека — все это влияет на его физическое благополучие. Что человек переживает в различных категориях своего существования? Что он думает о себе? И где эти убеждения оказываются настолько узкими или ограничивающими, что негативно влияют на физическое и эмоциональное благополучие человека?

Соматический психотерапевт рассматривает тело и разум как тесно взаимосвязанные части и исследует, как человек выражает себя в позе, жестах, мышечных и эмоциональных шаблонах и физиологическом возбуждении, а затем помогает облегчить процессы саморегуляции при нарушении баланса системы тело-разум.

Соматическая психотерапия очень эффективна при симптомах, связанных с травмой, потому что они часто ощущаются в теле на физическом уровне. Соматическая психотерапия использует осознанность, осознание тела, дыхания и телесно-ориентированные инструменты, чтобы направить клиента к его внутренним и внешним ресурсам для стабилизации любой нерегулируемой симптоматики. Затем клиенты могут осознанно исследовать варианты решения эмоциональных и физиологических шаблонов.

ПОЧЕМУ ВОПЛОЩЕННОСТЬ В ТЕЛЕ ТАК ВАЖНА?

«Воплощенное в теле самоосознание — это способность обращать внимание на себя, чувствовать свои ощущения, эмоции и движения онлайн, в настоящий момент, без посредника в виде осуждающих мыслей».

АЛЛЕН ФОГЕЛЬ

Мы живем в бестелесной культуре. Все больше и больше времени мы тратим на то, чтобы развеять скуку и занять свой небольшой объем внимания средствами массовой информации, и все меньше чувствуем и ощущаем свои реакции на то, что потребляем. Результатом является чувство физической и эмоциональной разобщенности, варьирующееся от оцепенения до диссоциации и апатии. Короче говоря, мы теряем связь с воплощенным в теле самоосознанием. К счастью, воплощенность в теле снижает возникающее оцепенение.

Если мы воплощены в теле, мы сочувствуем другим. Посредством эмпатии мы резонируем с болью других и можем активно защищать обездоленных или окружающую среду, потому что нам не все равно. Если мы отключаемся от ощущения воплощенного в теле Я, это отсоединяет нас от нашего большего тела — Земли. Цифры очевидны: все меньше людей проводят время на природе, все больше детей, чем когда-либо прежде, приковано к электронным устройствам и играм, а взрослые погружены в развлечения, новости и псевдопроблемы. Социальные сети и новостные каналы процветают благодаря этой новой глобальной зависимости, а результатом является наше отсоединение от тела.

Многие люди не имеют ежедневной регулярной практики возвращения в свое тело. Каждую минуту мы ощущаем и чувствуем мир посредством нашего тела, но редко осознаем этот процесс. **Только при возникновении напряжения или боли в теле мы обращаем внимание на то, что происходит.**

Также важно понимать, что воплощенность в теле обеспечивает наше выживание. Например, если мы не чувствуем боли, то легко можем получить травму: ведь мы не почувствуем, как жар от плиты обожжет нам руку. Таким образом, боль является необходимым тревожным сигналом тела, который предупреждает нас об опасности и необходимости выживания. Если мы влюблены или получаем удовольствие от прикосновения, мы способны ощущать возникающее вместе с ним **чувство безопасности**. Мы описываем это как привязанность или близость, ощущение дома или тепла. Это восприятие тела обусловлено нашей экстероцепцией (чувствительностью к раздражителям, исходящим извне) и интероцепцией (чувствительностью к раздражителям, возникающим внутри тела).

Воплощенность в теле — это непосредственное ощущение себя, без постоянного повествования или интерпретации нашего мыслящего разума. Эта воплощенность не имеет суждений, субъективных оценок и фильтров, а скорее представляет необработанные данные тела «как есть». Мы можем называть это телесным осознанием настоящего момента — прямой связью с нашим более глубоким Я, или воплощением. Это момент, в который мы не связаны прошлым или будущим и можем жить настоящим. Мы часто описываем это простое, но неуловимое чувство как возвращение домой, близость к себе или просто нахождение здесь и сейчас.

Это указывает нам на ценность бытия, а не делания. Возможно, на современный язык это можно перевести как осознание своего опыта. Несмотря на то, что в настоящее время мы используем безоценочное осознание как приемлемый путь к здоровью и исцелению, мы по-прежнему пренебрегаем прямой связью между нашим телом и нашим Я посредством нашей сомы. Картезианский раскол, пришедшийся на время промышленной революции, во время которого произошло разъединение разума и тела и признание того, что мысли важнее информации, поступающей от тела, все еще остается культурной нормой.

«За последние века люди отвыкли думать о своем теле как об активном источнике смысла».

ДОН ДЖОНСОН

Юджин Джендлин, создатель метода фокусинга, назвал это прожитым чувством, описывающим интуитивное телесное ощущение. Телесное осознание человека отличается от чувств, потому что мы ощущаем его непрерывно, воспринимая внутренний и внешний проживаемый опыт.

ИНТЕГРАЦИЯ СОМАТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В СУЩЕСТВУЮЩИЕ ПРАКТИКИ

Методы соматической психотерапии **легко интегрируются в ваш набор инструментов для терапевтического вмешательства**. Если вы уже ориентированы на осознанность, то использование набора соматических инструментов не заставит себя ждать.

Важно отметить, что при использовании этих методов вам необходимо информировать клиентов и вовлекать их в процесс принятия решений. Самый простой способ сделать это — предложить, например просто спросив: «Не хотите ли вы провести эксперимент?» или «Как насчет того, чтобы попробовать это упражнение?»

Спрашивая клиента, вы не только проявляете уважение, но и приводите его в «экспериментальное» расположение духа, что может привести к успеху. Но так же вы можете скорректировать или изучить и изменить использование соматических методов в лучшую сторону. Соматические вмешательства — это эксперименты для клиента, которые помогают ему самому выяснить, что работает, а что нет. При таком подходе мы можем расширить возможности клиента в отношении его самоадвокации¹ и самоосознания.

Убедитесь, что вы предлагаете, объясняете, а затем следите за результатами. Заблаговременное объяснение того, что представляет собой упражнение, делает его безопасным и доступным для клиентов. Это заставляет их чувствовать себя активными участниками процесса исцеления.

Кроме того, постарайтесь быть открытыми к предложениям клиента изменить что-то в упражнении; предлагайте сотрудничество. Вам как хорошему ученому следует проверять, с чего вы начинаете, предлагать эксперименты, а затем уточнять, что изменилось. Каковы результаты? Большинство соматических методов направлены на улучшение самоосознания и предлагают клиентам узнать, что ОНИ способны делать по-другому. На мой взгляд, наиболее устойчивый и долгосрочный вид вмешательства происходит, когда клиенты обнаруживают изменения сами.

Делаем все правильно:

1. Предложите упражнение.
2. Получите одобрение или разрешение попробовать что-то новое.
3. Следуйте инструкциям.
4. Подведите итоги.

Некоторые примеры того, как предложить соматические техники:

- «Вы хотели бы попробовать это упражнение?»
- «Как насчет того, чтобы попробовать эту практику?»
- «Давайте выясним, можем ли мы помочь вам выполнить _____ с этим новым опытом».
- «Заинтересованы ли вы попробовать себя в следующем исследовании?»

¹ Самоадвокация — это любое действие с целью представить свои собственные взгляды или интересы. (Прим. пер.)

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МУДРОСТИ ТЕЛА

Следующие основные принципы телесной мудрости напоминают простые истины о способностях и склонностях тела. Помните об этом, предлагая их и работая со своими клиентами. Вы даже можете распечатать их для своего клиента, чтобы предложить ему новый взгляд на связь с телом. Это также может помочь ему не забывать о том, что телесные переживания — независимо от того, воспринимаются они как положительные или отрицательные, — не «высечены в камне», а носят преходящий характер. Столкнувшись с хронической болью, клиенты могут забыть о том, что она пройдет, и застрять в представлении о том, что их боль «будет длиться вечно». Работа с телом означает также работу с его ментальным восприятием. Помните, что мозг и тело связаны.

Семь принципов мудрости тела

1. Тело реагирует на внешнюю среду стеснением, блокадой, мышечным напряжением или дисбалансом и обращается к нездоровым привычкам, если испытывает стресс, подвергается физиологическим или эмоциональным угрозам или неправильно используется.
2. Тело неявно хранит чувства, ощущения и воспоминания, если оно уязвимо, эмоционально спровоцировано или задето.
3. Тело все время меняется. Оно гибкое и пластичное.
4. Переживания тела преходящи и непродолжительны. Даже боль стихает.
5. Тело способно к восстановлению и исцелению в любое время.
6. Мудрость тела проявляется при условии, если к нему относятся с добротой, любопытством и терпением.
7. Тело — самое важное место для исцеления и преобразования.

Глава 3

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ОСТЕРЕГАТЬСЯ

ПОНИМАНИЕ СИМПТОМОВ ТЕЛА

Тело выражает себя через массу чувств, ощущений и напряжений. Вот почему понимание и правильная оценка телесных симптомов, или сигналов, является ключом к успешному применению соматических методов. Например, вы можете услышать, как клиент говорит: «У меня затекло плечо, потому что я неправильно спал», — и отмахнуться от этого, как от банального факта. Но через призму соматики вы можете увидеть в этом поданный телом сигнал о необходимости исследования. Простое предложение: «Давайте сейчас обратим внимание на ваше плечо. Что вы ощущаете или чувствуете, если замедляетесь», — может привести к значимому повышению уровня осознания тела.

Изучение индивидуального самовыражения вашего клиента является очень важным фактором в соматической психотерапевтической работе. Желательно обратить внимание на то, как движется тело, как клиент говорит о нем и как реагирует в случае эмоциональных событий. Вы хотите понять, **ЧТО** говорит клиент относительно того, **КАК** он выражает это в своем теле. Жалобы клиента на болезненные ощущения в теле могут служить сигналом к тому, что вам необходимо обратить на это особое внимание. Вы можете не развивать эту тему дальше или решить копнуть глубже. Важно научиться внимательно наблюдать за этим невысказанным языком тела.

КАКИМ КЛИЕНТАМ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ СОМАТИЧЕСКИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА?

Несмотря на то, что соматическая психотерапия способна принести пользу всем, нам необходимо оценить то, какие клиенты получают пользу от соматических вмешательств, а какие нет, и внимательно отнестись к этому.

Часто клиенты выражают свое недовольство другими подходами, которые они пробовали, но с ограниченным успехом. Такие утверждения, как *«Терапия беседами была полезной, но не разрешила ни одну из моих физических жалоб»* или *«Ничто не помогает мне изменить привычки, отношения или то, как я отношусь к себе»*,

широко распространены. В моей практике я обычно работала с тремя типами клиентов. Первые — это те, кто осведомлен о соматической работе и хочет ее попробовать; вторые — те, кого направляют из-за «необъяснимых» соматических симптомов; и третьи — клиенты с травмой, которые застряли в бесконечных попытках решить проблемы прошлого в настоящем или сильных симптомах травмы.

**Вот несколько рекомендаций
по соматической работе с этими тремя типами:**

1. Первое правило — информировать клиента о соматических вмешательствах и объяснить, что они за собой влекут, а что нет. Например, некоторые соматические вмешательства сосредоточены на движениях тела и могут вызвать у клиента дискомфорт, если неправильно организованы. Использование прикосновений может быть очень сложной территорией для навигации, поскольку способно нарушать этические и юридические нормы. (Подробнее об этом см. в главе 21 «Работа с безопасным прикосновением».)
2. Клиент должен согласиться на работу с телом и быть открытым для нее. Это ключевой момент, поскольку соматические вмешательства включают в себя компонент осознанного исследования и экспериментирования. Чтобы они были эффективными, требуется восприимчивость клиента.
3. Клиенты с травмой часто являются идеальными кандидатами для соматической психотерапии, так как их симптомы и переживания нередко имеют «телесную основу» и работа с телом способна принести им существенную пользу. Важно оценить готовность клиента и убедиться, что он проинформирован о применяемом подходе. Никаких сюрпризов! Переживший травму человек должен знать, что происходит, еще до начала упражнения. Это удовлетворит его потребность в безопасности.
4. Необъяснимые соматические симптомы — обычный повод для направления к соматическим психотерапевтам. Важно, чтобы эти жалобы сначала оценили медицинские работники, чтобы исключить их органическое происхождение, прежде чем делать вывод о том, что эти симптомы имеют психосоматический характер. Например, у меня была клиентка, которую направили ко мне с симптомами аллергии, которые невозможно было объяснить, и врачи даже предполагали, что она «все это выдумывает». После тщательного анализа и в сотрудничестве с медицинскими работниками мы обнаружили, что в реальности скомбинированы оба фактора. У нее действительно была пищевая аллергия, но также присутствовали и психосоматические факторы, которые носили эмоциональный характер, поскольку она была обеспокоена диетой, ограничениями и детскими травмами. В таких случаях наилучшим решением является сочетание медицинской помощи и соматической психотерапии.

5. Вы обязательно должны информировать клиента о вашей работе, но даже после этого важно не ожидать безоговорочной открытости ко всем видам вмешательств. Помимо предложения соматических практик, чтобы «попробовать что-то новое, чтобы клиент увидел, изучил и научился», для вас как для клинициста имеет смысл изучать результаты ваших вмешательств и вносить коррективы в случае, если они не приносят желанных результатов.

КОГДА НЕЛЬЗЯ ПРЕДЛАГАТЬ СОМАТИЧЕСКИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА

Оцените готовность вашего клиента к соматической психотерапии. Если вы сталкиваетесь со страхом или сопротивлением, лучше подождать и работать другими способами. Вы всегда можете вернуться к соматическим вмешательствам позднее, когда у клиента укрепится чувство безопасности и возникнет интерес, или решить не использовать их вовсе. Особое внимание следует уделять клиентам, которые пережили любого рода физические вмешательства и нарушения личных границ, а также тем, у кого отсутствует сильное внутреннее ощущение того, кем они являются, или тем, кто не может осознать собственный опыт.

Клиенты, не способные сохранять осознанность и следовать внутреннему осознанию, не являются хорошими кандидатами на соматические вмешательства. Соматическая психотерапия и использование осознанного телесного осознания основаны на любопытстве и желании исследовать и учиться у тела и разума. Если этот интерес отсутствует, вы, безусловно, можете его развить; но прежде чем приступить к этим вмешательствам, необходимо, чтобы клиент проявил элементарное человеческое любопытство. Например, клиент, страдающий телесными диссоциациями в результате тяжелой телесной травмы или проблем с образом тела, возможно, еще не готов исследовать свой телесный опыт. Если внимание к телу давит на клиента или вызывает тревогу, это хороший показатель того, что соматические вмешательства неуместны.

Использование безопасного прикосновения следует очень тщательно оценивать с учетом травматического прошлого клиента. Необходимо принимать во внимание историю, включающую физическое или сексуальное насилие. Лучше ошибиться из-за осторожности, чем предложить технику, которая потрясет клиента.

Хорошей мерой является отслеживание осознания, любопытства и уровня вовлеченности клиента в любое из упражнений. Если он напуган, не открыт для исследования и не видит в нем никакой ценности, то это хороший показатель для переоценки предлагаемых вмешательств.

РЕКОМЕНДАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТЬ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ТЕЛОМ

1. **Информируйте клиента при включении телесно-ориентированных вмешательств.** Не удивляйте его «новыми» методами, а объясняйте, что и почему вы собираетесь использовать.
2. **Выбор и контроль.** Всегда спрашивайте разрешения, объясняйте, какие вмешательства и упражнения вы используете, и по возможности предоставляйте выбор.
3. **Безопасность ресурсов.** Безопасность имеет первостепенное значение. Выясните, что нужно клиенту, чтобы чувствовать себя в безопасности (например, определите, в какой части своего тела клиент чувствует себя максимально уверенно, и предложите ему периодически соединяться с этим местом, таким образом предоставляя ему безопасное место).
4. **Ресурс для здоровья и силы.** Найдите соматические места в теле, терапевтическую комнату, образы и т. д., которые клиент ассоциирует с силой и здоровьем. Создайте положительные ассоциации.
5. **Отслеживайте обратную реакцию.** Как чувствует себя ваш клиент? Возможно, он разьединен со своими чувствами или испытывает потрясение? Если это так, то пополните ресурс, замедлитесь или остановитесь. Поддерживайте вербальный контакт. Если клиенту неудобно работать с телом, остановитесь и предложите альтернативы. Никогда не настаивайте на вмешательстве, которого клиент не хочет.
6. **Отслеживайте признаки физической безопасности** (например, суицидальные мысли, темы членовредительства) и следуйте профессиональным этическим принципам.

7. **Заслужите доверие.** Работайте в рамках этического кодекса, не удивляйте клиентов, соблюдайте личные границы, останавливайтесь, когда вас просят, будьте последовательным, надежным и всегда проявляйте уважение.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО: КАК УВАЖИТЕЛЬНО РАБОТАТЬ С ТЕЛОМ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ГРАНИЦЫ

Поскольку работа с телесным осознанием может быть в новинку клиенту, к тому же потенциально она способна вызывать чувство стыда, дискомфорта и травматические реакции, вы должны подходить к любым телесным техникам открыто и уважительно.

Вот несколько советов о том, как рассматривать телесно-ориентированные вмешательства в этой книге.

1. **Наблюдайте за реакцией клиента на любые предложения по вмешательству.** Воспринимает ли он их с готовностью или чувствует себя некомфортно? Если верно второе, не продолжайте их; вместо этого исследуйте, что работает конкретно для него. Обращайте внимание на любой дискомфорт и спрашивайте: «Что может вызвать у вас чувство безопасности?»
2. **Предлагайте небольшие, постепенно возрастающие изменения.** Например, предположим, что вы хотите поработать с напряжением в теле. Вместо того чтобы сразу взяться за это, лучше начать с маленького шага, например: «Как насчет того, чтобы заметить напряжение в плече. Что вы осознаёте?»
3. **Задействуйте любопытство клиента.** «Что вы думаете об этой скованности прямо сейчас?», «Как вы переживаете это ощущение?», «Что вы знаете о...?»
4. **Сделайте клиента экспертом по своему телу:** «Откуда об этом знает ваше тело?» Воздержитесь от того, чтобы говорить клиенту, что он должен чувствовать или что ему следует делать. Это только вызовет сопротивление, и окно возможностей, позволяющее ему изучить телесно-ориентированные способы работы, закроется.
5. **Уважайте физические и эмоциональные границы.** Что касается физических границ, желательно сохранять социально приемлемую дистанцию, если только вы не обсудили эту тему со своим клиентом. (Пожалуйста, прочтите главу 21 о безопасном использовании прикосновений.) Будьте внимательны и к культурным различиям, поскольку существуют разные способы восприятия физической дистанции и близости. Границы бывают не только физические, но и эмоцио-

нальные. Проявляйте осторожность, не навязывайте клиенту то, что он не хочет исследовать. Вы можете предложить или помочь ему осознать, но сначала нужно признать, что клиент является экспертом по своему телу.

6. **Клиент является экспертом в процессе собственного исцеления.** Это означает, что он считывает сигналы своего тела, свидетельствующие о заинтересованности и любопытстве, а не подстраивается под ваши планы. Будьте гибкими и предлагайте соматические техники, которые отдадут клиенту место водителя.
7. **Соматические вмешательства работают, только если клиент любопытен, готов сотрудничать и узнавать новое.** Сохраняйте открытость и любопытство, даже если клиент отвергает ваши самые лучшие намерения. Найдите новые и творческие способы работы с телом, уважая темп и чувства клиента.

ТЕЛО КЛИЕНТА ЗНАЕТ ЛУЧШЕ

Поддерживайте уверенность клиента в своем опыте и понимании процесса исцеления. Этот подход требует от вас, психотерапевта, эмпирического мышления. Не принимайте отказ на свой счет; оставайтесь открытым и любопытным, даже если вмешательство не работает. Чем сильнее вы сосредоточитесь на настоящем моменте, тем выше будет вероятность того, что вы увидите то, что происходит на самом деле, а не то, чему, по вашему мнению, следует произойти. Таким образом, вы сможете услышать именно то, что клиент рассказывает о своем теле.

Несколько общих рекомендаций

1. Чаще спрашивайте о том, КАКИЕ ощущения переживает клиент.
2. В большей степени поощряйте любопытство, а не решения.

Примеры фраз, помогающих повысить доверие к телу

- «Как вы замечаете эти чувства?»
- «Где вы ощущаете...?»
- «Как вы переживаете это прямо сейчас?»
- «Переживая это... что вы замечаете?»
- «Какое впечатление в данный момент производит на вас телесный опыт?»
- «Что сейчас вызывает ваше любопытство?»
- «Что вам нужно прямо сейчас, чтобы обратить внимание на это?»

СОВЕТЫ В ОТНОШЕНИИ ОЦЕНКИ ГОТОВНОСТИ КЛИЕНТА К СОМАТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Эти вопросы являются инструментом для психотерапевта, позволяющим оценить, готов ли клиент к соматической работе.

В какой степени мой клиент может и хочет:

1. Интересоваться своим телом как источником информации?
2. Обратить внимание внутрь себя и быть осознанным?
3. Оставаться внутри, а не выпадать периодически из осознанности, чтобы перепроверить?
4. Проявлять интерес к своим скрытым переживаниям? (Он скучает, отключается, демонстрирует раздражительность, аутоагрессию или пренебрежительное отношение?)
5. Изучать всплывающие убеждения, такие как «Тишина опасна», или «Если я погрузился в себя слишком глубоко, мне необходимо выпрыгнуть», или «А что если меня переполняют эмоции, а этого никто не заметит?»
6. Исследовать свои убеждения в отношении того, что «тело не является безопасным местом», и иметь возможность исследовать более глубокий смысл этого утверждения?
7. Побывать в своем теле и изучить другие варианты?

Если он не в состоянии

Если клиент не способен сохранять спокойствие и обратиться внутрь себя, возможно, прежде чем углубляться, вам придется обучить его тому, как стать осознанным и проявлять любопытство к текущему опыту своего тела. Начните этот процесс с небольших практик и стимулирования осознанности под вашим руководством. Покажите на практике, что значит успокоиться и оставаться внутри.

Цель состоит в том, чтобы

1. Сформировать привычку клиента обращаться внутрь себя.
2. Предоставить клиенту конкретное руководство в отношении того, как обратиться внутрь себя, и помогать направлять его туда и удерживать там, продвигаясь маленькими шагами.

КАК СОХРАНИТЬ СОСТОЯНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

- Наблюдайте за телесными признаками осознанности, такими как замедление дыхания и обращение внимания внутрь себя, закрытие или опускание глаз.
- Ищите признаки «выхода» из осознанного состояния, такие как трепетание век, настороженные движения глаз, беспокойные движения тела или повышенная разговорчивость и потеря созерцательности. Желательно заметить этот «выход» и мягко направить клиента назад к осознанности.
- Используйте обнадеживающую лексику, чтобы исключить любой страх перед соматической работой.
- Устанавливайте контакт в «момент» переживания: «Вы только что открыли глаза; вы в чем-то не уверены?»
- Сохраняйте спокойствие и твердость в своем руководстве. Замедляйте процесс, чтобы и вы, и клиент могли заметить, что происходит.
- Чем более неторопливым и осознанным вы будете, тем больше будет возможностей у клиента сосредоточиться на себе.

Раздел 2

ИНСТРУМЕНТАРИЙ психотерапевта

ЛИЧНОСТНЫЕ НАВЫКИ: ПОДГОТОВКА И ЗАЗЕМЛЕНИЕ

ПОДГОТОВКА — СОМАТИЧЕСКОЕ ОСОЗНАНИЕ В СВОЕМ ТЕЛЕ

Одним из ключевых аспектов соматической работы является подготовка вашего тела и разума к предстоящей работе. Ваша задача — уметь понять предлагаемые методы изнутри, чтобы оценить их силу и то, насколько они подходят вашему клиенту. Кроме того, желательно знать свой базовый соматический уровень — нейтральную зону, из которой вы способны чувствовать и ощущать изменения. Например, чем объясняется ваше чувство равновесия? Как вы определяете, что все в вашем теле сбалансировано и вас ничего не беспокоит? Какие соматические маркеры, которые вы можете обнаружить в своем теле, сообщают вам о том, что вы в напряжении или, наоборот, в порядке, расслаблены, любопытны и т. д.? Как распознать чувство истощения и опустошения после работы с клиентом? Не «подхватили» ли вы соматическую информацию от клиента, которую просто приняли за собственную усталость? Важно быть настроенным на восприятие соматической информации, чтобы почувствовать разницу.

Знание того, как вы себя чувствуете, прежде чем приступить к работе, предоставляет вам данные, а также критерии для понимания того, что необходимо сделать, чтобы снова почувствовать себя гармонично. Учиться понимать, что приводит вас к выгоранию, а что восстанавливает, — это самый важный шаг. Важно включить осознанность в вашу повседневную жизнь, чтобы понимать, что вы ощущаете в своем теле, разуме и сердце, — это является частью практики соматически ориентированного терапевта. Это не займет много вашего времени; вам просто необходимо на регулярной основе себя проверять и оттачивать свои навыки и осознание.

Может быть, вам будет полезно развить запас связанных с телом вопросов как часть вашей соматической работы. Инструмент «Снимок тела на день» содержит основные вопросы, которые вы можете задавать себе в начале рабочего дня.

СНИМОК ТЕЛА НА ДЕНЬ

ЦЕЛЬ

Это упражнение предназначено для того, чтобы осознать, как вы чувствуете себя в данный момент. Быстрая внутренняя инвентаризация вашего текущего состояния устанавливает базовый соматический уровень, с позиций которого вы можете сравнивать свои состояния при работе с клиентами в течение дня.

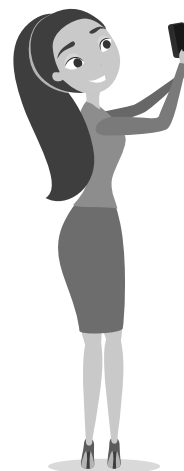
Этот снимок — направленный внутрь момент осознания, в процессе которого вы замечаете себя прямо СЕЙЧАС. Это знание имеет решающее значение; оно позволяет вам заметить ситуации, в которых вы потеряли гармонию и вам требуется вернуться к равновесию. Вы будете более склонны замечать, что нервничаете, устали, подавлены или эмоционально перегружены.

Вы делаете снимок тела, чтобы понять, в каком состоянии вы находитесь, и с легкостью это принять. Если вы чувствуете себя ранимым или у вас плохой день, это нормально. Позвольте себе узнать, как это ощущается в вашем теле, и насладиться этим. Внутри вас происходят такие же динамичные процессы, как и внутри вашего клиента. Сделайте соматический снимок. Будьте добры к себе, оставайтесь открытыми и проявляйте любопытство.

Совет: вы можете делать этот внутренний снимок в перерывах между клиентами, чтобы оставаться на связи с самим собой.

ИНСТРУКЦИИ

- **Как** мое тело чувствует себя сегодня?
- **Как** это состояние отзывается в моем теле прямо сейчас?
- Если бы эта область (часть тела) могла говорить, что бы она сказала?



УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

ОСОЗНАНИЕ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ТЕЛА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ТЕРАПИИ

ЦЕЛЬ

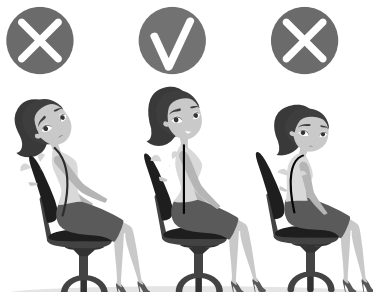
Осознание задней поверхности тела в кресле психотерапевта — это техника, которая способна вас заземлить, пока вы готовитесь к сеансу, или вернуть к внутреннему равновесию, если вы ощущаете дисбаланс во время сеанса. Ее цель — помочь вам внутренне выровнять спину, чтобы получить доступ к силе, равновесию и невозмутимости.

ИНСТРУКЦИИ

Посидите спокойно 5–7 минут. Вы можете выполнять это упражнение перед каждым сеансом или в начале дня в качестве подготовки к работе. Убедитесь, что в это время вас никто не побеспокоит.

Сядьте на стул или на пол. Примите расслабленную, но собранную позу, сидите прямо, выровняв плечи с бедрами. Убедитесь, что ваша голова тоже находится на одной с ними линии и вы не выпячиваете подбородок. Можете даже слегка его втянуть — это позволит удлинить шею сзади.

Почувствуйте, что ваше тело направлено вертикально вверх. Вы можете вызвать образ царственной и одновременно расслабленной фигуры. Закройте глаза и проверьте свою внутреннюю позу, сохраняя это внешнее спокойствие. Ваша задача — ощущать свою прямую спину, никаким образом при этом не напрягаясь.



Во время сеанса с клиентом

Вы можете просто обратить внимание на заднюю часть своего тела, пока сидите, и принять расслабленную, но вертикальную позу. Тот факт, что вы напоминаете своему телу о необходимости сидеть ровно, вызовет телесную память о расслабленном и спокойном состоянии. Важно несколько раз предварительно отработать эту позу, чтобы затем просто сидеть и пожинать плоды более расслабленного состояния осознания. Это позволит вам воспринимать «общую картину», что может быть полезно, если вы испытываете усталость, скуку или застопорились на сеансе. Это простое упражнение на осознание тела лучше всего выполнять на каждом сеансе, чтобы оно превратилось в здоровую привычку.

Обратите внимание: если вы чувствуете усталость или чем-то озадачены, ваша осанка часто отражает это внутреннее состояние.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ ТЕЛА

ЦЕЛЬ

Научившись заземляться с помощью своего тела, вы сможете справиться с любым вызовом, который бросает вам клиент.

Заземление тела — ваш основной инструмент; выполняйте это упражнение как можно чаще, чтобы сделать его здоровой привычкой. Вы сможете соматически осознавать свое тело, независимо от того, чувствуете ли вы себя отстраненным, усталым, активизированным или возбужденным. Освоение заземления — это базовая практика для здоровья и хорошего самочувствия, которая позволит вам продолжать работать. Она также позволяет регулярно проверять то, как вы себя чувствуете. Вы можете использовать эту технику заземления в любое время до или после сеанса, на работе или дома, если хотите снять накопленный за день стресс. Цель состоит в том, чтобы наполниться радостью от своей работы, чувством благополучия и спокойствием в разуме и сердце.

ИНСТРУКЦИИ

Сначала проверьте себя, а затем заземлитесь с помощью тела. Это упражнение можно выполнять стоя, сидя или лежа; измените его так, чтобы вам было максимально комфортно.

Часть 1

Обратите внимание и отметьте для себя, если вы:

- ☐ Устали.
- ☐ Раздражены.
- ☐ Отключены от чувства радости или потока.
- ☐ Эмоционально взвинчены.
- ☐ Испытываете сенсорную перегрузку.
- ☐ По многу раз прокручиваете в голове последний сеанс с клиентом.
- ☐ Не ощущаете себя в своем теле.
- ☐ Не испытываете желания видеть следующего клиента.

Проверьте, что можно сказать конкретно о вашей ситуации. Затем сделайте вдох и скажите: «Все в порядке; просто тяжелый день. Это пройдет. Теперь мне нужно вернуться в свое тело».

Часть 2

- Примите любую удобную для вас позу. Поскольку вы назвали свое теперешнее состояние или ощущение тела, сделайте вдох и осознайте, где вы находитесь.
- Осознанно погрузитесь внутрь себя. Вы можете держать глаза открытыми или закрытыми.
- Быстро просканируйте, что ощущает ваше тело прямо сейчас. Если вы испытываете раздражение, попробуйте определить, «где» именно в вашем теле вы его ощущаете.
- Положите руку на эту часть тела. Сделайте вдох и медленно выдохните, растапливая нервозность.
- Почувствуйте, как ваши стопы прижимаются к земле. (Если вы лежите, согните ноги в коленях и поставьте ступни на землю. Это предпочтительнее, чем вытягивать ноги.)
- Мягко оттолкнитесь ногами, как будто медленно идете на месте.
- Представьте, что вы отталкиваетесь от пола под собой. Прикладывайте небольшое усилие.
- Теперь представьте, что вы стоите босиком на траве или на земле. Продолжайте ходить, отталкиваться ногами и энергично дышать. Делайте это в течение двух-трех минут.
- Затем остановитесь, сделайте паузу и обратите внимание на свое тело. Почувствуйте и постарайтесь увидеть своим внутренним взором землю под собой, которая поддерживает вас прямо сейчас. Настройтесь на это ощущение. Это не просто работа вашего воображения, это происходит на самом деле.
- Замечаете ли вы какие-либо изменения? Как ощущает себя ваше тело сейчас?

Прямо сейчас я чувствую себя _____.

Я ощущаю в своем теле _____.

Я отпускаю _____.

Я заземляюсь в _____.

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

ВЫБРАСЫВАЕМ ВСЕ ИЗ ГОЛОВЫ (ВСТРЯХИВАЕМСЯ)

ЦЕЛЬ

Дрожь — это естественная реакция организма, которую он использует для восстановления после испуга или шока. Вы можете сознательно обратиться к этой реакции тела, чтобы восстановить равновесие и осознанность.

Это упражнение помогает укрепить присущую телу способность к самовосстановлению. Этот инструмент научит вас безопасно снимать любое напряжение или тревожные ощущения в теле. Цель состоит в том, чтобы прервать любую ментальную болтовню и вновь сосредоточиться на теле. Это движение «призывает» телесное осознание вернуться в тело.

Это хорошая практика для клиента, который сообщает, что чувствует себя расстроенным, потерявшим связь с землей или ощущающим внутреннюю дрожь. Вы можете опосредованно почувствовать возбуждение или потерять заземление, наблюдая за клиентами или оказывая им помощь. Используйте это упражнение, чтобы восстановить внутренний баланс. Цель состоит в том, чтобы мягко встряхиваться, в то же время не теряя связи с землей.

ИНСТРУКЦИИ

Это четырех–пятиминутное упражнение, цель которого — расслабление и заземление. Для облегчения движения вы можете включить ритмичную музыку.

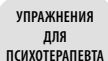
- Это упражнение можно выполнять стоя или лежа. Если вы лежите, для поддержки поставьте стопы на пол. Ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол.
- Обратите внимание на то, где в вашем теле сосредоточена «дрожь», задав себе вопрос: «Где я прямо сейчас замечаю дрожь?» Спросите себя: «Каково качество или ритм этой дрожи?»
- Сохраняйте ощущение того, как земля поддерживает вашу спину. Спросите себя: «Ты замечаешь, как опираешься на землю?» Позвольте земле вас поддерживать.

- Затем осторожно выдохните и позвольте ощущению дрожи переместиться в ваши ноги или в землю.
- Дышите естественно. Оставайтесь в настоящем со своим телом и дыханием, позвольте дыханию плавно замедлиться. Если вы отвлекаетесь, то откройте глаза; возможно, вам придется сесть и сменить позу.
- Мягко давите ступнями в пол: это распространит колебательные движения в остальные части тела. Это успокаивающее действие, которое должно ослабить ощущение дрожи. Возможно, вы заметите, что вы то дрожите, то мягко покачиваетесь. Потребуется некоторое время, чтобы войти в ритм. Цель состоит в том, чтобы преобразовать дрожь в покачивание тела, что вернет вам свободу воли и позволит успокоиться.
- Дыхание облегчает движение, поэтому пусть оно протекает органично. Не форсируйте его, дышите в унисон с движением.
- Сосредоточьтесь только на ритмичном движении; поддерживайте устойчивый ритм, начиная создавать плавный рисунок движения.
- Приостановите движение и обратите внимание на последствия. Где вы можете чувствовать и ощущать свое тело? Какие части вашего тела ожили? Можете ли вы почувствовать внутреннее движение? Как это ощущается? Как бы вы описали ощущения в своем теле сейчас? Отдохните и наслаждайтесь возвращением к сбалансированному состоянию тела. Вы можете выполнять это упражнение, чтобы научиться возвращаться из активированного состояния в состояние покоя. Чем чаще вы будете тренироваться, тем скорее вы сможете сделать это здоровой привычкой своей работы.

Примечание для психотерапевта

Это упражнение можно использовать и при работе с клиентом. Если вы решили это сделать, будьте очень внимательны к любой активации. Внимательно отслеживайте, как клиент выполняет это упражнение. Если он становится слишком активным, прекратите движение. Ваша задача — добиться мягкого освобождения, а не эскалации состояния. Возможно, вам придется очень осторожно попросить клиента сделать паузу, чтобы прислушаться к тому, как он себя чувствует. Лучше всего дать ему возможность немного встряхнуться, затем попросить остановиться и понаблюдать за своими внутренними ощущениями.

Не выполняйте упражнение дольше пяти минут, чтобы избежать возможного вхождения в транс. Дрожь — это биологическое движение, и ваша цель состоит в том, чтобы заземлить тело, а не отделить его. Чередование дрожи и последующего сознательного покачивания в конечном итоге уменьшит дрожь. Тщательно и осознанно отслеживайте все изменения и оставайтесь на связи со своим клиентом. При необходимости вносите коррективы.

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

ЗВОНОК В СЛУЖБУ ВНУТРЕННЕЙ ПОДДЕРЖКИ

ЦЕЛЬ

Это короткое упражнение поможет вам подготовиться к работе. Данная визуализация концентрирует ваше тело и разум и напоминает о тех ресурсах, которыми вы располагаете в жизни. Если вы подключены к своим внутренним ресурсам, то будете более доступным и присутствующим для своего клиента. Это упражнение особенно полезно в ситуации, когда вы чувствуете, что вам нужно дополнительное заземление для сеанса, который, по вашим ожиданиям, может быть сложным. Вы можете визуализировать это каждый раз, попадая в тупик, не зная, какое следующее вмешательство стоит предпринять, или просто для того, чтобы заземлиться в ощущении благополучия.

ИНСТРУКЦИИ

Выделите на выполнение этого упражнения от трех до пяти минут.

- Сядьте удобно и комфортно.
- Закройте глаза и сосредоточьтесь на процессе дыхания. Позвольте себе замедлиться и приготовьтесь к размышлению.
- Ответьте на вопросы и перечислите всех, кто входит в вашу команду. (См. контрольные вопросы в следующем разделе.)
- Визуализируйте эту группу поддержки как реальную команду, которая расположилась полукругом позади вас.
- Представьте, что они дают вам свои качества, которыми вы восхищаетесь. Это ваша личная команда, которая болеет за ваш успех и благополучие.
- Обратите внимание, что происходит с вашей осанкой, когда они передают вам свои сильные стороны.
- Откройте глаза и обратите внимание, как вы сейчас сидите.

Вопросы для создания вашей внутренней команды:

Кто безоговорочно поддерживал вас в жизни? Перечислите три качества / сильные стороны, которыми вы восхищаетесь в этом человеке.

1. _____
2. _____
3. _____

Вспомните еще 3–5 человек, которыми вы восхищаетесь. Это могут быть ваши знакомые либо известные люди прошлого. Назовите три качества, которые вас в них восхищают.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Думая об этих людях, перечислите три качества, которые вы стремитесь себе выработать (например, вы восхищаетесь чьим-то невозмутимым спокойствием и хотите быть похожим на этого человека).

1. _____
2. _____
3. _____

Представьте, что эта группа людей располагается позади вас, чтобы вас поддержать. Обратите внимание на то, что происходит с вашим дыханием и телом, когда вы воображаете эту сцену. Помните об этой группе поддержки, работая на своем сеансе. Вы всегда можете призвать их на помощь во время работы. Полезно иметь в своем теле физический маркер. Например, откидываясь назад или почувствовав под собой сиденье, вы можете на уровне соматики вспомнить свою группу поддержки.

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

ПОИСК ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ — УПРАЖНЕНИЕ НА ПОЛУ

ЦЕЛЬ

Бывают ситуации, когда сеансы проходят сложно, или вы устаете и нуждаетесь в быстром восстановлении сил, прежде чем встретиться со следующим клиентом. Самый быстрый способ сделать это — соединиться с землей и подвигаться. Это упражнение можно выполнять в течение 5–15 минут. Убедитесь, что вы замедляетесь, синхронизируете свое дыхание с движением и выполняете описанные дальше шаги.

ИНСТРУКЦИИ

- Найдите удобное место на полу и лягте на правый бок.
- Выделите минутку, чтобы почувствовать под собой пол, позвольте телу всем весом опуститься на пол.
- Выдохните и освободитесь от любого напряжения, которое можете почувствовать.
- Теперь осторожно и медленно перемещайте лежащую вдоль тела левую руку по направлению к полу и затем, плавно передвигая руку по полу, поместите ее за голову и вслед за ней неторопливо разворачивайте верхнюю часть тела. Важно сделать это одним непрерывным плавным движением. Идея состоит в том, чтобы сделать скручивание, при котором нижняя часть тела остается на месте, а верхняя поворачивается только за счет движения руки за голову.
- Дойдя до точки, когда вы не можете продвинуть руку дальше, начните движение назад, снова перемещая руку над головой вдоль пола, пока не вернетесь в положение на боку.
- Повторите это движение три-четыре раза или столько, сколько позволяет время. Позвольте своему дыханию замедлиться вслед за движением. Если у вас есть области напряжения в теле, вы можете осторожно сделать паузу и подышать в эти точки напряжения.
- Перевернитесь на другой бок и перемещайте лежащую вдоль тела правую руку по полу, и затем, плавно передвигая руку по полу, поместите ее за голову до тех пор, пока не совершите скручивание.
- Важно, чтобы движение было длинным и плавным.
- После завершения упражнения полежите на боку и обратите внимание, стало ли ваше тело спокойнее и изменилось ли ваше настроение.

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

СОМАТИЧЕСКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ПРИЗНАКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

«Вместе с заботой о других приходит душевная усталость. От ежедневного столкновения с последствиями страха. Иногда она живет на краю жизни, сталкиваясь с надеждой и едва давая о себе знать. В других случаях врывается, настигая вас яркими образами чужого ужаса с глубокой потребностью во внимании; ночными кошмарами, странными страхами и ощущением полной безнадежности».

БЕТ ХАДНАЛЛ СТАММ,
ДОКТОР ФИЛОСОФИИ

ЦЕЛЬ

Выгорание, или усталость от сострадания, может быть вызвано тесной работой с клиентами, пережившими травму или стресс. Это упражнение позволяет оценить уровень выгорания изнутри.

Выгорание обычно определяется как состояние, при котором медицинский работник становится эмоционально и физически истощенным из-за работы, которую он выполняет. Эти признаки можно обнаружить, обратив внимание на реакцию организма. Чтобы получить более точную информацию, вы можете обратиться к опроснику про выгорание/усталость от сострадания *ProQol* или *Life Stress Test*.

Выделите 20–30 минут, чтобы пройти этот опросник. Это не просто список вопросов, на которые нужно ответить, а упражнение, которое позволяет ощутить ваш уровень эмоционального выгорания на соматическом уровне.

Возможные симптомы выгорания/усталости от сострадания:

- ☐ Изоляция от других.
- ☐ Чрезмерные обвинения, чувство обиды.
- ☐ Легко расстраиваетесь.

- ☐ Скрытые эмоции, которые вы не в состоянии выразить.
- ☐ Раздражительность, склонность к вспышкам агрессии.
- ☐ Частые неприятные ситуации с окружающими, недопонимание.
- ☐ Комппульсивное поведение.
- ☐ Отсутствие заботы о себе.
- ☐ Кошмары, воспоминания из историй клиентов или из собственной травматической истории.
- ☐ Хронические физические заболевания (здоровье кишечника).
- ☐ Апатия по отношению к жизненным событиям, друзьям и работе.
- ☐ Трудности с концентрацией внимания.
- ☐ Умственная и физическая усталость.
- ☐ Озабоченность или желание отвлечься (интенсивное использование СМИ).
- ☐ Отрицание проблем.
- ☐ Нежелание перемен.
- ☐ Отсутствие гибкости.
- ☐ Отсутствие видения будущего.
- ☐ Правовые проблемы и задолженности.
- ☐ Общий негативный настрой и депрессия.
- ☐ Неспособность выполнять задачи, ощущение собственной неэффективности.
- ☐ Необъяснимые соматические жалобы (головные боли, боли в животе, проблемы с пищеварением).
- ☐ Отсутствие физического драйва и энергии.

Как избавиться от выгорания/усталости от сострадания:

- Доброта к себе.
- Признание проблемы эмоционального выгорания и принятие мер по улучшению здоровья.
- Сострадательное осознание тела.
- Упражнения на осознанность.

- Осознание проблемы — признаться в наличии проблемы самому себе.
- Сон/уход за собой.
- Признайте, что вы на пути к выздоровлению.
- Слушайте других, кто тоже страдает от подобного.
- Уточните для себя границы того, что работает, а что нет.
- Сначала выражайте свои потребности по отношению к себе, а затем к другим.
- Получите психотерапевтическую помощь или проконсультируйтесь с людьми, знакомыми с этой проблемой.
- Воздействуйте на свое физическое тело с помощью соматических методов и действий.
- Радуйте себя.
- Составьте реалистичный план и предпринимайте небольшие шаги к устойчивым изменениям.

ИНСТРУКЦИИ

Взгляните на приведенный выше список симптомов. Вы узнаете себя? Отметьте симптомы, которые к вам относятся. Обратите внимание на свою реакцию на этот список: вы ошеломлены? Не знаете, с чего начать? Начните с тела.

- Сядьте или лягте. Настройтесь на свое тело. Закройте глаза, почувствуйте свое дыхание, замедлившись на мгновение. Продвигайтесь шаг за шагом.
- Визуализируйте одну ситуацию, когда вы почувствовали выгорание или усталость от сострадания. Для того чтобы ощутить соматические переживания выгорания, вы можете вызвать в памяти изнурительную работу с клиентом или сеанс, во время которого вы чувствовали себя опустошенным или нетерпеливым. Что всплывает на поверхность?
- Теперь настройтесь на свое тело. Вы чувствуете его? Что именно вы в нем ощущаете?
- Обратите внимание на источник беспокойства на физическом уровне. Отпустите историю или рациональное восприятие. Просто сосредоточьтесь на теле. Где находится источник возбуждения в теле именно сейчас?
- Быстро схематически изобразите тело, чтобы указать, где именно находится источник возбуждения.

- Теперь представьте, чем является это возбуждение и что сейчас нужно вашему телу. Запишите три качества, которые требуются вашему телу, чтобы преодолеть это беспокойство:

1. _____

2. _____

3. _____

- Успокойтесь и представьте, как вы применяете эти качества. Вы можете визуализировать движения тела или совершать их, осознавая свое дыхание. Обратите внимание на то, что в нем меняется. Запишите одно положительное утверждение о замеченном вами изменении или нарисуйте свое тело прямо сейчас.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ ПРИ РАБОТЕ С ТЕЛОМ

ПРИНЯТИЕ ЭМПИРИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Эмпирическое мышление — это мышление, ориентированное на развитие. Соматический психотерапевт видит свою работу по исцелению клиента как открытый, изменяющийся и динамичный процесс. Эмпирический образ мышления предполагает, что вы позволяете себе не зависеть от повествования клиента или его узкого восприятия своей проблемы. Вы, скорее, придерживаетесь точки зрения о том, что существует много возможностей для решения проблемы и много путей к исцелению.

Человеку свойственно иметь предубеждения и быть предвзятым, но, если вы работаете с телом, вам необходимо быть открытым для удивления и изменения шаблонов мышления. С эмпирическим мышлением вы можете немного глубже заглянуть в человека, развить сострадание и создать новые возможности.

Если вы психотерапевт с эмпирическим мышлением, это означает, что вы проявляете активное любопытство, открыты и готовы экспериментировать. Например, если клиенту интересно исследовать движение руки и вы предлагаете способ его изучения, а клиент хочет сделать движение по-другому, можете ли вы согласиться на это? То, что вы предлагаете эксперимент с телом, не означает, что вам нужно жестко его придерживаться. Однажды начавшись, эксперимент меняется и развивается. Тело тоже.

Вот несколько советов относительно того, что значит иметь эмпирическое мышление

- Будьте открытыми.
- Проявляйте любопытство.
- Позвольте опыту клиента вас направлять.
- Не бойтесь экспериментировать.

- Притормозите — по-настоящему притормозите!
- Будьте в собственном теле; сохраняйте осознанность.
- Допустите незнание — это улучшит эксперимент.
- Будьте добры к себе, особенно в ситуации, когда вы что-то предлагаете, а клиент говорит «нет» или ему не нравится ваше предложение.
- Учитесь на своих «неудачах» — накапливайте их как поучительные моменты о процессе исцеления (провал — это нормально!).
- Создайте атмосферу творчества и сотрудничества.
- Следите за тем, что важно и интересно клиенту.
- Станьте ученым в режиме реального времени, проводя эксперименты и наблюдая, к чему они ведут.
- Будьте открыты для сюрпризов и того, о чем вы раньше не думали.
- Убедитесь, что вы соблюдаете четкие личные границы и безопасность.
- Наслаждаться этим этапом работы — нормально! Получайте удовольствие!

МЕТОД ОТКРЫТОГО ВНИМАНИЯ

ЦЕЛЬ

Открытое внимание — это неосуждающая способность «видеть то, что есть». Это означает любопытство к тому, что происходит в данный момент, — используйте ваше внимательное осознание, чтобы ощутить то, что происходит вокруг вас. Вы ничего не «делаете», а просто ощущаете, замечаете все, что есть.

Эту технику можно делать в начале или конце любого упражнения. Это важный шаг в соматической работе, позволяющий установить правильное намерение в отношении того, что вы собираетесь исследовать, а также «собрать урожай» того, что было сделано. («Сбор урожая» позволяет клиенту насладиться плодами собственного опыта.) Его можно выполнять с открытыми или закрытыми глазами. Данная инструкция позволяет вам замедлить клиента и либо подготовить его к следующему опыту, либо заземлить после него.

Ваша задача — обнаружить новое понимание или то, как клиент к этому готовится. Открытое внимание тренирует разум и тело пребывать с тем, что есть, и развивает эмоциональную выносливость. Это закладывает основу для принятия шаблонов разума и тела и проявления любопытства к их исследованию.

В каких ситуациях следует предлагать клиенту упражнение на открытое внимание:

- Если вы собираетесь приступить к упражнению, а клиент напуган, нервничает или ему необходимо замедлиться.
- Если вы выполнили упражнение и хотите увидеть его результаты. (Это аспект упражнения «сбор урожая».)
- Если клиент попробовал что-то новое, например новую схему дыхания или движения, и вы не хотите упустить произведенный этим упражнением эффект.
- Если внимание клиента слишком сужается, открытое внимание способно улучшить восприятие. (Это важно, если он ощущает напряжение, тревогу и т. д., поскольку данное упражнение восстанавливает доверие к телу.)

- Если вы сосредоточены на соматической части работы и хотите привлечь внимание клиента к осознанию всего тела. «Обратите внимание на то, как все ваше тело участвует в процессе прямо сейчас; что еще вы замечаете в данный момент?»
- По окончании сеанса эту технику можно использовать как метод интеграции. Она открывает клиенту путь к оценке, доброте к себе и принятию своего опыта.

Терапевтические достоинства

- Раскрывает внимание клиента, чтобы он не заикливался на боли или узком значении своего опыта.
- Позволяет вовлечь клиента в процесс, не перегружая его.
- Позволяет возникнуть ощущениям и эмоциям и не подвергаться осуждению.
- Помогает клиентам настроиться на упражнение.
- Учит ценить чувственную концентрацию внимания на теле — клиенты учатся доверять тому, что есть, и мириться с тем, что последует.
- Если клиент удивлен тем, что происходит, вы можете заземлить его открытым вниманием, чтобы дать ему время прожить с этим опытом.
- Учит клиентов замедляться в своем переживании и не соскакивать с него слишком быстро. (Это упражнение препятствует стремлению поскорее «разделаться» со своим переживанием.)
- Обеспечивает функцию резюмирования в конце сеанса, чтобы отдать должное тому, что произошло.

ИНСТРУКЦИИ

На выполнение упражнения отводится 3–5 минут.

- Позвольте своему вниманию расшириться. Если бы вы медленно огляделись внутри себя на 360 градусов, что бы вы там увидели?
- Пусть это блуждающее внимание будет открытым, мягким и всеохватывающим.
- Что еще вы заметили прямо сейчас? Можете ли вы расширить свое внимание, включив в него еще какие-то элементы?
- Продолжайте и ощутите все свое тело, а не только ту область, на которой вы сосредоточились.

- Если бы вы могли прямо сейчас увеличить поле зрения и включить в него весь свой опыт, что бы вы заметили?
- Просто будьте: посмотрите, сможете ли вы вообще ни на чем не концентрировать свое внимание. Просто будьте одно мгновение. Отдыхайте в открытости.
(Терапевт может подождать несколько минут, прежде чем задавать следующий вопрос.)
- Что привлекает ваше внимание прямо сейчас? Что вам любопытно?
- Осознаёте ли вы какие-либо новые идеи или аспекты?

СФОКУСИРОВАННОЕ ВНИМАНИЕ

ЦЕЛЬ

Для этого упражнения требуется способность ощущать, чувствовать и свидетельствовать о своем опыте, но внимание будет сосредоточено на одной области исследования. Сфокусированное внимание культивирует устойчивость осознания. Это помогает клиенту углубляться в свой опыт. Это полезно, если вы исследуете ощущения и эмоции и позволяете происходить различным процессам. При концентрации внимания задействуется медиальная префронтальная кора головного мозга. Она важна для повышения производительности и создания нейронных путей, которые помогают уменьшить эмоциональную активацию. Концентрация внимания способствует снижению стресса, эмоциональной регуляции и дезактивирует травму. Сфокусированное внимание используется в практике медитации как один из способов формирования спокойного сосредоточения. Это упражнение тренирует ум сохранять устойчивость и не блуждать.

В каких ситуациях и с какими целями предлагать это упражнение клиентам

- Если клиент отвлекается, перескакивает с одной темы на другую в беседе или не в состоянии сосредоточиться.
- Если клиент жалуется, что не может соприкоснуться с тем, что находится внутри, сфокусированное внимание поможет ему снова сосредоточиться.
- Это упражнение развивает способность оставаться в процессе и доверять трудностям, чтобы двигаться дальше.
- Оно учит ценности пребывания здесь и сейчас.
- Оно также учит ценить процесс, поскольку он разворачивается сам по себе.

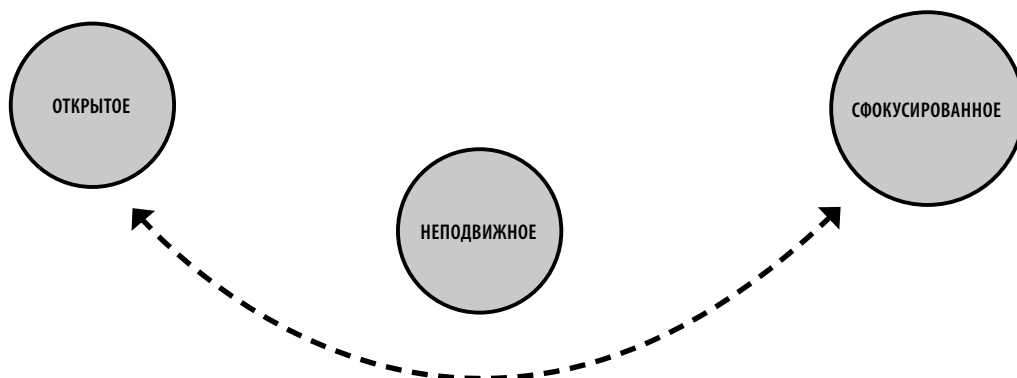
Терапевтические достоинства

Клиенту может быть трудно «проживать свой опыт», если эмоция становится сильной или он сталкивается с неприятным переживанием. Именно в этот момент психотерапевту необходимо обратиться к сфокусированному вниманию клиента, чтобы он оставался на месте. Желательно мягко подталкивать клиента к тому, чтобы он сосредоточился, не перегружаясь, но при этом был достаточно смелым, чтобы исследовать неизвестное и открывать для себя что-то новое.

ИНСТРУКЦИИ

На выполнение упражнения отводится 3–5 минут.

- Пусть ваше тело будет готово и открыто новому опыту.
- Выпрямите спину, сохраняйте расслабленную позу с минимальным мышечным усилием.
- Обратите внимание внутрь тела.
- Опустите глаза или закройте их. Убедитесь, что вы бодры и не засыпаете.
- Соединитесь со своим вниманием. Если разум начинает блуждать, возвращайте его обратно. (Это может происходить много раз.)
- Позвольте своему вниманию быть сфокусированным прямо сейчас. Вы можете сделать объектом своего внимания дыхание, ощущение в теле, чувство, образ или мысль. Выберите что-то одно. *(Если вы как психотерапевт работали с одной из этих категорий, вы можете предложить именно ее.)*
- Остановитесь на этом одном аспекте. Теперь сосредоточьте свое внимание именно на нем и посмотрите, сможете ли вы удержать свое внимание.
- «Проживите это».
- Позвольте себе углубиться и сохранять сосредоточение. Переживание может незначительно измениться.
- Оставайтесь сосредоточенным до тех пор, пока не произойдет сдвиг или пока ваше внимание не захочет двигаться дальше.
- Убедитесь, что вы не двигаетесь дальше, потому что хотите избежать неприятного переживания или вам скучно, — это причины вернуться.
- Как только вы перестаете концентрировать свое внимание, у вас возникает естественное желание открыться и посмотреть, что еще есть вокруг. Что естественным образом побуждает вас к открытому вниманию?



ПЕРЕХОД ОТ ОТКРЫТОГО ВНИМАНИЯ К СФОКУСИРОВАННОМУ

ЦЕЛЬ

Перемещение между двумя видами внимания — это инструмент, который помогает поддерживать естественный ритм. Открытое внимание предполагает способность оставаться открытым; сфокусированное помогает оставаться на связи с переживанием. Неподвижная точка находится между двумя видами внимания и служит нейтральным моментом.

В каких ситуациях и с какими целями предлагать это упражнение клиентам

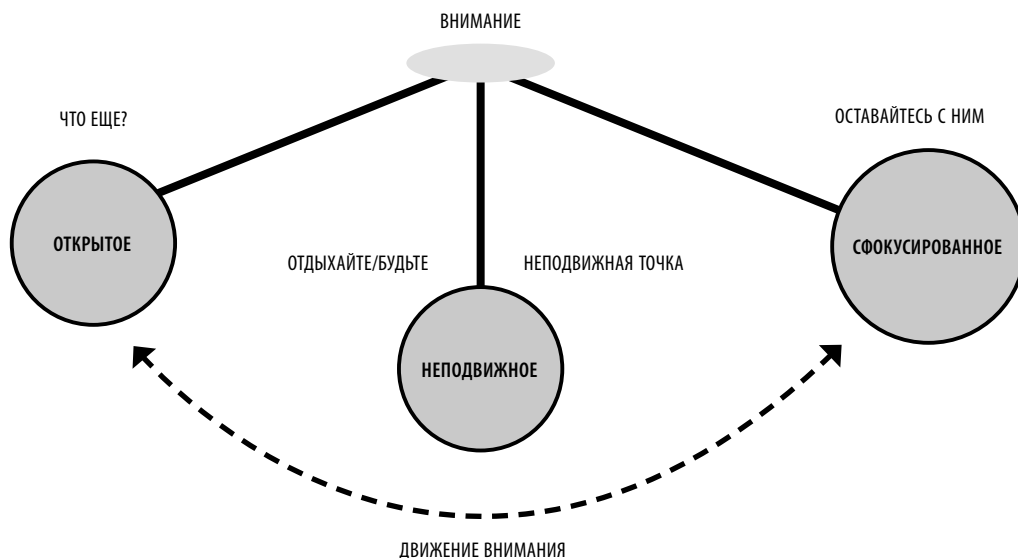
- Если клиент не может сфокусироваться и легко отвлекается.
- Если клиент способен выполнить упражнение на открытое внимание.
- Если у клиента активировался стресс или травма, перемещение между открытым и сфокусированным вниманием поможет снять возбуждение.
- Если клиенту требуется эмоциональная регуляция.

ИНСТРУКЦИИ

На выполнение упражнения отводится 5 минут. Оно отличается от упражнений на открытое и сфокусированное внимание, поскольку здесь клиенту необходимо быстро переключаться между двумя видами внимания. Важно обеспечить плавный, но быстрый переход между ними; речь идет именно о «движении» осознания.

- Начните с открытого внимания. Пусть оно будет максимально широким.
- Направьте внимание внутрь себя. Вы можете держать глаза открытыми или закрытыми.
- Теперь переместите свое внимание на место в теле, образ или чувство, которое вы хотите исследовать. Сделайте вдох и задержитесь на мгновение. (Совершите полный цикл дыхания, вдох и выдох; сделайте еще один вдох, прежде чем двигаться дальше.)

- Теперь вновь переключитесь на более открытое, рассеянное внимание, как будто смотрите на все свое тело изнутри. Сделайте вдох.
- Вернитесь к концентрации внимания. Место концентрации могло измениться или стать глубже. Совершите еще один полный цикл дыхания.
- Позвольте себе двигаться вперед и назад в течение полного цикла дыхания.
- После нескольких циклов дыхания вы можете заметить, что между ними как будто есть неподвижная точка — словно там должен быть еще один вдох. Примите его. Просто будьте. Это момент отдыха.
- Теперь вы можете возобновить покачивание вперед и назад, и оно будет медленнее, как если бы вы перемещались от места фокусировки в теле к моменту отдыха, а затем обратно к открытому вниманию, которое распространяется на все тело. Подберите ритм, который вам подходит. (Большинство людей совершают от одного до двух вдохов в каждой точке.)
- Через несколько минут вы заметите, что хотите проводить больше времени в точке покоя; это нормально. Существует естественная конечная точка, в которой внимание больше не хочет раскачиваться. Следуйте за мудростью своего тела.
- Обратите внимание на то, что изменилось!



КАК ОБЛЕГЧИТЬ СОМАТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

ВОПРОС, КОТОРЫЙ МЫ НИКОГДА НЕ ЗАДАЕМ

С вопросом «почему» связана одна большая проблема: на него дают интеллектуальные, заранее подготовленные, привычные ответы. Они не рождаются и не исходят из непосредственного опыта настоящего момента. Вопросы «почему» благоприятствуют позиции «всезнайки», а не исследователя.

Работая соматически, вы стремитесь поощрять исследование, любопытство и неограниченное самопознание, ведущие к полному знанию. Тело — это таинственный, постоянно раскрывающийся опыт, здесь нет правильных ответов. Безопасное открытие ведет к пониманию и принятию правильных решений на основе реально проживаемого знания.

Вместо «почему» спросите: как, где, на что это для вас похоже? Спрашивайте не ради ответа, а для того, чтобы изучить вопрос.



УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

«ДАВАЙТЕ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ! ХОТИТЕ ЧТО-НИБУДЬ ПОПРОБОВАТЬ?»

ЦЕЛЬ

Непосредственный опыт vs размышления о нем

Вдохновите клиента исследовать его соматический опыт. Это дорога с двусторонним движением: открытость психотерапевта для того, чтобы попробовать какой-то новый эксперимент, также требует наличия открытого и беспристрастного ума. Чтобы исследовать сом, вам нужно оставаться открытым и любопытным к тому, что хочет проявиться и что должно произойти.

ИНСТРУКЦИИ

Вот несколько вопросов, которые могут быть полезны:

- **Какое качество у вашего ощущения?** Какое чувство — радость, гнев, печаль и т. д. — вы испытываете по отношению к нему/ней?
- **Какая текстура?** Как вы замечаете это изменение прямо сейчас?
- **Где находится?** В каком месте тела вы испытываете напряжение?
- **Как это?** Сравните: пытается ли оно что-то удержать или что-то выпустить? Оно сильнее справа или слева? *(Обратите внимание, что ответ на второй вопрос, вероятно, не имеет отношения к делу, но он помогает человеку глубже проникнуть внутрь себя.)*
- **Какое движение?** Какие движения сопровождают это чувство?
- **Где находится импульс?** Какие импульсы связаны с гневом, печалью и т. д., возникающими из-за этого ощущения?
- **Обратите внимание на то, какое воспоминание это вызывает:** Что заставляет вас вспомнить это ощущение в теле (радость, гнев, печаль и т. д.)?
- **Какие слова?** Какие слова сопровождают это переживание прямо сейчас?
- **Какой смысл?** Если бы ваши пальцы умели говорить, что бы они сказали прямо сейчас?

ПРОЯВЛЯЕМ ЭМПАТИЮ

ЦЕЛЬ

Психотерапевт должен принимать опыт клиента таким образом, чтобы продемонстрировать, что клиенту отдают должное и слышат его. Основной способ, с помощью которого мы устанавливаем связь с клиентом, — это эмпатическое знание. Для того чтобы сделать клиента более восприимчивым к собственному внутреннему опыту и изучению своего тела, нам необходимо «доставить клиента туда, где он находится».

Предложенные ниже высказывания являются примерами утверждений, которые помогут установить эмпатическую связь и помочь клиенту проявить любопытство к изучению своего телесного опыта. Эти утверждения должны быть сосредоточены на настоящем и на имеющемся опыте. Утверждения в прошедшем времени увлекут клиента в воспоминания или настроят на мыслительный процесс.

Если вы хотите облегчить соматический процесс, вам необходимо сосредоточиться на теле и настоящем моменте; в противном случае клиент не сможет погрузиться в свои телесные переживания.

ИНСТРУКЦИИ

- Предлагайте утверждения в настоящем времени.
- Ваши высказывания должны быть краткими и лаконичными.
- Используйте утверждения, соответствующие опыту клиента.
- Освойтесь с приведенными дальше примерами утверждений, а затем поразмышляйте о своем стиле описания опыта клиента. Задаете ли вы вопросы? Используете ли преувеличения? Слишком часто молчите? Комментируете? Даете советы?
- Чтобы вызвать соматический процесс, вам нужно серьезно задуматься о своем стиле и внести изменения. Язык тела должен раскрываться не в вопросах, а в открытой, теплой и заинтересованной беседе. Эти эмпатические высказывания приглашают клиента открыться собственному опыту. Цель состоит в том, чтобы понимать и демонстрировать понимание!

Примеры эмпатических высказываний:

- «Вы выглядите (грустным, разгневанным, встревоженным и т. д.)».
- «У вас на душе беспокойно...»
- «Кажется, довольно много (эмоций, ощущений, мыслей, чувств) связано с...»
- «Итак, здесь много (энергии, движения и т. д.)».
- «В этом может быть трудно разобраться...»
- «Сейчас в этом есть что-то любопытное...»
- «Кажется, что много (эмоций, мыслей и т. д.) с...»
- «Я чувствую, что приближается нечто сложное...»
- «Это было бы очень обидно...»
- «Итак, ощущение движется прямо сейчас...»
- «Вы замечаете...»
- «Вам больно...»
- «Вас это злит...»

ЗАДАЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

ЦЕЛЬ

Задавать вопросы можно в том случае, если вы хотите найти более глубокий смысл и понаблюдать за телесным опытом. Часто вопросы направлены на понимание или ориентированы на решение. Но в соматическом контексте они способствуют дальнейшему исследованию и познанию изнутри того, что происходит и что может быть исследовано в процессе. Избегайте вопросов, которые направлены на решение, и стройте свои вопросы в открытой форме, чтобы клиенту требовалось обратиться к телу, чтобы найти ответы. «Правильные» вопросы те, которые связывают клиента с ответами, которых он еще не знает, но собирается найти.

ИНСТРУКЦИИ

Обратите внимание на разницу между вопросами «Вам грустно?» и «Какого рода ваша грусть?».

Вам грустно?

Я отвечу, исходя из того, что знаю; из того, что вы хотите, чтобы я ответил; или из того, что, как мне кажется, вы от меня ожидаете. Ответы будут из моей головы, а не из моего тела!

***Какого рода
ваша грусть?***

Я должен почувствовать, ощутить и обратиться к своему телу, чтобы действительно это выяснить. Я воспользуюсь моментом, настроюсь, сохраню осознанность и найду ответ в процессе исследования. Теперь я соединяюсь со своим телом!

Примерные вопросы

- «Какого рода (печаль, страх, замешательство, оцепенение) вы испытываете прямо сейчас?»
- «Насколько глубоко уходит это напряжение?»

- «Можете ли вы подумать о соответствующем этому качестве?» (Например, пустота, усталость, стеснение.)
- «Это что-то вам напоминает?» (Например, покалывание, интенсивность, утомление.)
- «Соответствует ли этому какой-нибудь образ?»
- «Если бы у этого был цвет, то каким бы он был?»
- «Какой бы звук это могло издавать?»
- «Что находится с другой стороны (сзади, вокруг) этого?»
- «Что происходит в остальных частях вашего тела?»
- «Насколько это удобно/неудобно/приятно?»

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО СОМЕ**ЦЕЛЬ**

Если вы попросите вашего клиента **ОСТАТЬСЯ** с переживанием, это поможет ему исследовать свой текущий опыт.

Простая формула, чтобы соединиться с текущим переживанием и углубить его:

1. Настройтесь (на текущее переживание).
2. Оставайтесь (в настоящем моменте).
3. Исследуйте (то что есть).
4. Обратите внимание (что изменилось).
5. Поразмышляйте (о новом, необычном или о том, что имеет значение).

Используйте следующие формулировки

(примечание: тон вашего голоса должен демонстрировать любознательность и открытость)

- «Поинтересуйтесь...»
- «Позвольте себе обратиться к своему переживанию прямо сейчас». (Можно сказать к «боли», «беспокойству», «тяжести» и т. д.)
- «Что происходит внутри вас, когда вы это говорите?»
- «Как вы ощущаете это в своем теле?»
- «Побудьте с этим...»
- «Просто обратите внимание на свое переживание прямо сейчас...»
- «Оставайтесь с этим».
- «Оставайтесь с _____ и посмотрите, куда это вас приведет».
- «Посмотрите, что _____ знает...»

Пример одного цикла направления клиента в его сенсорно-эмоциональное переживание:

Ситуация: Клиент описывает состояние печали.

- **Психотерапевт:** Позвольте себе настроиться на эту печаль прямо сейчас.

Клиент: У меня тяжесть в груди.

- **Психотерапевт:** Оставайтесь с этим качеством в своем теле прямо сейчас.

Клиент: Это действительно тяжело и грустно.

- **Психотерапевт:** Исследуйте эту тяжелую и печальную смесь и посмотрите, куда она вас приведет.

Клиент: Она становится сильнее, у меня на глаза наворачиваются слезы.

- **Психотерапевт:** Обратите внимание на то, что должно произойти.

Клиент: Слезы.

- **Психотерапевт:** Вам очень больно? А теперь ощутите, как это меняется прямо сейчас.

Клиент: Да, мне кажется, что я выпускаю из себя тяжесть.

- **Психотерапевт:** Как вам кажется, теперь вам легче быть с этим чувством?

- **Клиент:** Да, тяжесть уходит. Грусть еще присутствует, но не такая гнетущая.



Направление клиента в его соматическое переживание:

Мягко направляйте клиента с помощью этих простых утверждений:

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| • Настройтесь... | • Обратите внимание... |
| • Оставайтесь с... | • Поразмышляйте... |
| • Исследуйте... | |

После того как вы прошли с клиентом весь путь, вы можете снова начать с «Настройтесь на то, что сейчас изменилось». «Оставайтесь с этим изменением...» и так далее.

ЧТО ЕЩЕ?

ЦЕЛЬ

Чтобы содействовать соматическому раскрытию, нам необходимо следовать органическому процессу. После того как вы прочувствуете переживание настоящего момента с осознанностью и осознанием тела, задайте вопрос: «Что еще?» Это делается НЕ для того, чтобы получить ответ, а для того, чтобы облегчить погружение в соматическое переживание настоящего момента. Задайте этот вопрос, а затем наблюдайте; спросите еще раз и снова наблюдайте. Обратите внимание на то, что происходит. Где находится ваше внимание? Что вы замечаете? Образы? Чувства? Идеи?

ИНСТРУКЦИИ

- Сохраняйте осознанность.
- Закройте или откройте глаза; сделайте вдох, чтобы почувствовать свое тело.
- Задайте следующие вопросы:

1. Что еще?

Что вы замечаете?

2. Что еще?

Каким образом вы замечаете это в своем теле?

3. Что еще?

Что вы замечаете в своем опыте в целом?

4. Что еще?

Обратите внимание на то, что вопросы «что еще» характерны для эмпирического мышления. Вы можете задавать этот вопрос во время всего сеанса, но особо полезны они тогда, когда клиент исследует незнакомое телесное ощущение и чувства.

Вы используете фразу «что еще», чтобы поощрить развертывание переживания. Желательно этим не злоупотреблять — 3–4 раза, возможно, будет достаточно. Ваша цель — добиться того, чтобы клиент получил больше информации о теле, которая может его заинтересовать. Теперь поразмышляйте над тем, что получилось. Что вы для себя открыли? Что поведало вам ваше тело?

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ КЛИЕНТА

ПРИСЛУШИВАЕМСЯ К ТЕЛУ

ЦЕЛЬ

Слушать свое тело очень важно, это фундаментальный инструмент для обучения. Данное упражнение можно выполнять в разное время:

1. На сеансе психотерапии как инструмент исследования.
2. В качестве домашнего задания, чтобы практиковаться в познании внутреннего состояния тела.
3. В качестве инструмента саморегуляции: всякий раз, когда возникают сильные переживания.

Почувствовав необходимость выполнить упражнение «Прислушиваемся к телу», проведите инвентаризацию того, что вы замечаете и что заставляет вас обратиться внутрь себя. После этого обратитесь к самому упражнению. Затем проведите еще одну инвентаризацию и посмотрите, что вы для себя открыли. Поскольку природа нашего внутреннего переживания может быть слишком мимолетной для того, чтобы долго хранить его в памяти, вам может помочь ведение журнала.

Я хочу слушать свое тело, потому что замечая:

ИНСТРУКЦИИ

- Примите удобное положение, сидя или лежа.
- Установите связь с поверхностью, на которой вы сидите или лежите. Заземлите тело с помощью дыхания.
- Проведите быстрое сканирование тела, отмечая то, что сразу выделяется: напряжение, температуру и т. д.
- Теперь откройте свое внимание, как будто распространив широкое осознание по всему телу.
- Мягко обратите внимание на свое тело в целом. Останавливайтесь на областях, представляющих интерес. Например, если вы заметили, что область сердца кажется онемевшей или закрытой, вы можете сосредоточить свое внимание здесь и подождать. Посмотрите, как все меняется от одного лишь вашего внимания.
- Таким образом, вы можете поработать с несколькими участками тела. Но не прорабатывайте более трех областей за один раз.
- Если у вас есть вопрос, с которым вы сейчас пытаетесь разобраться в своей жизни, вы можете подумать о нем. Убедитесь, что вы не решаете проблемы и не углубляетесь в детали. Лучше всего задавать простые вопросы.
- А теперь обратите внимание на реакцию своего тела. Ваше тело открывается, сжимается или нейтрально? Наблюдайте за тем, что происходит.
- Если во время выполнения этого упражнения у вас возникают эмоции, не сопротивляйтесь им и обратите внимание на то, как простое слушание меняет ситуацию.
- Если у вас появились идеи, обязательно запишите их в свой журнал переживаний, представленный на следующей странице.

Слушая свое тело, записывайте свои переживания. Обратите внимание на то, когда и как проявляются изменения. Что меняется каждый раз? Что остается неизменным? Есть ли повторяющиеся темы?

[illegible]

Глава 8

ИНСТРУМЕНТЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ

ЧТО И КАК ОТСЛЕЖИВАТЬ В ТЕЛЕ

«Отслеживание — это замечание всех мелочей в речи говорящего, в особенности того, о чем не говорится прямо. Это умение читать их как ключи к текущему опыту и смысловому наполнению речи собеседника... Перед психотерапевтом стоит двоякая задача: присутствовать в мире клиента самым обычным образом и в то же время быть вне этого мира, иметь возможность видеть его под более широким углом зрения».

РОН КУРЦ

Отслеживание, или отмечание, осуществляет психотерапевт. Для клиента это означало бы осознание своих внутренних переживаний. Отслеживание — это акт наблюдения за внешними признаками внутреннего опыта. Именно наблюдение за поведением, движением и выражением лица может помочь понять, что переживает клиент. Отслеживание — это не интерпретация, а скорее сбор подсказок, которые могут направить клинициста к более точному пониманию внутреннего мира клиента. Очень важно постоянно помнить, *что* вы отслеживаете, и проверять в реальном времени, верны ли ваши наблюдения и соответствуют ли они переживаниям клиента.

«Отслеживание» — термин, заимствованный из мира животных. Видя следы животных, можно делать о них обоснованные предположения. Например, по глубине отпечатка животного опытный следопыт может оценить вес и, возможно, даже состояние животного, например — бежало оно или не спешило. Основываясь на подсказках, оставленных животным, следопыт может составить точное представление о жизни этого животного.

Эта метафора распространяется и на то, как мы отслеживаем сигналы тела. Спокойный и устойчивый зрительный контакт может указывать на любопытство и открытую заинтересованность. С другой стороны, блуждающий, настороженный взгляд, возможно, свидетельствует о внутреннем состоянии страха. Отслежи-

вая и подмечая эти сигналы, психотерапевт получает представление о том, что происходит с клиентом. Эта информация может затем помочь ему быть более эффективным и точным в предложении психотерапевтических вмешательств.

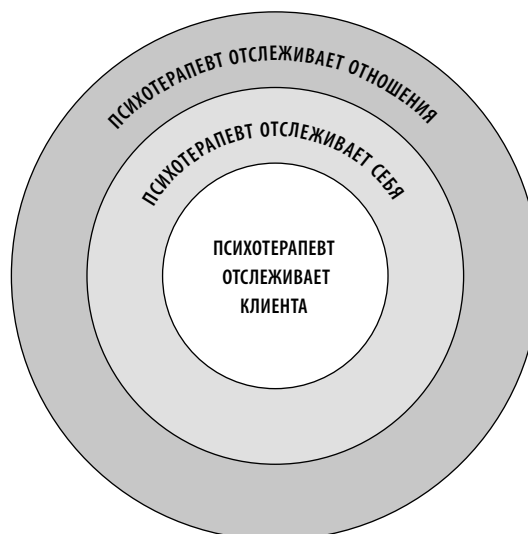
Освоение практики отслеживания полезно для формирования здоровых терапевтических отношений. Это позволяет психотерапевту лучше настроиться на внутреннее состояние клиента, а также усиливает чувство безопасности и осознание клиента. Чем лучше психотерапевт воспринимает сигналы тела, тем более чувствительным он будет во время своих соматических вмешательств.

Отслеживание значит:

- Принимать информацию такой, какая она есть, воздерживаясь от интерпретации.
- Расслабить наше восприятие, чтобы видеть, что происходит в настоящий момент.
- Замечать тонкости выражений.
- Осознанно относиться к своим наблюдениям и быть готовым ошибаться в любых выводах.

Кто кого отслеживает?

- Психотерапевт отслеживает клиента, чтобы собрать информацию.
- Психотерапевт отслеживает себя, чтобы оставаться в настоящем и осознавать, что с ним происходит.
- Психотерапевт отслеживает психотерапевтические отношения, чтобы замечать, какие изменения происходят в отношениях.



5 ВИДОВ ОТСЛЕЖИВАНИЯ

ЦЕЛЬ

Отслеживая переживания клиента, мы тренируемся видеть то, что скрывается за тем, как клиент себя преподносит. Мы хотим понять смысл и скрытые сообщения, которые клиент не до конца осознаёт.

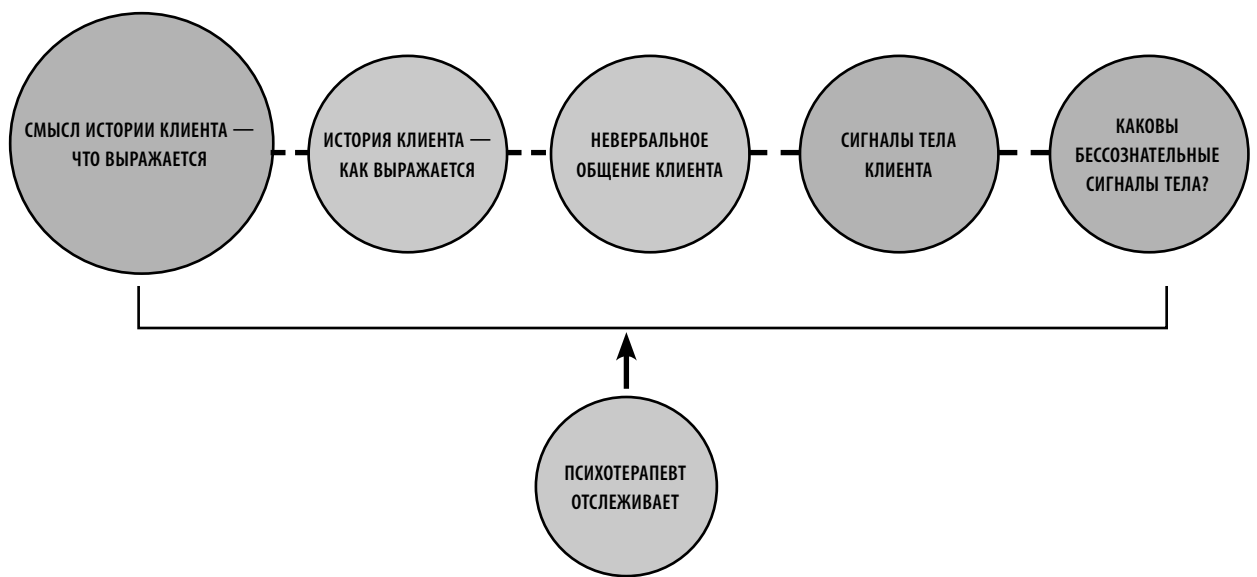
Например, вы можете заметить, что уголки рта пришедшего к вам человека опущены, взгляд потух, а плечи слегка округлены и выдвинуты вперед. Отсутствие зрительного контакта может навести вас на мысль, что клиент разочарован, опечален или обижен.

Это первый уровень отслеживания сигналов и выдвижения обоснованных предположений. Затем вы обращаете внимание на тон голоса и можете заметить, что у человека вымученная речь, как будто ему трудно говорить. Какую гипотезу вы можете выдвинуть сейчас? Возможно, вы решите, что клиент чем-то опечален и обеспокоен.

Однако вы также замечаете, что в его голосе звучит почти маниакальный, в ритме стакато, оптимизм. Отметив эти сигналы, вы чувствуете, что между ними существует диссонанс. Как это может сочетаться? Ведь жизнерадостный голос полностью противоречит грустному выражению лица. Что вы подумаете сейчас? Вот вопрос, который помогает мне в подобных ситуациях: что здесь стремится себя выразить, но не в состоянии этого сделать?

Существует пять типов отслеживания:

1. Отслеживание содержания — как рассказывается история.
2. Отслеживание мимики и сигналов тела.
3. Отслеживание сигналов вегетативной нервной системы.
4. Отслеживание смысла повествования.
5. Отслеживание того, что не сказано (невербальная история).



ИНСТРУКЦИИ

Наводящие вопросы, которые следует задать себе:

- Как этот клиент представляет себя вам?
- Какова официальная история?
- Что не сказано?
- В чем смысл этой истории?
- Что согласуется?
- Что не согласуется?
- Что говорит тело, ПОКА клиент рассказывает свою историю?
- Как реагирует тело на невербальном уровне? Дыхание, движение, манера речи и т. д.?

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК «ОТСЛЕЖИВАНИЕ ТЕЛА»

ПОЗА

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Держится прямо | <input type="checkbox"/> Сдерживает движения рук и ног |
| <input type="checkbox"/> Сгибается пополам | <input type="checkbox"/> Сгорбленная спина |
| <input type="checkbox"/> Плечи отведены назад или направлены вперед | <input type="checkbox"/> Ноги подобраны под себя и скрещены |
| <input type="checkbox"/> Сутулится | <input type="checkbox"/> Экспрессивная, постоянно в движении |
| <input type="checkbox"/> Зажатая и напряженная | <input type="checkbox"/> Съезживается, сдерживает себя |
| <input type="checkbox"/> Выпячивает грудь | |

НАПРЯЖЕНИЕ

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Челюсть | <input type="checkbox"/> Живот |
| <input type="checkbox"/> Плечи | <input type="checkbox"/> Спина |
| <input type="checkbox"/> Область вокруг глаз | <input type="checkbox"/> Руки и ноги |
| <input type="checkbox"/> Задняя поверхность шеи | |

ГЛАЗА

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Прямой зрительный контакт | <input type="checkbox"/> Любопытное и открытое выражение глаз |
| <input type="checkbox"/> Избегает смотреть в глаза | <input type="checkbox"/> Слезы |
| <input type="checkbox"/> Часто моргает | <input type="checkbox"/> Блестят |
| <input type="checkbox"/> Пустой взгляд | <input type="checkbox"/> Теплое и ласковое выражение глаз |
| <input type="checkbox"/> Сонный взгляд | <input type="checkbox"/> Взгляд с прищуром |
| <input type="checkbox"/> Озабоченный взгляд | <input type="checkbox"/> Неподвижный взгляд |
| <input type="checkbox"/> Бегающий, настороженный взгляд | <input type="checkbox"/> Притягательный взгляд |
| <input type="checkbox"/> Бегающий, испуганный взгляд | |
| <input type="checkbox"/> Расширенные зрачки | |

ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Расслабленное | <input type="checkbox"/> Опущенные уголки губ |
| <input type="checkbox"/> Быстрые вспышки эмоций на лице | <input type="checkbox"/> Напряженное |
| <input type="checkbox"/> Выражение лица очень эмоциональное | <input type="checkbox"/> Застывшее |
| <input type="checkbox"/> Микровыражения (вспышки страха, гнева, печали, искреннего горя, быстро пробегающие по лицу) | <input type="checkbox"/> Кивает |
| <input type="checkbox"/> Подавленное выражение лица (улыбается с гримасой) | <input type="checkbox"/> Улыбка — искренняя или фальшивая |
| | <input type="checkbox"/> Эмоции (гнев, горе, печаль, презрение, волнение, радость, горе, страх, удивление) |

ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Суетливые движения рук | <input type="checkbox"/> Руки сложены |
| <input type="checkbox"/> Сидит на руках | <input type="checkbox"/> Указательные жесты |
| <input type="checkbox"/> Бурная жестикуляция во время разговора | <input type="checkbox"/> Прикосновения к себе |
| <input type="checkbox"/> Рассказ перемежается жестикуляцией | <input type="checkbox"/> Стремится прикоснуться |
| | <input type="checkbox"/> Держит в руках предметы |

ТЕЛОДВИЖЕНИЯ

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Активный | <input type="checkbox"/> Сдержанные движения |
| <input type="checkbox"/> Неподвижный | <input type="checkbox"/> Непринужденные движения |
| <input type="checkbox"/> Беспокойный | <input type="checkbox"/> Качает ногой или стопой |
| <input type="checkbox"/> Движения в верхней части тела | <input type="checkbox"/> Резкие, порывистые движения |
| <input type="checkbox"/> Движения в нижней части тела | <input type="checkbox"/> Энергичные движения |
| <input type="checkbox"/> Повторяющиеся движения | <input type="checkbox"/> Вялые движения |

ГОЛОС

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Громкий, сильный | <input type="checkbox"/> Плохая артикуляция |
| <input type="checkbox"/> Слабый, тихий | <input type="checkbox"/> Отрывистый |
| <input type="checkbox"/> Лишенный эмоций | <input type="checkbox"/> Певучий, убаюкивающий |
| <input type="checkbox"/> Очень эмоциональный | <input type="checkbox"/> Хриплый |
| <input type="checkbox"/> Мало эмоциональный | <input type="checkbox"/> Сдавленный |
| <input type="checkbox"/> Резкий | <input type="checkbox"/> Писклявый |

РЕЧЬ

- ☐ Медленная, размеренная
- ☐ Быстрая
- ☐ Короткими фразами
- ☐ Многословная
- ☐ Маловразумительная
- ☐ Прерывистая
- ☐ Паузы
- ☐ Фигуры речи, слова паразиты («знаете ли»)
- ☐ Осекается на полуслове в процессе рассказа
- ☐ Сыпет словами без пауз между предложениями
- ☐ Содержательная

ДЫХАНИЕ

- ☐ Поверхностное
- ☐ Переход от грудного дыхания к дыханию животом
- ☐ Дыхание животом
- ☐ Акцент на вдохе
- ☐ Акцент на выдохе
- ☐ Затрудненное дыхание
- ☐ Задыхается во время разговора

ПРОИЗВОДИМОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

- ☐ Собранный
- ☐ Сонный
- ☐ Отстраненный
- ☐ Рассеянный
- ☐ Отрешенный

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

ОТСЛЕЖИВАНИЕ СИГНАЛОВ ТРАВМЫ

ЦЕЛЬ

Наблюдая за телом, чтобы получить информацию или сигналы, обращайтесь особое внимание на любые признаки травматического возбуждения. Отслеживание сигналов травмы — лучший способ оперативно заметить, что ваш клиент эмоционально перегружен, взволнован или начинает замирать и отдаляться от своего тела.

Раннее и точное прочтение этих сигналов очень важно, так как перед вами стоит необходимость выбора правильного терапевтического вмешательства. Если клиент становится беспокойным, подавленным или замирает так, что больше не в состоянии справиться со своим переживанием, ваша задача — подарить клиенту чувство безопасности и снабдить нужными ресурсами.

Сигналы травмы можно обобщить в виде гипервозбуждения и гиповозбуждения, что указывает на спектр травматического возбуждения. Обратите внимание: это сигналы тела, и для постановки полного диагноза требуется дополнительная оценка. Они могут подкрепить другие индикаторы травмы.

Отслеживайте эти сигналы и определяйте свой следующий терапевтический шаг.

Отметьте все подходящие варианты.

СИГНАЛЫ ГИПЕРВОЗБУЖДЕНИЯ

Глаза

- ☐ Глаза расширяются (как при шоковом состоянии)
- ☐ Поиск и сканирование глазами (настороженность)
- ☐ Прямой и угрожающий зрительный контакт
- ☐ Зрительный контакт, выражающий противоречивые эмоции (пристальный взгляд)
- ☐ Растерянный взгляд

Кожа

- ☐ Кожа краснеет
- ☐ Капли пота на лбу
- ☐ Ощущение покалывания на коже (сообщает о покалываниях)
- ☐ Кожа выглядит пятнистой (красные пятна на шее, груди и лице)
- ☐ Клиент сам сообщает, что у него горит и зудит кожа

Эмоции

- ☐ Вспышки гнева и раздражительности
- ☐ Приступы плача
- ☐ Повышенная возбудимость, состояние эмоционального аффекта
- ☐ Дергается, вздрагивает, выглядит нервным
- ☐ Внимательно прислушивается к каждому звуку в помещении
- ☐ Внимательно следит за каждым движением в помещении

Тело

- ☐ Сообщает о повышении внутреннего давления в теле
- ☐ Влажные руки и потливость
- ☐ Движения тела беспорядочные или резкие (нарушение двигательной функции)
- ☐ Сообщает о трепетании в животе (бабочки)
- ☐ Сообщает об изменении вкусовых ощущений (например: привкус металла во рту)
- ☐ Звон (или шум) в ушах усиливается
- ☐ Различные напряжения мышц (плечи, живот, руки, кисти, ноги)
- ☐ Тело совершает произвольные движения: наклоны и повороты

Сознание

- ☐ Потеря/пробелы памяти
- ☐ Спутанность сознания и сообщение множества деталей
- ☐ Внимание гиперконцентрировано
- ☐ Сообщает о навязчивых воспоминаниях или образах

СИГНАЛЫ ГИПОВОЗБУЖДЕНИЯ

Глаза

- ☐ Глаза тусклые, взгляд обращен внутрь себя
- ☐ Взгляд пустой, неподвижный
- ☐ Глаза закатываются вверх
- ☐ Взгляд демонстрирует скрытную настороженность (смотрит украдкой, боится смотреть)
- ☐ Качество зрительного контакта нарушено, клиент не может поддерживать или сохранять его в течение длительного времени

Кожа

- ☐ Кожа становится бледной (безжизненной)
- ☐ Клиент сообщает, что чувствует холодок, пробегающий по коже
- ☐ Холодный пот
- ☐ Клиент сообщает о стянутости кожи

Эмоции

- ☐ Онеменение чувств/ощущений
- ☐ Уплотнение эмоций
- ☐ Чувства оторваны от тела (сигналы обрываются в теле)
- ☐ Клиент не в состоянии сообщить о своих ощущениях, переходит к осмыслению и анализу
- ☐ Сообщения клиента сводятся к словам: «пусто» или «ничего»

Тело

- ☐ Общая зажатость и безжизненность
- ☐ Ограниченные движения тела
- ☐ Плач, деформации тела (впалые грудь, живот)
- ☐ Общее мышечное напряжение (напряженные мышцы и сухожилия)
- ☐ Если клиента просят рассказать о переживании, он не способен ощутить или почувствовать собственное тело

- ☐ Сообщает об онемении тела
- ☐ Чувствует себя подавленным или слишком растерянным, чтобы ощущать свое тело
- ☐ Речь вялая, повторяющаяся, монотонная

Сознание

- ☐ Потеря памяти (значительные временные интервалы)
- ☐ Спутанность сознания (отсутствует временная соотнесенность событий)
- ☐ Нарушение внимания, задержка реакции
- ☐ Медлит с ответами в диалоге
- ☐ Избегает болезненных воспоминаний

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА**ДИАГРАММА ОТСЛЕЖИВАНИЯ СВОЕГО ТЕЛА****ИНСТРУКЦИИ**

Выберите часть тела, о которой вы хотите узнать больше. Например, вы можете ощущать напряжение в плечах или заметить неприятные ощущения в области желудка.

Часть тела, с которой я работаю:

Сегодня я смотрю на свое тело так:

Через пять дней подведите итог тому, что вы узнали. Эта диаграмма предоставляет вам наглядную помощь и концентрированные данные о том, что произошло после того, как вы стали последовательно осознавать свое тело.

Как вы сейчас относитесь к этой части тела?

Что изменилось?

Какие изменения в вашем осознании сыграли решающую роль?

Сделайте новое утверждение о том, как вы относитесь к этой части тела сегодня.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ МОЕГО ТЕЛА

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ПРИМЕЧАНИЯ
Что я думаю о своей части тела						
Как я отношусь к своей части тела						
Триггером сегодня для меня послужило...						
Мне помогло...						
Сегодня я пренебрегал своим телом так...						
Сегодня я изменил одну вещь						
Я посмотрел на свое тело и увидел...						
Закрывая глаза и ощущая свое тело, я замечаю...						

РАЗДЕЛ 3

ПРИМЕНЕНИЕ ИНСТРУМЕНТОВ соматической терапии на практике

Глава 9

ОСОЗНАННОСТЬ И ТЕЛО

«Расслабьте свой осуждающий разум, почувствуйте свое тело прямо сейчас. Хорошей новостью является то, что вы присутствуете; плохая новость, возможно, состоит в том, что вы можете почувствовать, что происходит на самом деле. Что еще лучше, так это то, что теперь у вас есть выбор, кем быть».

МАНУЭЛА МИШКЕ-РИДС

ЧТО ТАКОЕ ВОПЛОЩЕННАЯ ОСОЗНАННОСТЬ?

Осознанность ориентирует клиента на изменение внутренних переживаний настоящего момента. Непредвзятый характер наблюдения имеет решающее значение для понимания вашего внутреннего опыта и развития эмоциональной способности чувствовать и ощущать, не реагируя и не расстраиваясь. Обучение «здесь и сейчас», которое привносит осознанность, имеет решающее значение при работе с соматическими переживаниями. Поскольку эмоции и ощущения переплетены, легко увлечься интенсивностью эмоций и потеряться в сильных ощущениях. Вы можете наблюдать текущие переживания в теле и научиться не «разыгрывать» воспоминания о травме, а быть свидетелем этого опыта.

Осознанность и, в частности, воплощенная осознанность обеспечивает ресурсный и стабилизирующий аспект терапевтического процесса. Каждый раз, когда клиент замедляется и обращает внимание на тело в настоящем моменте, мозг и тело учатся наблюдать. Этот процесс наблюдения угнетает эмоциональную активацию и достигается за счет того, что префронтальная кора подавляет любое смятение, замешательство или эмоциональные триггеры.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ ПРИ РАБОТЕ С ОСОЗНАННОСТЬЮ

Бывают случаи, когда работа с осознанностью неуместна или может еще больше возбуждать клиента. Как и в отношении любого другого вмешательства или метода, клиницисту необходимо отслеживать и оценивать его полезность для клиента. Вот несколько советов о том, на что обращать внимание и когда следует прекратить использовать осознанность.

Подводные камни со стороны клиента

- Не может оставаться в состоянии осознанности: не наблюдает текущие переживания, но начинает думать. Например, клиент думает о ситуации, а не находится с ней.
- Не может оставаться в состоянии осознанности и отдаляется. Это явный признак того, что осознанность бесполезна.
- Переполняется внутренними сигналами; слишком много внутренней стимуляции.
- Некомфортное ощущение и чувство тела. Клиент не в состоянии рассматривать этот дискомфорт как способ исследования своих переживаний, он скорее стремится его оттолкнуть.
- Осознанность и замедление действуют как триггер. Внутренняя работа провоцирует травмирующие воспоминания, с которыми клиент не в силах справиться.
- Пускается в пространственные рассуждения, путает осознанность с анализом мыслей.
- Осознанность вызывает внутреннее беспокойство: возрастает тревожность.

Подводные камни со стороны психотерапевта

- Во время инструктажа клиента становится подавленным, ощущает себя нетерпеливым и беспокойным из-за того, что клиент отдаляется или не может замедлиться.
- Слишком сильно хочет спасти клиента или усилить его осознанность заученным управлением.
- Использует слишком много техник; руководство перенасыщено специальной терминологией и лишено простора для импровизации.
- Неточно отслеживает сигналы тела, делает предположения, что замедление происходит нормально, а на самом деле клиент отключается или внутренне перегружен.
- Не поддерживает собственное осознанное присутствие; отдаляется вместе с клиентом.

УСТРАНЕНИЕ ПОДВОДНЫХ КАМНЕЙ

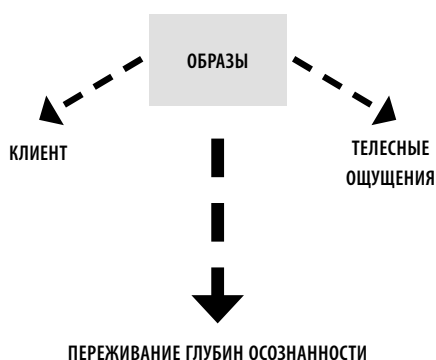
- Если инструкции по осознанности не углубляют осознание клиента и не возбуждают его любопытства — **ОСТАНОВИТЕСЬ**.
- Если клиент перегружен или ему не хватает ресурсов, остановитесь, поговорите об этом и сначала создайте ресурс. (Подробнее о ресурсах см. в главе 23.)

- Убедитесь, что клиент хочет попробовать метод осознанности и ему это интересно.
- Уделите время объяснению, подготовьте его и убедитесь, что вы ориентируетесь на цель. К чему вы стремитесь? Каково это — не думать и просто пребывать без мыслей? Каково это — уделять внимание своему телу и ничего не делать?
- Сначала попробуйте работать с осознанностью в течение небольших промежутков времени, например от одной до трех минут, прежде чем предлагать клиенту погружаться в состояние осознанности на более длительное время.
- Всегда задавайте вопросы открытого типа. Как вы это ощущаете? Каково ваше переживание? Что вы замечаете? Что возникает?
- Если клиент застрял, проявите доброту и усмирите свое разочарование. Быть внимательным к своему телу и разуму непросто. Монахам требуется прилагать усилия, дисциплину и самоотверженность всю жизнь, чтобы достичь невозмутимости и душевного покоя! Будьте терпеливы и добры.

КАК ВЫЗЫВАТЬ ОСОЗНАННОСТЬ

ИНСТРУКЦИИ

Существует два способа вызывать осознанность: вы можете направлять клиента с помощью образов или исследовать осознанность посредством телесных ощущений.



Образы

Успокаивающим голосом опишите умиротворяющую сцену, которая понравится клиенту. Спросите его, что он предпочитает: океан, лес, горы и т. д.

Сценарий

«Представьте, что вы отправляетесь на спокойную прогулку [через лес, на пляж у океана и т. д.]. Вы замедляетесь и осматриваете окрестности. Следя за своим шагом, вы наполняетесь безмятежностью и умиротворением окружающей вас природы. По мере ходьбы вы углубляетесь в спокойное место. Ваш ум замедляется, ваши мысли замедляются, и вы забываете обо всех своих делах».

Используйте такие слова/фразы, как

- «Представьте, как вы идете медленно и осознанно...»
- «Оглянитесь вокруг и насладитесь окружающей вас мирной картиной...»
- «Представьте как можно полнее, как вы находитесь в этом прекрасном окружении...»
- «Наслаждайтесь красотой и спокойствием прямо сейчас...»

Телесные ощущения

Успокаивающим голосом направьте клиента к его телесным ощущениям.

Сценарий

«Прямо сейчас обратите внимание на свои телесные ощущения. Ощутите себя сидящим на стуле, ощутите, как ваше тело всем своим весом соприкасается с сиденьем. Позвольте своему дыханию замедлиться. Посмотрите, сможете ли вы прямо сейчас привлечь внимание к своему телу и пребывать с этими ощущениями. Пусть растают все заботы и негатив. Позвольте исчезнуть всем мыслям и сосредоточьтесь на телесных ощущениях, которые приятны прямо сейчас. Замедлите дыхание и почувствуйте тело».

Используйте такие слова/фразы, как

- «Позвольте своему телу почувствовать...»
- «Останьтесь с ощущениями удовольствия, спокойствия...»
- «Замедлитесь и почувствуйте тело прямо сейчас...»
- «Обратите внимание, как вы спокойно дышите в этот момент...»
- «Ощутите в своем теле...»

Развитие внимательности зависит от

- Тона вашего голоса: спокойного и уверенного.
- Вашего темпа: медленного и терпеливого.
- Вашего описания: краткого и точного.
- Вашей гибкости: настраивайтесь на конкретные предпочтения клиента — не настаивайте на сценариях, которые ему не подходят.
- Вашей изобретательности: добавляйте небольшие нюансы.
- Вашего внутреннего состояния: сохраняйте осознанность сами!



ВЗРАЩИВАЕМ САМОНАБЛЮДЕНИЕ — ОСТАНАВЛИВАЕМСЯ В МОМЕНТЕ

ЦЕЛЬ

Важным навыком в любом соматическом упражнении является наблюдение за собой. Идея состоит в том, чтобы замечать, что происходит в данный момент и в вашем теле. Вы можете наблюдать за своими чувствами, мыслями, ощущениями, движениями и поведенческими реакциями на людей и ситуации. Суть этого навыка заключается в том, чтобы научиться саморегуляции. Возвращение внутреннего свидетеля необходимо, если вы хотите учиться у своего тела. Часто в течение дня останавливайтесь в моменте. Посмотрите, что происходит, когда вы тренируетесь в искусстве наблюдения за своей жизнью.

ИНСТРУКЦИИ

Выполняйте это упражнение, делая паузы перед тем, как что-то сделать.

Шаги к практике

1. Остановитесь: нажмите кнопку паузы во всем, что вы делаете прямо сейчас.
2. Обратите внимание: что происходит в вашем переживании прямо в этот момент.
3. Отслеживайте: как вы ощущаете свое тело прямо сейчас.
4. Оставайтесь в настоящем моменте: ничего не меняйте, просто оставайтесь в настоящем.
5. Продолжайте делать то же, что и раньше, и посмотрите, изменится ли ваше восприятие себя.

Полезные вопросы, которые стоит задать себе

- На чем сейчас сосредоточено мое внимание?
- Как я ощущаю свое тело прямо сейчас?
- Что я замечаю в своем осознании прямо сейчас?

Это упражнение нужно повторять часто. Постарайтесь встроить его в свой день.

ДРУЖБА С ТЕЛОМ

ЦЕЛЬ

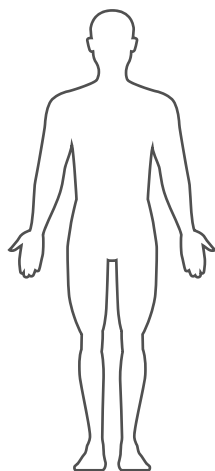
Это упражнение развивает базовую доброту к своему телу. Выполните все шаги. Вы можете в любое время повторить любой из них. Дружба — это процесс. Будьте терпеливы.

ИНСТРУКЦИИ

Часть 1. Перед выполнением упражнения

Обратите внимание на свое тело прямо сейчас. Что вы замечаете? Как вы относитесь к своему телу? Если бы я спросила вас: «Насколько дружелюбно вы относитесь к своему телу?», — что бы вы ответили? Как бы вы описали свое тело тремя словами или фразами?

Шаги, чтобы подружиться с телом:



Мое тело:

1. _____

2. _____

3. _____

- Лягте на удобную поверхность, где вы чувствуете поддержку.
- Расслабьте тело настолько, насколько сможете.
- Почувствуйте, как вес вашего тела под воздействием гравитации давит на опору под вами.

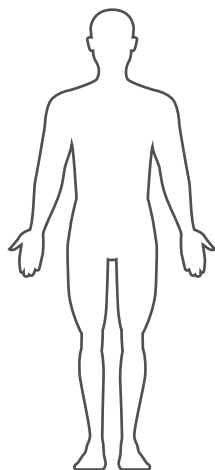
- Сделайте три медленных продолжительных выдоха и погрузите свое осознание в свое тело и в этот настоящий момент.
- А сейчас отпустите все мысли и просто ощущайте и чувствуйте свое тело.
- Начните с задней части тела: расслабьте спину, как будто растворяетесь в земле.
- Переходите на переднюю часть тела и выпустите любое напряжение.
- Сделайте еще три мягких и продолжительных выдоха и отметьте, насколько легче вам стало.
- А теперь просканируйте ваше тело. Посмотрите, какая его часть требует вашего внимания. Это может быть напряжение, осознание, место в теле, которое кажется вам проблемным, или область «плохого самочувствия». Позвольте привести вас в нужное место вашему ВНИМАНИЮ, а не вашему мыслящему уму.
- Оставайтесь в этой области внимания и мягко дышите прямо в него, ласково и нежно, как будто прикасаетесь к любимому животному или человеку. Пошлите легкий, мягкий вдох в эту область тела.
- Оставайтесь со своим вниманием, пока не заметите, что происходят некие изменения. Например, может исчезнуть напряжение.
- Затем отпустите фокус мягкого дыхания и посмотрите, что сейчас происходит в вашем теле.
- А ТЕПЕРЬ! Отправьте теплое послание этой области тела. Например: «Приветствую тебя. Я тоже люблю/обнимаю тебя. Спасибо». Сделайте его коротким и милым.
- Направьте внимание на эту зону еще раз и посмотрите, что меняется прямо сейчас.
- Теперь вы можете позволить своему вниманию переместиться на другую часть тела или повторить шаги в той же области, если вам все еще любопытно, что там происходит.
- Будьте открыты, любопытны и позвольте переменам произойти.

Часть 2. После выполнения упражнения

Теперь сядьте или, продолжая лежать, подумайте о том, что вы чувствуете и ощущаете. Если бы я прямо сейчас спросила ваше тело: «Насколько дружелюбно вы к нему относитесь?» — что бы оно ответило?

Опишите свое тело тремя словами или фразами.

Отражение изменений:



Мое тело дружит:

1. _____

2. _____

3. _____

Найдите минутку и подумайте, что вы можете изменить после этого опыта. Решитесь на одно небольшое изменение и придерживайтесь своего решения на протяжении этой недели.

Я хочу обращаться со своим телом _____

Я хочу изменить _____

На этой неделе я обещаю своему телу _____

Обращайтесь к этой памятке всю неделю.

Я дружу со своим телом...

РАССЛАБЛЯЮЩИЙ ОТДЫХ

ЦЕЛЬ

Это упражнение помогает открыть ваше тело для глубокого уровня расслабления посредством ничегонеделания. Полноценно отдохнуть в теле не так-то просто. Обычно мы думаем, что нам необходимо «что-то делать» и «быть продуктивными», и мы не доверяем телу. А ему нужно пространство и время, чтобы с вами «поговорить». Научиться по-настоящему расслабляться и отдыхать — значит настроиться на тело на глубинном уровне, а не на уровне мышления.

ИНСТРУКЦИИ

- Лягте на спину. Убедитесь, что у вас есть удобная, поддерживающая поверхность, на которой можно лежать.
- Согните ноги в коленях, ступни стоят на поверхности.
- Полностью погрузитесь в эту поверхность. Вы можете положить под колени подушку, если вам требуется дополнительная опора под ногами. То же самое относится и к остальной части вашего тела — если вам нужна дополнительная поддержка подушками, вы можете ими воспользоваться, чтобы комфортно устроиться.
- Положите руки вдоль тела или на нижнюю часть живота.
- Соединитесь со своим дыханием и замедлите его.
- Растворите свое тело в поверхности, на которой лежите. Обратите внимание на участки напряжения в теле и посмотрите, сможете ли вы их растопить, направив дыхание на ту область, с которой работаете.
- Позвольте весу и напряжению исчезнуть.
- Посмотрите, можете ли вы расслабить очаги напряженности в теле: челюсть, плечи, живот, грудь и ноги.
- Растапливайте напряжение и наблюдайте, как приходит покой.
- Представьте себе «ленивое» животное, например отдыхающего льва или собаку, и представьте, что вы расслаблены так же, как и они.

- Отпустите любые источники беспокойства и размышления. Если вы замечаете мысли, возвращайтесь к дыханию.
- Наблюдайте, как периодически всплывают ваши «деятельные» части. Заметив это, отреагируйте новой порцией расслабления.
- Постарайтесь бодрствовать, пока отдыхаете. Если вы чувствуете, что вас клонит в сон, просто отметьте этот факт и снова сфокусируйтесь на задней части тела и растворении тела в земле.
- Обратите внимание на то, как ваше тело расслабляется и естественным образом выравнивается. Позвольте себе просто быть здесь, в своем теле, без всякой цели.

СКАНИРОВАНИЕ ДВИЖУЩЕГОСЯ ТЕЛА

ЦЕЛЬ

Сканирование движущегося тела — важное упражнение, которое можно выполнять по многу раз. Сканирование движущегося тела — отличный способ увидеть, где вы находитесь с точки зрения соматики, а также потренировать осознанность по отношению к телу. В этом упражнении вы будете двигаться очень медленно, выполняя «микро-движения», которые должны быть едва заметны снаружи. Цель состоит в том, чтобы вызвать ощущения, слегка шевеля различными частями тела.

Во время этого упражнения рекомендуется сидеть или стоять. Начните с головы, а затем продвигайтесь вниз по телу, пока не дойдете до пальцев ног. Общее качество движения, к которому нужно стремиться, — медленное, мягкое и раскачивающееся. Выполняя упражнение, обратите внимание на то, что происходит в вашем теле. Если бы вы могли задать температуру внутри, какой бы она была?

ИНСТРУКЦИИ

- Представьте себя слегка покачивающимся деревом или водорослями под водой.
- Теперь сделайте небольшое движение головой. Пусть она прокатится по позвонкам вашей шеи, мягко раскачиваясь из стороны в сторону.
- Позвольте своему дыханию перемещаться в области, с которыми вы работаете. Продвигайтесь очень медленно.
- Направьтесь к шее. Это область, в которой легко почувствовать движение из стороны в сторону. Совершайте небольшие движения вверх и вниз.
- Позвольте себе полностью расслабиться.
- Отслеживайте, как меняется дыхание, когда вы двигаетесь таким образом.
- Переместите свое осознание вниз к плечам и груди. Совершайте небольшие движения грудной клеткой.
- Следите за тем, как на выдохе опускаются плечи.

- Несколько мгновений наблюдайте за возникающим расширением и расслаблением.
- Перейдите к животу, а затем к нижней части позвоночника.
- Путешествуйте вверх и вниз по позвонкам. Каждым позвонком можно двигать очень легко, создавая едва заметные микродвижения в спине. Экспериментируйте с тем, что работает для вас. Возможно, вам придется отрегулировать то, насколько маленьким или большим должно быть движение, чтобы ощущаться правильным.
- Отбросьте усилия, расслабьтесь в теле и работайте с тем, что в нем чувствуете.
- Переместите осознание в область таза и ног. Обратите внимание на то, куда стремится движение. Позвольте дыханию тоже замедлиться.
- Включите любые другие части тела: ступни, ладони и руки. Вы можете отметить, как ощущается движение всего вашего тела.
- Продолжайте упражнение еще в течение нескольких минут. Просто позвольте телу мягко покачиваться.
- Какие ощущения и где вы испытываете?
- Дышите, расслабьтесь и отпустите любые усилия. Если вы заметили напряжение, посмотрите, сможете ли вы его отпустить.
- Через несколько минут дайте движению замереть и отследите, что происходит внутри вашего тела.
- Чувствуете ли вы себя более живым, более энергичным? Есть ли у чувств фактура? Просто наблюдайте.
- Оставайтесь со своими переживаниями без осуждения. Сидите и замечайте.
- Слушайте свое тело с открытым сердцем.

Размышление:

Перед сканированием движущегося тела я чувствую, что мое тело:

После сканирования движущегося тела я чувствую, что мое тело:

МЕДИТАЦИЯ ПРИ ХОДЬБЕ

ЦЕЛЬ

Медитация при ходьбе — долгожданный отдых от сидячей медитации. Это упражнение обеспечивает некоторое разнообразие, а также предлагает еще один способ испытать тело в движении, сохраняя при этом осознанность. Оно прекрасно вплетается в канву повседневной жизни — его можно выполнять по пути к машине или месту назначения. В терапевтическом контексте вы можете применять медитацию при ходьбе в своем кабинете, чтобы помочь клиенту отрегулировать сильные эмоции, заземлить возбуждение и привести тело в более осознанное состояние.

ИНСТРУКЦИИ

Ходьба помогает сфокусировать и сосредоточить ум через совершение простых шагов. Глаза опущены и ни на чем не фокусируются. Они не фиксируются на окружающей среде — используйте мягкий фокус. Переставляйте ноги медленно и осознанно. Выделите на ходьбу 10–15 минут. Установите таймер, который будет служить вам напоминанием, чтобы не задумываться о временном факторе.

- Начните с положения стоя.
- Обратите внимание на свою спину — прямую, но расслабленную.
- Почувствуйте, как ваши ноги стоят на земле и связаны с землей. Сначала сделайте глубокий вдох и сосредоточьтесь.
- Вы идете, но вы «никуда не добираетесь». Если вы находитесь в небольшом пространстве, ходите туда и обратно. Отрегулируйте свой шаг в зависимости от того, где вы находитесь.
- Опустите глаза; не задерживайте взгляд ни на чем. Убедитесь, что ваша осанка остается прямой и царственной, даже если взгляд направлен вниз.
- Делайте шаг за шагом и каждый раз осознавайте, как вы ставите ногу.
- Каждый шаг, каждое касание земли ногой — это ваша практика осознанности.

- Пусть дыхание будет нормальным и плавным. Вы можете синхронизировать его со своим шагом, но будет лучше, если дыхание совершается свободно.
- Замечайте свои мысли и отпускайте их, когда они возникают, мягко обозначая, например, «привет, мысль» или «привет, мой друг». А затем возвращайтесь к дыханию и ходьбе.
- Совершайте медленные, осознанные движения. Убедитесь, что все ваше внимание сосредоточено на теле. В противном случае вы можете двигаться слишком быстро или слишком медленно.
- Войдите в ритм, например: подъем ноги, шаг вперед, перенос веса. Повторяйте этот ритм: подъем ноги, шаг вперед, перенос веса...
- Присутствуйте со своим движущимся телом; освободите голову и ходите.
- По истечении времени на мгновение замрите. Закройте глаза и обратите внимание на свое тело.

Размышление:

Перед медитацией при ходьбе я заметил в своем теле:

После медитации при ходьбе я заметил в своем теле:

ПРОСТАЯ ОСОЗНАННОСТЬ ЗЕМЛИ

ЦЕЛЬ

Это упражнение было разработано после сеансов с клиенткой, которая жаловалась на то, что ощущает себя туго связанной и запертой внутри. Она не могла никому доверять и никому открыться. Она любила бывать на природе, любила Землю, но не могла доверять людям. Если вам трудно доверять другим, то поможет обращение к доверчивой природе. Эта медитация напоминает вам о необходимости доверять Земле и соединяет вас с вашей собственной врожденной добротой.

ИНСТРУКЦИИ

- Лягте на пол. (Это упражнение также можно выполнять полулежа.)
- Обратите внимание на землю под вашим телом.
- Ощутите поддержку земли. Мысленно произнесите: «Земля всегда рядом со мной» — или любую другую позитивную фразу, которая вам подходит.
- Тяжесть, которую вы чувствуете, это гравитация, мягко притягивающая вас к Земле и удерживающая вас на ней.
- Сосредоточьте свои чувства на задней части легких.
- Дышите задней частью легких.
- Представьте, что там вас встречает Земля.
- Затем позвольте Земле дышать вместе с вами. Представьте, что Земля — это гигантские легкие, дышащие в ваши легкие и восстанавливающие ваши силы.
- Земля добрая и нежная, она неторопливо дышит с вами и в вас.
- Пусть происходит общение между вами и Землей; позвольте своему дыханию взаимодействовать с дыханием Земли.
- Обратите внимание, как вы замедляетесь, как расширяется ваше дыхание, как живот становится мягким.
- Обратите внимание, как замедляется ваш разум и возвращается ощущение благополучия.
- Отслеживайте свой опыт.

Размышление:

Я доверяю земле _____

Я доверяю своему телу _____

ОСОЗНАНИЕ ТЕЛА И ЧТЕНИЕ ТЕЛА

Осознание тела является основой любой соматической практики. Чтобы работать с телом и учиться на своем опыте, нам необходимо установить базовые критерии осознания — отправную точку и точку возврата, — чтобы отслеживать, что изменилось. Это основа практики, основанной на доказательствах.

Поскольку человеческие переживания в высшей степени индивидуальны, нам необходимо определить базовый уровень, по которому мы можем измерять свои переживания. В противном случае мы забудем или испортим наше нынешнее эмпирическое понимание прошлым опытом. Так как же нам сохранить наше внимание свежим и незамутненным? Как нам этого добиться? С чего начать? Что следует искать?

Самопознание тела — это врожденная функция. Первое понимание, которое мы должны иметь перед началом какой-либо практики, состоит в признании того факта, что тело уже осознаёт себя. Занятые рутинными делами, идеями, страхами и заботами, мы уменьшаем нашу чувствительность к самовосприятию из-за беспорядка в голове.

Вот несколько основных советов, как начать работать с осознанием тела:

- Осознайте, где вы находитесь сейчас, — это ваша отправная точка. Не стесняйтесь это записать.
- Отметьте два момента: что-то грубое и что-то тонкое. Например, вы можете отметить: «сегодня я устал», что является грубым уровнем; или вы можете отметить: «мой взгляд тяжелый и отрешенный», это уже тонкий уровень.
- Сохраняйте присутствие здесь и сейчас и замечайте отвлекающие факторы. Обратите внимание на моменты, когда вы отключаетесь, и на то, что заставляет вас отключаться. Вам скучно? Тревожно? Вы приближаетесь к чему-то некомфортному?

- После того как вы прошли через осознание и чтение тела, снова вернитесь к своей отправной точке. Проверьте, что изменилось, и снова обратите внимание на грубый и тонкий уровни. Желательно отметить изменения, пусть даже небольшие. Именно из постепенных, небольших изменений вырастает нечто большее. Настройтесь на тонкий уровень телесного осознания.

ОСОЗНАНИЕ ТЕЛА В ЦЕЛОМ

Осознание тела является основой любой практики. Чтобы работать с телом и учиться на своем опыте, нам необходимо установить базовые критерии осознания — отправную точку и точку возврата, — чтобы отслеживать, что изменилось. Это основа практики, основанной на доказательствах.

Мы начинаем с осознания тела в целом. Мы «ничего не делаем» и посредством органов чувств понимаем, как ощущает себя наше тело в этот момент и в следующий. Хитрость в том, чтобы бодрствовать и не заснуть. Если эта концепция нова для вас, попробуйте начать с трех минут сосредоточенного осознания, а затем доведите это время до 15 минут. Важно не задремать, не позволить себе отвлечься и не вернуться к беспорядку в голове.

Повторяя это упражнение и следуя инструкциям, вы укрепите свою «мышцу осознания». И именно она станет основой для любой другой соматической практики, поскольку у вас будет отправная точка и точка, в которую можно возвращаться.

ИНСТРУКЦИИ

Эти инструкции являются основными рекомендациями, которые помогут вам научиться осознавать свое тело и доверять ему.

- Установите таймер. Если вы новичок, начните с 3–5 минут и постепенно увеличивайте время, пока не сможете выполнять это упражнение в течение 15 минут. Несмотря на то, что упражнение кажется очень расслабленной практикой, его выполнение требует концентрации и тренировки. Вы учитесь оттачивать свои модели внимания.
- Устройтесь поудобнее. Лучше всего лечь и поддержать тело подушками, чтобы полностью расслабиться. Вы не должны испытывать никакого дискомфорта. Найдите минутку, чтобы все сделать правильно.
- Убедитесь, что вы достаточно бодры, чтобы расслабиться и не заснуть. Если вы замечаете, что устали, лучше ограничить эту практику тремя-пятью минутами с таймером, чтобы получить максимальную отдачу от упражнения. Вы же не хотите использовать эту практику, чтобы научиться более эффективно засыпать!

- Скажите себе: «Я не собираюсь ничего делать, просто побуду со своим телом и понаблюдаю, что оно делает».
- Закройте глаза и несколько раз вдохните и выдохните.
- Позвольте своему вниманию блуждать по всему телу. Не действуйте системно — не нужно, например, проходить своим вниманием с головы до ног. Эта практика осознания предназначена для того, чтобы вы могли в произвольном порядке наблюдать за тем, что делает тело, и изучать присущие ему модели поведения. Если вы сосредоточите свое внимание намеренно, это будет уже другим видом практики. Речь идет о том, чтобы «ничего не делать» и научиться наблюдать за тем, что тело уже делает. Смотрите и учитесь!
- Обратите внимание на то, какие части тела реагируют. Например, вы можете заметить, как расслабляется плечо, или как напряжен живот, или вы можете настроиться на качество своего дыхания.
- Позвольте своему вниманию блуждать — нет никакой системы, которой необходимо следовать. Становитесь все более неподвижным, чтобы лучше наблюдать за своим телом изнутри.
- После того как сработает таймер, потянитесь и сядьте. Не позволяйте себе задремать. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете в своем теле.
- Дайте себе немного времени, чтобы сделать заметки или поразмышлять. Вы замечаете, что ваше тело становится более чувствительным?

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ УПРАЖНЕНИЕ В ПСИХОТЕРАПИИ

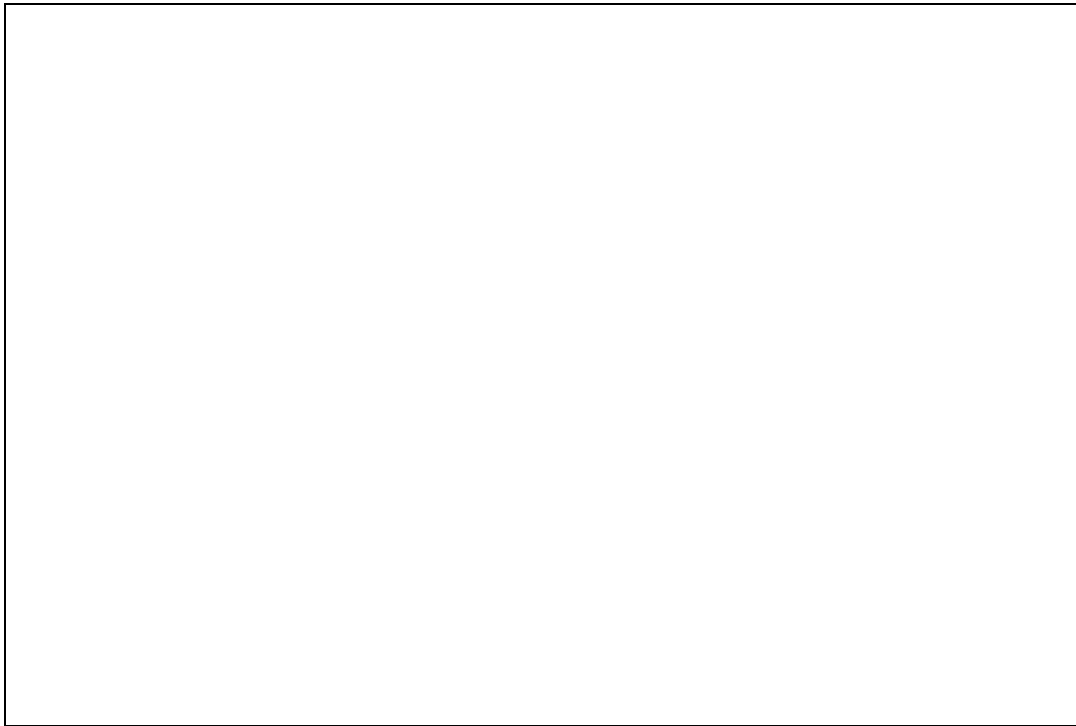
Проведите вашего клиента через все эти шаги. Начните с одной-двух минут, чтобы подвести итоги вместе с ним. Если он говорит, что не может оставаться со своим телом или отвлекается, мягко возвращайте его к осознанности. Это упражнение рекомендуется выполнять в начале каждой сессии. Оно замедлит вашего клиента и поможет ему научиться читать свое тело. Используйте его как отправную точку для изучения и обсуждения проблем и мест, в которых клиент застрял или боится двигаться вперед.

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА**ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ОСОЗНАНИЯ ТЕЛА****ИНСТРУКЦИИ**

Обведите то, что вам подходит, или добавьте другие пункты, чтобы описать свое текущее переживание.

пульсация	перемещение	давление	раздражительный
невозмутимый	спокойный	бодрый	сонный
жжение	поток	трепет	слабость
крепость	сжатие	текучесть	взвинченность
крутит	вертит	возбужденный	раздраженный
дрожь	трепет	страх	подергивания
боль	неустойчивый	вялый	тянущий
разгоряченный	удлиняющийся	озябший	оцепеневший
покалывание	уравновешенный	измотанный	непринужденный
тремор	легкое дыхание	глубокое дыхание	задержка дыхания
страдающий	задыхающийся	подталкиваемый	укутанный
легкий	тяжелый	прямой	сгорбленный
вольный	зажатый	оживленный	наэлектризованный
обеспокоенный	живой	загнанный	блаженный

Добавьте свои собственные описания в виде предложения или изображения:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or a written description. It occupies the upper half of the page below the instruction.

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА**ОПИСАНИЕ ТЕКУЩИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ В ТЕЛЕ****ЦЕЛЬ**

Развивайте осознание своего тела с помощью этого рабочего листа. Им можно пользоваться на сеансе или в качестве домашнего задания после сеанса.

ИНСТРУКЦИИ

Прочитав следующие утверждения, заполните пропуски.

Прямо сейчас я чувствую _____ (эмоции) **и ощущаю в своем теле** _____, _____, _____ (по крайней мере три телесных ощущения).

Меня интересует _____ (назовите одно телесное ощущение).

Я соединяюсь с тем, что находится в моем теле _____ (назовите один любопытный аспект; который доставляет вам удовольствие), **и я узнаю, что мое тело мне показывает** _____ (опишите небольшую деталь).

Я также замечаю свое дыхание _____ (опишите качество дыхания и где оно находится).

Ощущая свое тело в целом, я чувствую _____ (что происходит, когда вы чувствуете и ощущаете свое тело?).

Я могу сказать, что сейчас я _____ (переживание текущего момента).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМ ТЕЛА

ЦЕЛЬ

Если бы ваше тело могло говорить, что бы оно сказала?

Это упражнение последовательно перемещает вас по разным частям тела и показывает, какие ответы вы получаете. Это упражнение помогает определить темы вашего тела, о которых вы уже осведомлены, в дополнение к скрытым моментам. Осознанно настраиваясь на тело, вы можете углубить ответы и понимание, которые получите.

ИНСТРУКЦИИ

Начните с того, чтобы регулярно задавать себе вопросы в своем обычном состоянии ума; а затем переключитесь на осознанность. Замедлитесь, закройте глаза и снова задайте вопрос. Внутри вас может появиться фраза, изображение или слово.

ЧАСТЬ ТЕЛА	Если бы ваше тело могло говорить, что бы оно сказала? Обычное состояние — что я знаю сейчас.	Если бы ваше тело могло говорить, что бы оно сказала? Состояние осознанности — что я знаю изнутри.
Передняя часть тела		
Задняя часть тела		
Голова		
Шея		
Плечи — задняя поверхность плеч		
Плечи — верхняя часть плеч, суставы		
Передняя часть груди		
Область сердца, или Центр		
Середина спины		
Нижняя часть спины		

ЧАСТЬ ТЕЛА	Если бы ваше тело могло говорить, что бы оно сказало? Обычное состояние — что я знаю сейчас.	Если бы ваше тело могло говорить, что бы оно сказало? Состояние осознанности — что я знаю изнутри.
Солнечное сплетение		
Живот		
Нижняя часть живота		
Таз		
Верхняя часть бедер		
Голень		
Колени		
Лодыжки		
Стопы		
Подошвы ног		
Плечи		
Локти		
Предплечья		
Кисти рук		
Запястья		
Руки		
Ладони		
Пальцы рук		
Передняя поверхность шеи		
Лицо		
Рот		
Область вокруг глаз		
Уши		
Передняя часть черепа		
Задняя часть черепа		
Макушка головы		

СОМАТИЧЕСКИЕ УБЕЖДЕНИЯ О СЕБЕ

ЦЕЛЬ

Человек обладает несколькими «телами». В этом контексте можно говорить о нашем скелетном, мускульном и фасциальном теле, а также о нашем эмоциональном, мыслящем и духовном теле. Наша манера двигаться, держаться и задействовать мышцы способна отражать нашу эмоциональную и мыслительную жизнь. Существует связь между нашим ощущением себя, нашим образом мышления и тем, какими мы являемся. Все это присутствует в наших телах. Таблица поможет вам определить эти убеждения и то, как они проявляются в теле.

ИНСТРУКЦИИ

Используйте диаграмму тела, чтобы внести области тела и убеждения.

- Начните с физического тела и обратите внимание на то, что вы ощущаете в нем. Вы можете написать это на диаграмме тела или обвести области, которые вы чувствуете и ощущаете.
- Теперь сосредоточьтесь на эмоциональных убеждениях, возникающих из физического опыта тела, например: «Мои плечи настолько напряжены, как будто я перетаскиваю камни ради своей семьи».
- Переместитесь к мыслящему телу. Это то, что вы думаете о физическом и эмоциональном переживании. Например: «Я ношу этот груз, потому что чувствую ответственность за то, что случилось с моей семьей. Это полностью моя вина».
- Выберите два-три основных убеждения, которые определяют вас лучше всего и от которых зависит ваш повседневный опыт. Поразмышляйте над этими убеждениями и поищите взаимосвязи между телом и разумом.

Мои глубокие убеждения:

1. _____
2. _____
3. _____

Мыслящее тело: Во что вы верите?

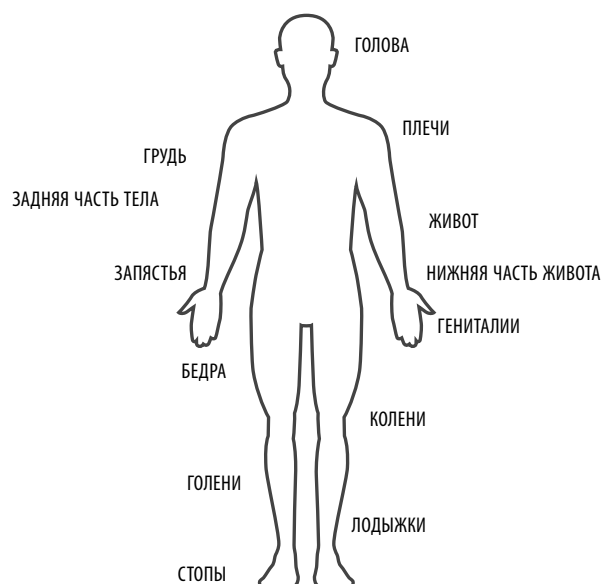
Пример: Я должен все это сделать в одиночку.
Я должен стараться изо всех сил.
Это я во всем виноват.

Эмоциональное тело: Что вы чувствуете?

Пример: Я чувствую тяжелый груз на своих плечах.

Физическое тело: Что вы ощущаете
и как функционируете?

Пример: Мои плечи напряжены.



ИНСТРУКЦИИ

В этом быстром упражнении вы раскрасите или нарисуете на теле любые интересные вас области. Словно делая снимок своего внутреннего пейзажа, спроецируйте свой внутренний мир в цвете на этот рисунок. Используйте свое воображение и изобретательность.



ЧТЕНИЕ ТЕЛА ДЛЯ ПСИХОТЕРАПЕВТА

ЦЕЛЬ

- Помните, что вы смотрите сквозь собственные фильтры восприятия и предубеждений. Постарайтесь сохранять максимальную ясность и точность в отношении того, что вы видите, что читаете и интерпретируете!

Мыслящее тело: Во что вы верите?

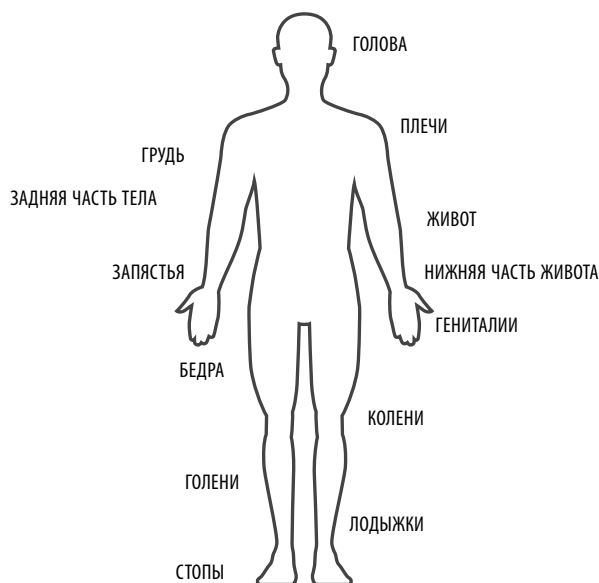
Пример: Я должен все это сделать в одиночку.
Я должен стараться изо всех сил.
Это я во всем виноват.

Эмоциональное тело: Что вы чувствуете?

Пример: Я чувствую тяжелый груз на своих плечах.

Физическое тело: Что вы ощущаете
и как функционируете?

Пример: Мои плечи напряжены.



- Позвольте себе «увидеть» человека мягким взглядом, время от времени делая снимки по мере того, как вы его «читаете».
- Почувствуйте, каково ему жить в этом теле. Какие темы несет этот человек? Что вы себе представляете, глядя на него? Как их уникальная история повлияла на тело?

ИНСТРУКЦИИ

- Ваше отношение при чтении тела должно быть сострадательным, восприимчивым, любопытным, безопасным и игривым. Важно смотреть на тело с добротой и любопытством. Пусть информация приходит к вам сама. Речь идет не о вынесении суждений или категоризации тела, а о том, чтобы помочь вам «увидеть» темы, чувства и формы в теле, которые могут помочь вам понять внутренний мир клиента.

Посмотрите на факты о теле: рассмотрите его форму, цвет и размер без каких-либо суждений.

- Размер/рост.
- Форма (груша, яблоко, округлая, угловатая и т. д.).
- Цвет кожи, изменчивость.
- Баланс лево/право.
- Баланс верх/низ.

В форме игры рассмотрите:

- Какая часть тела привлекает ваше внимание и почему?
- Если бы вам нужно было прилепить на него наклейку, что бы это была за наклейка?
- Если бы это был ветер, с какого направления бы он дул?
- Какое детство вы можете себе представить?
- Если бы клиент был животным, то каким?
- Какого персонажа пьесы вы видите?
- Какого ребенка вы видите?
- Каким вы видите отражение баланса тело/ум/дух?
- Какая часть тела кажется вам самой сильной?
- Какие части тела скрыты?
- Что, по вашему мнению, является самым мощным ресурсом этого тела?
- Где заканчивается граница тела клиента?

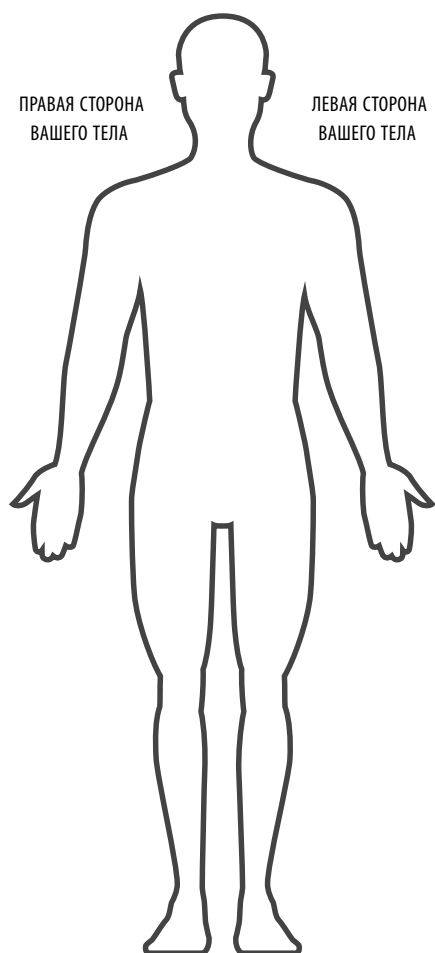
Оценка:

Я вижу: _____

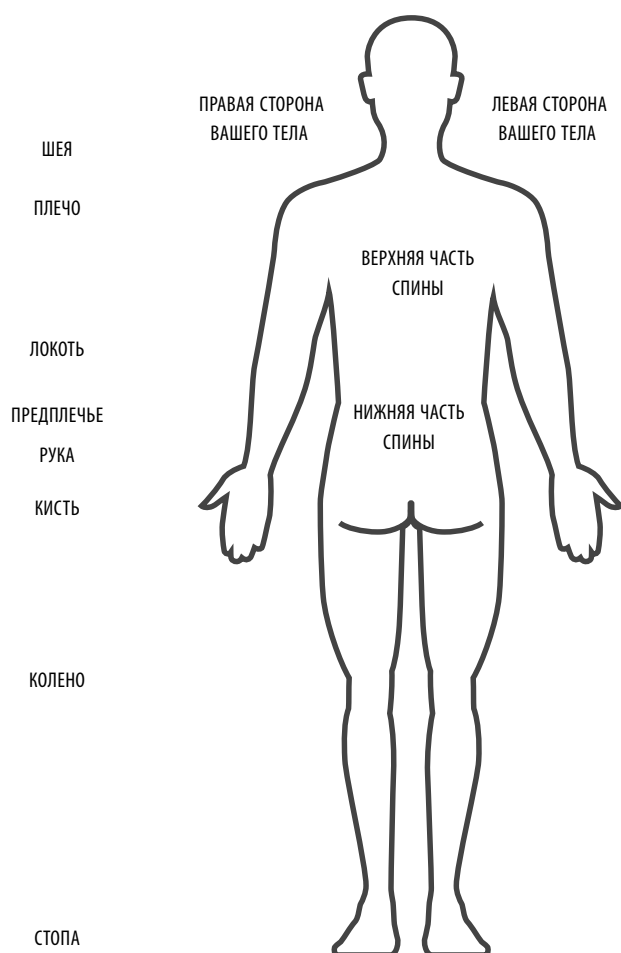
Я представляю: _____

Я сочиняю рассказ о: _____

Как эта информация помогает вам теперь «увидеть» человека целиком? _____



ВИД СПЕРЕДИ



ВИД СЗАДИ

СОМАГРАММА И ЧАСТИ ТЕЛА

Изучение тела с помощью техник «Соматграмма и части тела» — это форма картирования (создания карт) для проявления внутреннего опыта. Этот процесс помогает вам «видеть» шаблоны и переживания, которые мы чувствуем и пытаемся выразить словами. Рисуя эмоциональные расщепления, которые ощущаются в теле, мы можем начать их видеть, понимать психоэмоциональные дробления и называть их более конкретно. Сначала убедитесь, что вы идете в ногу с ощущением и смыслом переживания, а затем, после того как вы нарисуете и облечете переживание в конкретную форму, откиньтесь на спинку кресла и поразмышляйте над тем, что видите. Это принесет удивительное озарение, глубокое понимание и, надеюсь, больше сострадания к тому, что вы испытываете.

СОМАГРАММА № 1**ЦЕЛЬ**

Сомаграмма — это визуальная обратная связь для клиента и терапевта. Клиент рисует ощущения и чувства, которые испытывает в теле, на предоставленной ему сомаграмме. Клиента просят замечать, что происходит внутри тела, и говорят, как он может все это увязать.

Сомаграмму можно выполнять в качестве ежедневной проверки или как разовое упражнение. Это наглядное пособие, которое помогает клиенту увидеть, как он ощущает себя в своем теле. Она также служит диагностическим инструментом для психотерапевта, который помогает узнать, какая область тела клиента требует внимания.

ИНСТРУКЦИИ

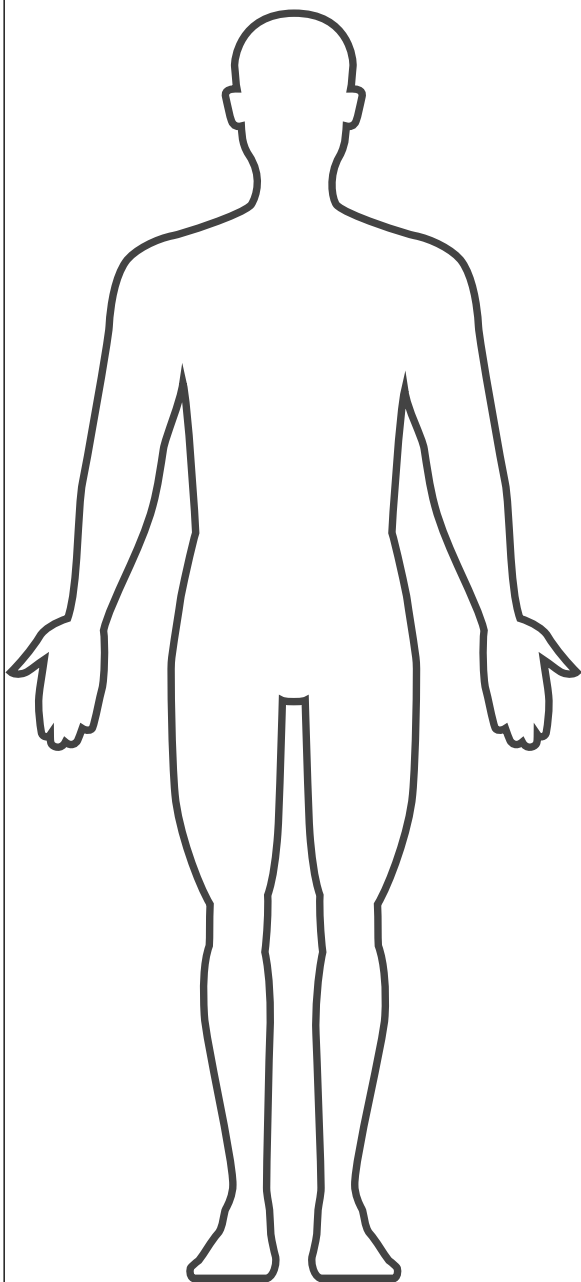
Прежде чем начать, убедитесь, что у вас есть маркеры и ручки, — используйте разные цвета.

1. Держите перед собой план сомаграммы; выберите несколько цветов.
2. Сделайте вдох и выдох, замедлите внимание.
3. Настройтесь на свое тело и спросите: «Что я чувствую в этот момент?»
4. Спросите себя: «Где я чувствую свое тело?»
5. Инстинктивно (не думая) нарисуйте те области вашего тела, которые реагируют на ваш вопрос. Например, вы можете заштриховать, обвести или нарисовать любой символ или цвет, который вам нравится. Позвольте себе максимально точно выразить то, что вы испытываете.
6. Когда вы закончите, выделите минуту, чтобы просмотреть свой рисунок.
7. Напишите первый пришедший на ум «заголовок».
8. Обсудите выполнение упражнения со своим психотерапевтом.

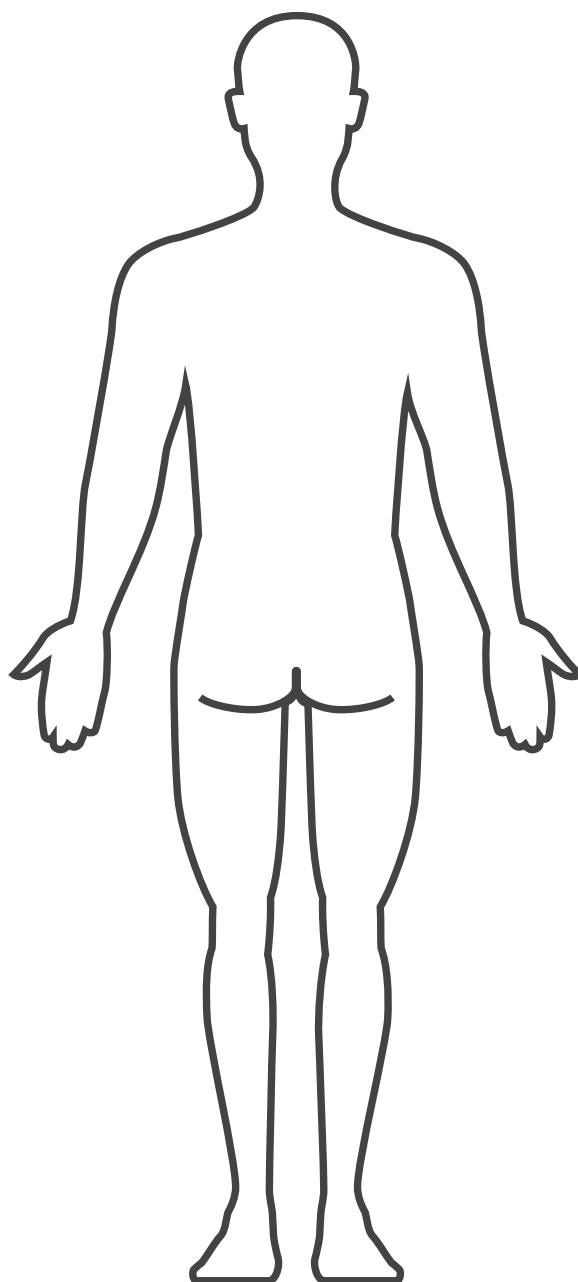
Примечание для психотерапевта:

После того как упражнение выполнено, найдите время, чтобы подвести итоги с клиентом. Спросите клиента о его рисунке. Воздержитесь от интерпретирующих комментариев — это инструмент самопознания, а не анализа.

ВИД СПЕРЕДИ



ВИД СЗАДИ



РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

СОМАГРАММА № 2. СВОБОДНОЕ КАРТИРОВАНИЕ

Свободно изображайте чувства и ощущения по поводу своего тела.

**1. Как вы ощущаете себя внутри
своего тела?**

2. Каким вы видите свое внешнее тело?

--	--

РАБОТА С РАЗДЕЛЕНИЕМ ТЕЛА

Разделение тела — очень распространенный опыт в соматической терапии. Как правило, разделение тела происходит, когда клиент говорит что-то подобное: «Я чувствую одну сторону тела, но не чувствую другую. Моя левая сторона ощущается как X, правая — как Y. Я ощущаю верхнюю часть тела, но нижняя часть моего тела онемела».

Существует много вариантов разделения тела: на верхнюю и нижнюю части, на правую и левую стороны, на другие части. Во внутреннем опыте часто возникают противоположные переживания. Главная задача — быть любопытным и исследовать эти части, чтобы понять, что лежит в основе разделения и что необходимо для исцеления. Старайтесь не интерпретировать разделение тела для клиента и позвольте ему разобраться в этом вопросе самому. Разделение тела может быть временным переживанием или давним шаблоном, существующим в теле. Смысл в том, чтобы вызвать у клиента любопытство, которое приведет его к новым открытиям и новому пониманию себя.

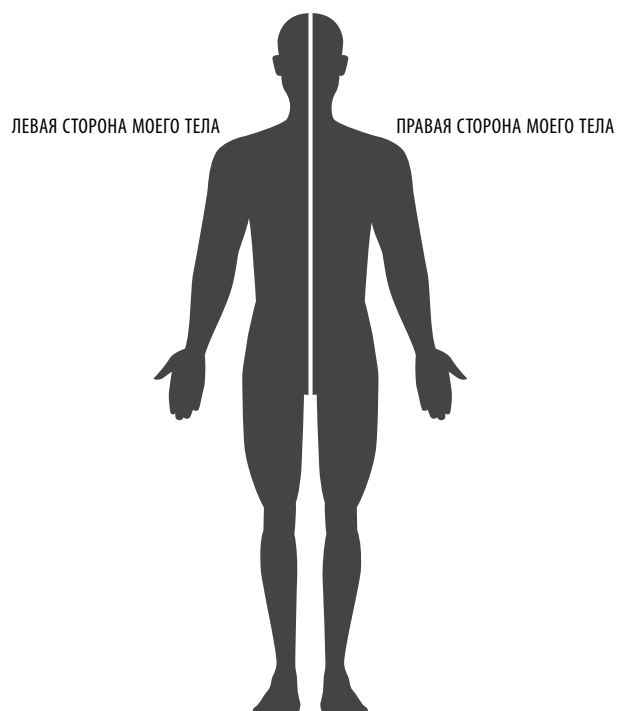
Работа с разделением тела предполагает, что клиент и психотерапевт будут:

- Выявлять разделения.
- Не отвергать переживание, а еще сильнее на него настраиваться.
- Изучать то, что может сказать каждая из областей разделения.
- Создавать безопасный эксперимент, в котором две, казалось бы, несовместимые стороны смогут общаться.
- Видеть, что должно произойти, и верить, что появится третий новый вариант.

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

РАЗДЕЛЕНИЕ ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Изобразите свое переживание двух частей тела и их разделения.

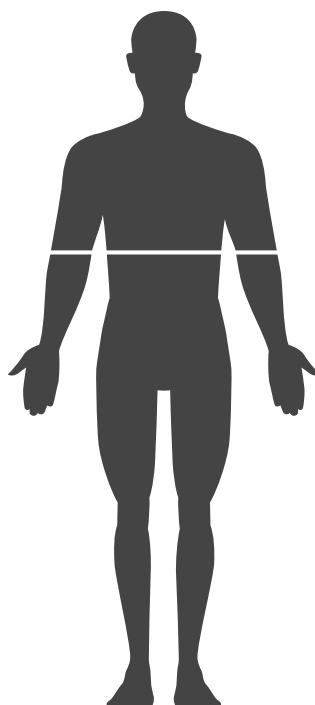


Размышление о разделении левой и правой сторон моего тела:

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

РАЗДЕЛЕНИЕ ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Изобразите свое переживание двух частей тела и их разделения.



ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ МОЕГО ТЕЛА

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ МОЕГО ТЕЛА

Размышление о разделении верхней и нижней частей моего тела:

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

РАЗДЕЛЕНИЕ ПЕРЕДНЕЙ И ЗАДНЕЙ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Изобразите свои ощущения от тела. Настройтесь на переднюю, а затем на заднюю его часть. Затем опишите испытываемое вами разделение. Будьте как можно более конкретными, чтобы обнаружить все аспекты этого разделения.

ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ МОЕГО ТЕЛА

ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ МОЕГО ТЕЛА



Размышление о разделении задней и передней частей моего тела:

РАЗДЕЛЕНИЕ ТЕЛА

ЦЕЛЬ

Разделение тела может ощущаться по всему телу по-разному. Например, вы можете почувствовать разделение, ощутив лишь часть руки, но не всю руку. В каком месте, согласно вашим ощущениям, происходит разделение? Где эта грань, до которой вы чувствуете и ощущаете свою руку, а после уже нет? Создавая карту разделения, вы получаете возможность вернуть свое тело к самоосознанию.

ИНСТРУКЦИИ

Успокойтесь и настройтесь на свое тело. Обратите внимание, какие части своего тела вы ощущаете, а какие нет. Обратите внимание на то, где проходит разделение.

Перечислите эти разделения:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Нарисуйте линии разделения вашего тела.

По мере того как вы настраиваетесь на то, чтобы осознать, где и каким образом вы испытываете разделение в своем теле, вы можете получать информацию, спрашивая его об этом. Успокойтесь и настройтесь на то, какие сообщения или убеждения вы связываете с разделением. Назовите эти убеждения. Если бы разделению вашего тела было бы что сказать, что бы это было?

А теперь подумайте о позитивном и поддерживающем утверждении для вашего тела. Что это разделение хотело бы услышать?

Какие изменения вы замечаете? Настраиваясь на свое тело и выявленные вами разделения, как вы воспринимаете их теперь?

ПРИСУТВИЕ, ВОСПРИЯТИЕ И ОЩУЩЕНИЯ

Присутствие здесь и сейчас, восприятие и ощущения являются критически важными инструментами для понимания невербальной сферы ваших соматических переживаний. То, как именно мы воспринимаем мир, часто определяет, во что мы верим и какие действия предпринимаем. Знакомство со всеми «как» восприятия крайне важно для подлинного понимания глубоких эмоциональных убеждений и шаблонов. Чем больше вы способны открываться и интересоваться тем, как работает ваше восприятие, тем полнее вы присутствуете в прямом восприятии своего тела без фильтра внутреннего диалога или прошлых историй. Самоосуждение исчезает, и вы остаетесь с ощущением того, что есть на самом деле. Если вы присутствуете со своим телом, со своим чувственным опытом, то проявляется истина, которая открывает вас для более широкого восприятия себя и окружающего мира.

Проще говоря: чем сильнее выражена ваша способность прислушиваться к своим ощущениям, тем больше ваше восприятие приучается видеть без предубеждений. Ощущения — это необработанные данные.

Начните с осознания того, как вы воспринимаете внешний мир с помощью зрения. На что вы обращаете внимание? Что привлекает ваш взгляд? Чем больше вы будете присутствовать в своем восприятии, тем более естественным станет дальнейшее любопытство в отношении того, как вы воспринимаете себя изнутри. Работая со своим визуальным восприятием, вы начинаете воспринимать свой внутренний мир без суждений. Чем дольше вы будете присутствовать в том, что есть, тем лучше будете ощущать соматический ландшафт вашего тела. Вы сможете вступить с ним в диалог, который будет происходить в виде реального осознания тела, новых ощущений, образов сновидений, связующего смысла, появления новых мыслей или прозрений и обострения интуиции. Вы как будто изучаете новый и в то же время знакомый язык. Чтобы спрашивать себя, как вы себя чувствуете и что говорит вам тело, требуется некоторая практика. Вы начинаете обращаться к тому, как вы воспринимаете свой внутренний и внешний опыт. Сохраняйте присутствие здесь и сейчас!

МЯГКОЕ ЗРЕНИЕ

ЦЕЛЬ

Зачастую наш взгляд очень прямой, сфокусированный и резкий. Глаза напрягаются и переутомляются, что может привести к головным болям от напряжения и к усталости глаз. Если мы часами смотрим в экран, наше зрение становится шаблонным.

Это упражнение посвящено практике мягкого зрения. Мы тренируем наше зрение для того, чтобы расфокусировать и расслабить наш взгляд и тем самым изменить восприятие. Мягкое зрение расслабляет сухожилия глаз.

Вслед за изменением восприятия мира вокруг меняется и его внутреннее восприятие.

ИНСТРУКЦИИ

- Настройтесь на осознание своих глаз и зрения.
- Что вы замечаете?
- Сфокусируйте взгляд на предмете в комнате.
- А теперь, продолжая смотреть на этот предмет, расфокусируйте взгляд и расслабьте сухожилия вокруг глаз. Позвольте своему зрению стать мягким и немного расплывчатым.
- Закройте глаза и дайте им отдохнуть. Сделай вдох, расслабьтесь.
- Откройте глаза и ни на чем не сосредотачивайтесь. Посмотрите, сможете ли вы сделать так, чтобы ваши глаза ни на чем не фокусировались. Смягчите свой взгляд.
- Настройтесь на дыхание и на выдохе продолжайте расфокусировать свой взгляд.
- Выполняйте упражнение, пока не почувствуете расслабление, легкость или выход напряжения из тела.
- А теперь ориентируйтесь в комнате, глядя вокруг мягко и с легким фокусом.
- Что изменилось?
- Что вы воспринимаете?



МЯГКИЙ ПОДЪЕМ ГОЛОВЫ

ЦЕЛЬ

Голова — очень тяжелая часть нашего тела. В среднем она весит от 4 до 5 килограммов. Головные боли, ломота и усталость являются распространенными факторами стресса, которые проявляются в области головы и шеи. Через лицо, голову и шею мы взаимодействуем с миром. При работе с головой используйте очень мелкие (действительно мелкие) движения. Ваша задача — избегать напряжения мышц шеи.

ИНСТРУКЦИИ

Обратите внимание на свою голову в нейтральном положении. Отметьте любое напряжение в голове или связанных с ней областях, таких как шея, челюсть и лицо.

Определите напряжение:

Моя голова ощущает _____ прямо сейчас.

- Очень медленно (как будто двигаетесь со скоростью улитки) и представляя, что плаваете в воде или воздухе, поднимите голову.
- Закройте глаза; почувствуйте подъем внутри себя.
- Верните голову в нейтральное положение.
- Теперь склоните голову к сердцу; устремите свой внутренний взор к сердцу.
- Вернитесь в нейтральное положение.
- Повторите три раза **ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО**. Это ключевой элемент. Это не растяжка и не снятие напряжения; мы обучаемся поворачивать голову новым легким или плавным способом.
- Убедитесь, что вы не растягиваете мышцы и ничего не добавляете. Просто продолжаете выполнять упражнение в данной последовательности: подъем — нейтральное положение — наклон — нейтральное положение.
- Затем сделайте паузу и обратите внимание на то, что изменилось.

Отметьте изменение:

Моя голова ощущает _____ прямо сейчас.

УПРАЖНЕНИЯ
для клиента

РУКИ НАД ГЛАЗНИЦАМИ

ЦЕЛЬ

Эта быстрая и эффективная пятиминутная техника релаксации пробуждает ощущения и мгновенно успокаивает область вокруг глаз. Вы можете выполнять это упражнение, если чувствуете напряжение зрения, усталость или вам необходимость настроиться на свой внутренний мир. Предоставление отдыха уставшим глазам — это простой путь к вашим внутренним переживаниям.

ИНСТРУКЦИИ

- Сядьте.
- Положите локти на колени.
- Аккуратно накройте глазницы ладонями. Убедитесь, что ваши ладони не давят на глазницы, а образуют над ними чашу.
- Почувствуйте давление краев ладоней на края глазниц.
- Обратите внимание на темноту и давление и примите это.
- Сделайте три глубоких вдоха и осознанно выдохните.
- Какие изменения вы замечаете?
- Что происходит, когда вы осторожно убираете руки? Вы чувствуете себя более сосредоточенным или пребывающим в себе? Какие ощущения вы осознаёте?
- Что теперь происходит с вашим зрением или восприятием?
- Я замечаю, что мои глаза _____

ОЩУЩЕНИЕ ТЕКУЧЕСТИ МОЗГА

ЦЕЛЬ

Спинномозговая жидкость (СМЖ) составляет бóльшую часть внеклеточной жидкости центральной нервной системы. Характеристики настройки на жидкую систему нашего тела связаны с медитативными состояниями, легкостью, неподвижностью и ощущением потока в позвоночнике. СМЖ вырабатывается в желудочках головного мозга и движется по спинному мозгу. Ее путь пролегает через спинномозговые и черепные нервы в фасции и соединительную ткань тела и далее во все наши клетки. СМЖ питает весь организм, возвращаясь из клеток через вены и лимфатические сосуды. СМЖ движется очень медленно. Думайте об этом как об очень медленном внутреннем движении, постоянно происходящем в своем особом внутреннем ритме. Соединяясь с этим ритмом, вы замедляетесь и настраиваетесь на тонкие уровни своего переживания. Ритм СМЖ отличается от ритма дыхания и пульса тела.

Швы вашего черепа подвижны, а не статичны. Представьте, что ваш череп текучий и пластичный, а не твердый.

Это упражнение будет полезно при головных болях, стрессе, напряжении или повышенной активности ума.

ИНСТРУКЦИИ

Перед упражнением изобразите свой мозг и голову. Как они ощущаются?

Последовательность шагов:

- Сядьте удобно и расслабьтесь.
- Положите руки по бокам головы.
- Мягко сжимайте голову при каждом выдохе, как будто вы мягко толкаете ее. На вдохе ослабляйте давление сжимающих рук.
- Синхронизируйте сжатие головы с дыханием; замедляйте его с каждым последующим циклом дыхания.
- Сделайте пять-шесть медленных, сосредоточенных вдохов. Затем опустите руки.
- Обратите внимание на голову и сосредоточьте внимание на черепе. Ощущаете ли вы дыхание в черепе?
- Совершайте микродвижения головой/черепом. Ваша задача состоит в том, чтобы движение было едва заметно снаружи. Оно задействует всю голову, но позвольте ему ощущаться именно в черепе.
- Сделайте два-три движения, затем остановитесь и снова обратите внимание на голову.
- Можете ли вы почувствовать текучесть внутри вашего тела? Как ощущает себя ваша голова?

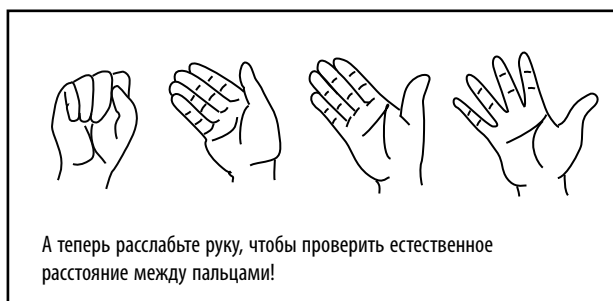
Нарисуйте свой мозг и голову после упражнения. Какие изменения вы замечаете?



ПРОСТРАНСТВА МЕЖДУ

ЦЕЛЬ

Это упражнение предназначено для улучшения проприоцептивной чувствительности и связи с окружающей средой. Цель состоит в том, чтобы изучить, на что похоже внутреннее и внешнее восприятие тела и можете ли вы прийти к одинаковому восприятию обоих.



ИНСТРУКЦИИ

- Сохраняйте осознанность с открытыми глазами.
- Осмотрите комнату и обратите внимание на пространство между предметами: между ножками стула, между картинами на стене, между потолком и полом. Посмотрите, сколько промежутков между объектами вы способны различить, просто осмотревшись.
- Теперь сосредоточьтесь на пространстве между пальцами. Посмотрите на свою руку и обратите внимание на то, что между пальцами есть место. Сначала сожмите, а затем мягко разомкните пальцы. Начните с большого и указательного пальцев и двигайтесь дальше. Сосредоточьтесь на размыкании пальцев и пространстве между ними.
- Закройте глаза. Можете ли вы все еще «чувствовать» это пространство? Как это меняет ваше внутреннее ощущение руки?
- Далее обратите внимание на пространство между мыслями, внутренними картинками и ментальными образами. Позвольте пространству оставаться там и отдохните в промежутке между ними.

Вы замедляетесь? Осознаёте ли вы не только плотность своего тела, но и отношение тела к окружающей среде, с которой вы связаны?

Опишите, как ваше тело чувствует себя по отношению к окружающей среде прямо сейчас:

Примечание для психотерапевта:

Вы можете попросить клиента описать свой опыт. Попросите его сосредоточиться на промежуточном пространстве. Держите курс на замедление и умственный простор. Мир — это больше, чем ограниченные идеи и концепции.

ДВОЙНОЕ ОСОЗНАНИЕ

ЦЕЛЬ

Это упражнение способствует развитию одновременного внимания. Двойное осознание может быть полезным для тренировки вашего восприятия и присутствия. Пребывая с ощущениями своего тела, вы тренируете осознание. Выполняя данное упражнение, вы научитесь присутствовать со своим телом, разумом и чувствами. Оно эффективно в рабочих ситуациях или в моменты хаоса в вашей жизни. Также осознание очень полезно при работе с травмой, поскольку вы можете быть со своим опытом, присутствуя в то же время в гораздо более широком окружении.

ИНСТРУКЦИИ

- Начните с осознания своего дыхания; ощутите, как воздух входит и выходит из ваших ноздрей.
- Следите за ощущениями: подъем и опускание вашей груди, втягивание живота и т. д. Оставайтесь с ними некоторое время, пока не поймете, что этот процесс окончательно наладился.
- Обратите внимание на ритм своего дыхания.
- Расширьте свое осознание, включив в него восприятие окружающих звуков, тишины и т. д.
- *(Совет психотерапевту: вы можете звонить в колокольчик или издавать звуки, чтобы клиент их заметил.)*
- Оставайтесь с осознанием звука и дыхания/ощущения. Теперь вы можете практиковать удержание двойного осознания. Вы замечаете все одновременно.
- Позвольте возникнуть любым ощущениям. Не задерживайтесь на них; заметьте и отпустите.
- Сложите все, что привлекает ваше внимание, в одно ощущение. Просто наблюдайте.
- Завершите выполнение упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ КЛИЕНТА


НАКЛЕЙКИ НА БАМПЕР — НАПОМИНАНИЯ О ТЕЛЕ

ЦЕЛЬ

Эти наклейки — напоминание о существовании вашего тела. Например, если вы сомневаетесь в своих телесных переживаниях, может быть полезно увидеть наклейку: «Доверяй мудрости своего тела». Вы также можете прикрепить одну такую на свой компьютер. Если вы чувствуете, как напряжены ваши глаза из-за сосредоточенной работы за экраном монитора, вы можете взглянуть на наклейку и ненадолго отвлечься. Возможно, вы захотите выполнить упражнение из Инструмента № 43 «Руки над глазами». Эти наклейки должны служить ежедневным напоминанием о том, что вам нужно практиковать возвращение домой, в свое тело.

ИНСТРУКЦИИ

- Напишите себе серию напоминаний, используя бумагу, карточки, стикеры и т. д. Можно написать, например: «Доверяй мудрости своего тела», «Будь добр к своему телу» или «Присутствуй со своим телом».
- Спросите себя: «Какое напоминание необходимо моему телу?» Проявите творческий подход.
- Вырежьте эти напоминания (при необходимости).
- Наклейте их там, где вы их увидите, и в местах, где напоминания будут наиболее полезными.



*Будь добр
к своему телу*

ОЩУЩЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА

ЦЕЛЬ

Это упражнение является отличной практикой для работы с эмоциональной или физической болью. При возникновении боли человек склонен чрезмерно на ней сосредотачиваться или напрягаться. Человек стремится съежиться, чтобы занимать как можно меньше места. Если пространство сжимается, возможности для работы с собой уменьшаются. Этот инструмент работает с «пространством» — как в метафорическом, так и в буквальном смысле. Если вы настраиваетесь на «пространство» перед работой с болезненной или стесненной областью тела, вы обнаружите, что ваше тело готово открыться для большего количества ощущений, отдыха или эмоциональной доступности.

ИНСТРУКЦИИ

Это упражнение выполняется в течение 5–10 минут.

- Сядьте удобно с открытыми глазами, не сосредотачиваясь ни на чем, но осознавая свое окружение, и ни на чем не останавливая своего внимания.
- Расслабьте тело и разум, насколько это возможно в данный момент.
- Если в теле есть болезненное место, посмотрите, можете ли вы прямо сейчас отвлечься от него.
- Наслаждайтесь своим дыханием и телом, насколько это возможно.
- Настройтесь на пространство перед собой. Хитрость заключается в том, чтобы ваш взгляд был мягким, не сфокусированным, но все же воспринимал «простор» перед вами.
- Затем настройтесь на пространство над вами. Еще больше успокойте свое дыхание и тело.
- Теперь сосредоточьтесь на пространстве, которое вас окружает. Обратите внимание, что оно открытое, обширное и нейтральное.
- Если вы работаете с телесной болью, теперь вы можете настроить свое пространственное осознание «вокруг» боли, как если бы вы ходили по ее периферии.

- Обратите внимание, как тело расслабляется. Отметьте для себя, какие части тела начинают освобождаться от напряжения первыми.
- Вы можете сосредоточиться на просторе или на небольшой области боли. Обратите внимание на эту точку выбора. Продолжайте, пока не почувствуете уменьшение боли. Как вы воспринимаете свою боль сейчас?

ВВЕДЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ

ДВИЖЕНИЕ ПРИНИМАЕТ ЛЮБЫЕ ФОРМЫ

Иногда, если клиентам предлагается выполнить упражнение или исследование, предполагающее движение, некоторые замирают в ужасе от мысли о том, что им придется тут же пуститься в пляс по кабинету. Особенно в случае переживания телесного стыда, скованности в выражении эмоций или физической травмы, предлагаемое упражнение на «движение» может быть сложной задачей для клиента. По этой причине рекомендуется объяснять, что тело и так находится в постоянном движении. Тело перемещается в пространстве каждую минуту. Тело и ЕСТЬ движение благодаря сердцебиению, перистальтике кишечника, синовиальной жидкости в суставах — даже дыхание приводит тело в движение. Тело не останавливается ни на секунду, даже если мы сидим неподвижно.

Танец — это глубоко исцеляющее искусство, предлагающее полноценный соматический опыт. В контексте следующих инструментов мы используем движение вместо «танца», чтобы клиенту было легче взаимодействовать с движущимся телом без необходимости «танцевать». Конечно, если у клиента возникнет желание развивать двигательные практики дальше, пожалуйста, адаптируйте и углубляйте описанные упражнения. Цель состоит в том, чтобы предложить инструменты, которые позволят клиенту почувствовать и испытать пользу от движения, не вызывая стыда или негативных переживаний.

Эмоциональные шаблоны тела — страх, тревога и депрессия — ограничивают полноценные движения тела. Момент ужаса закрепляет его в неподвижности и ограничивает любые движения из-за страха.

Если в теле преобладает скованность, то выполняемые движения ограничиваются набором базовых функций и не допускают ярких проявлений. Человек способен научиться сводить движение к минимуму, тем самым ограничивая хорошее самочувствие — лишаясь полноценной жизни и элементарного благополучия.

Чтобы научиться двигаться плавно и свободно, нужно воплотиться в своем теле.

Предлагая клиенту упражнения на движение, мы мягко напоминаем ему, что он и так пребывает в постоянном движении и способен улучшить свое самочувствие, выполняя определенные действия.

Часто первым шагом к движению становится работа с клиентом там, где он находится, то есть в кресле. Это также означает, что надо вводить новшества постепенно, небольшими шагами и на условиях клиента. Речь идет не о том, чтобы побудить клиента к какому-либо выступлению или к выходу за рамки комфорта и своих возможностей, а о том, чтобы поощрять движения, к которым он действительно готов. Еще один немаловажный момент заключается в том, что застывший, испуганный или сильно ограниченный в движении участок тела может научиться (или, лучше сказать, «запомнить»), как двигаться снова. Эта способность не потеряна навсегда. Что необходимо, так это терпение психотерапевта, чтобы побудить клиента снова обрести движение.

Вот несколько советов по работе с движением:

1. Не выходите из зоны комфорта клиента. В то же время мягко предлагайте ему исследовать и открывать что-то новое. Открытые вопросы, такие как «Как это движение стремится развиваться?», могут быть полезными.
2. Маленькие движения оказывают большое влияние; дело не в том, насколько велико или выразительно движение, а в том, насколько клиент осознан и вовлечен в процесс.
3. В движении важны внимательность и осознанность; всегда поощряйте эти качества.
4. Поощряйте исследование — поиск того, что кажется правильным и приятным в движении.
5. Двигайтесь вместе с клиентом, отзеркаливая его движения, чтобы он не чувствовал себя рыбкой в аквариуме. (Чтобы больше узнать об отзеркаливании, см. Инструмент № 54 «Свет мой, зеркальце» далее в этой главе.)
6. Внушите клиенту, что его движения естественны и это не означает, что ему необходимо танцевать.
7. По завершении упражнения на движение займитесь поиском смысла. Спросите клиента, что он переживает и что это для него значит.
8. Начните с малого и постепенно набирайте обороты.
9. Отслеживайте уровень изменений. Если клиент слишком перегружен или не может оставаться со своим переживанием, остановитесь и пересмотрите предлагаемые вмешательства.
10. Поощряйте игру!

РАСКРЫТИЕ

ЦЕЛЬ

В этом упражнении используется осознание позвоночника, чтобы поработать с темами выхода из скорлупы, застенчивости и приближения к чему-то внушающему чувство неуверенности. Умение медленно и осторожно находить движение в позвоночнике помогает пробудить осознание стержня и основы. Медленная и сознательная активность может добавить уверенности в себе при столкновении с жизненными сложностями.

Представьте себе папоротник. Папоротник в процессе роста разворачивает очень туго свернутый лист. Лист распрямляется постепенно до тех пор, пока не раскроется полностью. Представьте, что ваше тело раскрывается как лист папоротника.

ИНСТРУКЦИИ

- Встаньте или сядьте. Не прислоняйтесь ни к чему спиной. Если вы сидите, отодвиньтесь на край сиденья.
- Помните о теме, с которой вы работаете, например о чувстве напряженности, страхе открыться или непонимании того, что значит быть открытым и уязвимым. Прежде чем начать, запишите свои ответы на вопросы по определению отправной точки на следующей странице.
- Склоните голову на грудь. Свернитесь в клубок — представьте, что вы плотно скрученный лист папоротника.
- В этом положении обратите внимание на свое дыхание.
- Мягко найдите импульс, который стремится открыться и развернуться.
- Двигайтесь очень медленно! Постепенно раскрывайте позвоночник и поднимайте голову. Наслаждайтесь этим медленным движением.
- Представьте, что вы лист папоротника, которому требуется много времени, чтобы развернуть тугую спираль.
- Повторите еще раз. Следите за тем, чтобы не скручиваться внутрь, двигайтесь, как будто вы снова сворачиваете лист папоротника.

- Вы можете сделать эту практику несколько раз. Будьте осторожны, выполняйте ее медленно и обдуманно и ощущайте движение позвоночника.
- После выполнения упражнения отдохните в открытом или скрученном положении (в зависимости от того, что кажется вам более подходящим) и обратите внимание на то, что изменилось.
- Запишите свои мысли и ответы на контрольные вопросы ниже.

Точка отсчета — перед движением

Насколько напряженным я себя ощущаю по шкале от 1 до 10? _____

Что меня сдерживает? _____

Что заставляет меня сжиматься или закрываться? _____

Почему я боюсь открыться? _____

Точка отсчета — после движения

Как я ощущаю себя в своем теле после движения? _____

По шкале от 1 до 10, насколько я готов открыться стоящему передо мной вопросу/теме?

Что я сейчас знаю о том, что заставляет меня закрываться? _____

Что я замечаю в своем теле после движения? _____

Каково мое восприятие вопроса/темы сейчас? _____

Опишите свое переживание одним словом: _____

МЕШОК С МОКРЫМ ПЕСКОМ

ЦЕЛЬ

Это упражнение направлено на то, чтобы почувствовать границы тела и осознать, где начинается и где заканчивается тело. Гравитация соединяет чувство заземления и принадлежности. Поощряйте медлительность в движениях и осознанное дыхание. Тело постоянно контактирует с землей, что обеспечивает ощущение связи между ними. Это отличное упражнение для детей или взрослых, желающих исследовать безопасность и границы своего тела.

ИНСТРУКЦИИ

Это упражнение предполагает, что вы будете перекатываться, поэтому вам понадобится место на полу. Для удобства постелите на пол одеяло или коврик.

Примечание для психотерапевта:

Попросите клиента переворачиваться крайне медленно, перенося вес своего тела так, чтобы имитировать движение мешка с мокрым песком. Важно двигаться понемногу, чтобы чувствовать и ощущать перемещение веса.

На что обратить внимание:

Если у клиента кружится голова или ему становится некомфортно, остановитесь и попросите его обратить внимание на свое тело. Ваша задача состоит не в том, чтобы дезориентировать клиента, а в том, чтобы настроить его на ощущение гравитации и чувство заземления. Чем медленнее он выполняет упражнение, тем полнее его присутствие со своим телом.

Последовательность шагов:

- Лягте на бок. Обратите внимание на свое тело на земле; почувствуйте поддержку. Найдите минутку, чтобы соединиться с землей под вами.
- Позвольте своему телу немного сместиться и наблюдайте за притяжением, направляющим ваше движение.

- Визуализируйте себя мешком с мокрым песком, перекатывающимся по полу. Очень медленно перемещайте песок в мешке, чтобы начать движение. Представьте, что каждая песчинка смещается, когда сила тяжести увлекает ее за собой; ваше тело просто следует за гравитацией.
- Обратите внимание, как вес перекатывает вас на спину. Позвольте себе немного отдохнуть, а затем начните следующий перенос веса песка на другой бок.
- Не ускоряйте движение, пусть мокрый песок выполняет свою работу.
- Продолжайте перекатываться с одной стороны на другую до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно.
- Выполнив упражнение, медленно сядьте и отметьте, как себя чувствует ваше тело.
- Вы ощущаете связь? У вас появилось чувство того, где находится ваше тело по отношению к полу и пространству вокруг вас?
- Какое осознание своего тела вызвало это упражнение?

МИКРОДВИЖЕНИЯ В ШЕЕ

ЦЕЛЬ

Микродвижения — это категория движений, которые легко выполнять. Они едва заметны как внутренние, так и снаружи. Движение происходит и ощущается внутри и способно оказывать большое влияние на вашу нервную систему. Чем меньше движение, тем внимательнее вы будете относиться к нему и тем острее вы будете чувствовать его в своем теле.

Терапевтическая направленность:

1. Успокоить нервную систему, привнеся микродвижения в небольшую управляемую область тела.
2. Использование микродвижений для работы с напряжением в шее и головными болями.
3. Обучение клиента микродвижениям как ресурсу.
4. Перенос фокуса внимания с напряженной области шеи и ее расслабление.

ИНСТРУКЦИИ

Управляемые образы:

Представьте, что вы стоите в душе и перед вами запотевшее стекло. Вы осторожно прижимаете кончик носа к стеклу и начинаете рисовать им маленькие круги на стекле. Пусть это движение будет крошечным, и совершайте его без усилий. Совершите несколько кругов в одну сторону, а затем смените направление. Также можно рисовать восьмерку. Важно, чтобы это движение было плавным и непрерывным, и не требующим раздумий. Также важно, чтобы диапазон движений был небольшим, чтобы не задействовать большие мышцы шеи.

Фокус движения:

Через некоторое время обратите внимание на движение затылка. Это движение происходит в первых позвонках и создает ощущение подвижности шеи; это ощущение возникает благодаря тому, что мы специально не фокусируем свое внимание на шее. Позволяя шее двигаться без напряжения, мы даем ей возможность расслабиться. Это очень эффективное средство при головной боли и напряжении в области шеи. Убедитесь, что фокус внимания направлен на кончик носа и на рисуемое им изображение. Став более расслабленным, вы сможете переместить внимание на движение шеи.

ОТКРЫВАЯ ГОРИЗОНТ

ЦЕЛЬ

Это упражнение синхронизирует ваше дыхание и движения. Соединение с горизонтом — это практика, которая способна заземлить ваш стресс. Находясь в состоянии стресса, мы склонны сужать фокус внимания, так что открытие более широкого горизонта — это способ сделать больше «узкое окошко в мир», в котором мы можем застрять.

Это прекрасный инструмент, которым можно пользоваться в те моменты, когда нет времени для более продолжительной соматической практики. Это упражнение можно выполнять при наличии любого количества свободного времени, даже если в вашем распоряжении всего пять минут.

ИНСТРУКЦИИ

- Примите положение стоя; обратите внимание на свои ноги на полу. Ощутите, как твердо они упрутся в землю. Расслабьте верхнюю часть тела.
- Посмотрите на пол, обе руки по бокам свободно опущены вниз.
- На вдохе поднимите взгляд и двигайте руками вслед за ним так, чтобы глаза, движения рук и дыхание были синхронизированы. Во время вдоха держите руки ладонями вверх.
- Теперь выдыхайте и переведите взгляд вниз, к полу; и вновь опускайте руки вниз так, чтобы ваш взгляд, движения рук и дыхание были синхронизированы. На выдохе держите руки ладонями вниз, как будто сжимаете воображаемый пузырь воздуха.
- Повторите эту последовательность несколько раз. Ваши движения должны быть медленными и осознанными; следите за тем, чтобы ваш взгляд, дыхание, движения ладоней и рук были синхронизированы с вдохами и выдохами.
- По завершении упражнения обратите внимание на то, что происходит внутри вашего разума и тела.
- Когда мой горизонт открывается, я вижу _____, я чувствую _____, я ощущаю себя _____.

ПРОГУЛКА С ЦЕЛЮ

ЦЕЛЬ

Это упражнение регулирует эмоциональную и физиологическую активацию клиента. С помощью «Прогулки с целью» вы приводите в соответствие внутренний и внешний мир клиента.

Терапевтическая направленность:

Это упражнение направлено на то, чтобы предоставить клиенту контроль и возможность сосредоточиться. Ходьба задействует крупную моторику и более крупные мышцы тела и обеспечивает координацию движений. Это ориентация всем телом. Убедитесь, что вы подстроились под темп, отражающий чувства клиента. (Например, предлагайте быструю прогулку, которая соответствует внутреннему беспокойству или чувству потери контроля.) Некоторые клиенты во время этого упражнения сначала ходят быстро и замедляются после того, как замечают, что успокаиваются. Некоторые, наоборот, начинают медленно, а затем ускоряются. Экспериментируйте с тем, что подходит клиенту в данный момент.

ИНСТРУКЦИИ

Примечание для психотерапевта:

Во время этого упражнения вы можете ходить вместе с клиентом в его темпе. Это поощрит клиента и уменьшит его застенчивость. Прогулку можно совершать прямо в кабинете, если позволяет место. Чтобы вывести клиента за пределы терапевтического кабинета, потребуется официальное разрешение. Ходьба по комнате взад и вперед не требует много места и поможет добиться требуемого результата.

Последовательность шагов:

- Выберите в комнате фокус внимания, любой объект, который вам нравится. Идите к нему.
- Как только доберетесь до первого объекта, выберите другой объект и идите к нему.
- Продолжайте повторять эту последовательность действий.

- Обратите внимание на то, как ваша устремленность к цели и ходьба приводят ваше тело к единому слаженному и однонаправленному вниманию.
- Обратите внимание на необходимую вам скорость. Возможно, вам придется увеличить скорость, если вы заметите внутри себя какое-либо беспокойство; регулируйте темп ходьбы до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.
- Сделайте паузу и поразмышляйте над произошедшими изменениями.

Совершая прогулку с целью, я...

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ

ЦЕЛЬ

В этом упражнении упор делается на то, чтобы показать клиенту, каково это — быть видимым в отношениях. В процессе отзеркаливания движений клиенты исследуют свои реакции на то, что их видят и за ними наблюдают. Отзеркаливание — это базовое движение, совершаемое парой мать/ребенок, которое оставляет ощущение того, что вас понимают. Отзеркаливание также пробуждает желание игры и связи. Помните о самосознании — желательно спрашивать, что происходит с клиентом, и замедлять переживание, чтобы он имел возможность прочувствовать возникающие у него ощущения.

ИНСТРУКЦИИ

Это упражнение можно выполнять сидя или стоя. Легче всего вводить отзеркаливание с движения руками.

- Встаньте или сядьте друг напротив друга.
- Замедлите дыхание и внимание.
- Спросите клиента: «Обратите внимание на качество нашей связи. Насколько мы сейчас связаны по шкале от одного до десяти?»
- Позвольте клиенту осознанно настроиться на свои руки.
- Попросите его поднять руки и начать движение, которое кажется ему комфортным.
- Пусть его руки двигаются медленно, чтобы клиент мог отслеживать свои движения.
- Задача психотерапевта состоит в том, чтобы точно повторять движения клиента, как будто он стоит перед зеркалом.
- Вначале позвольте клиенту взять инициативу на себя, а сами повторяйте его движения как можно точнее.
- Затем перехватите инициативу и попросите клиента следить за вашими движениями: «Представьте, что вы стоите перед зеркалом и повторяете мои движения точно так же, как их делаю я».

- Как психотерапевт, вы можете немного разнообразить движения, чтобы создать веселую атмосферу.
- Ваше лидерство должно продолжаться недолго, так как основное внимание уделяется тому, чтобы клиент почувствовал, что его видят.
- Вновь поменяйтесь с клиентом ролями, вернув ему лидерство.
- Затем сделайте паузу и отдохните.
- Попросите клиента подумать: «Обратите внимание на свои руки; ощутите качество нашей связи прямо сейчас. Какие переживания вы испытываете в данный момент? Каков уровень нашей связи по шкале от одного до десяти? Что происходит в вашем теле прямо сейчас, когда вы чувствуете связь?»

ИГРА С ДВИЖЕНИЕМ И УБЕЖДЕНИЯ

ЦЕЛЬ

Это упражнение помогает клиенту в игровой форме исследовать границы тела, используя движение.

ИНСТРУКЦИИ

- Встаньте или сядьте друг напротив друга. Поднимите руку в приветственном жесте.
- Один из вас совершает небольшое движение.
- Другой в точности копирует это движение.
- Ходите вперед и назад и копируйте движения друг друга.
- Теперь один из вас вносит небольшое изменение и ждет.
- Обратите внимание на то, какое влияние это изменение на вас оказывает.
- Создайте атмосферу игры; продолжайте, обращая внимание на свои переживания.
- Следите за тем, что происходит с качеством вашей связи.
- Делитесь друг с другом своими переживаниями.

Задумайтесь над следующими вопросами:

- Что такое игра?
- Что было интересного в этом исследовании?
- От чего вы испытывали неловкость?
- Что вы думаете об игре?
- Когда это было слишком близко?
- Когда это было слишком далеко?
- Когда это было именно так, как надо?
- Что открыла в вас эта игра?

Размышления:

Какие убеждения я несу с собой в игре?

РЕСУРСНОЕ ДВИЖЕНИЕ «ВОСЬМЕРКА»

ЦЕЛЬ

Это упражнение на двустороннее и ровное движение, которое задействует осознание клиента. Оно успокаивает и снижает активацию, а также может служить вовлечением в работу после какого-то процесса. Движение ритмичное и повторяющееся, а также снижающее чрезмерную активность.

ИНСТРУКЦИИ

- Примите удобное положение стоя; соединитесь со своими ногами и землей.
- Закройте глаза.
- Представьте, что ваши седалищные кости превратились в кисти и рисуют на земле восьмерку. Следуйте за плавными движениями восьмерки, позволяя бедрам двигаться сначала медленно, и ищите ритм, который кажется вам успокаивающим. Вы можете пробовать мелкие, размашистые, медленные и быстрые движения, менять их, но затем войдите в ритм и сохраняйте его.
- Обратите внимание, как меняется ваше дыхание, особенно выдохи.
- Выполняйте это движение в течение пяти минут. Затем постепенно снижайте размах движения до тех пор, пока внешнее движение не прекратится.
- Несмотря на то, что вы остановились, обратите внимание, как движение продолжается внутри. Следите за ощущениями. Отмечайте чувства спокойствия или благополучия.

Советы психотерапевту:

- Если клиенты во время выполнения этого упражнения теряют ориентацию в пространстве, попросите их остановиться, открыть глаза и почувствовать, где они находятся в комнате. Затем спросите их, как они чувствуют себя относительно земли.
- Старайтесь, чтобы клиенты не качали головой, — это усугубляет дезориентацию. Восьмерка происходит только в одной плоскости — двигаются только бедра; плечи и голова активного участия в движении не принимают. Для стабилизации движения клиент может положить руки на живот.

УПРАЖНЕНИЯ
для клиента

ЗАЩИЩАЮЩИЕСЯ РУКИ

ЦЕЛЬ

Этот инструмент полезен для установления безопасной границы, а также для отработки сильного жеста «нет». Использование рук для защиты — это инстинктивное движение, однако мы можем обращаться к нему сознательно, чтобы почувствовать то «нет», которое стремится выразить разум.

ИНСТРУКЦИИ

Примечание для психотерапевта:

- Научите клиентов этой последовательности защиты руками. Расскажите им, как тренировать и запоминать эти движения, чтобы они стали естественными, инстинктивными.
- Наблюдая у клиента импульсы, такие как отталкивание или зависание рук на доли секунды, попросите его замедлиться и соединиться с этими импульсами. Обратите внимание на то, где именно они застревают, и мягко уговаривайте их завершить движение.
- Важно двигаться медленно и следовать инструкциям. Пусть клиент наблюдает за своими движениями. Внимательно отслеживайте моменты, в которые клиент отдаляется от тела или готов упасть в обморок. Это значит, что ему нужно сделать паузу и заняться поиском ресурсов.

Следите за:

- Последовательностью движения: есть ли начало, середина и конец?
- Каждый раз, когда вы замечаете, что клиент сдается, падает духом, закичивается или повторяет движения, немедленно замедлите темп или прервите выполнение упражнения и займитесь поиском ресурсов.
- Тем, чтобы движение поддерживало все тело.
- Нахлынувшими образами, воспоминаниями или состоянием переполнения эмоциями. Помните, важно двигаться медленно.
- Если необходимо быстрое движение; попросите клиента часто отдыхать и следите за повышением частоты сердечных сокращений — этот показатель может повышаться, но не должен зашкаливать.

Последовательность обороны:

1. Изобразите руками знак «Стоп», чтобы подать сигнал «нет» или «стоп».
2. Вытяните руки, как будто хотите во что-то упереться или кого-то оттолкнуть.
3. Обратите внимание на то, чувствуете ли вы силу в своем теле. Подумайте, как вы могли бы сохранить это ощущение тела. Что способно его поддержать?
4. Если бы у вас нашлось слово, чтобы описать эту позу, каким бы оно было?

Последовательность защиты:

1. Скрестите руки перед лицом, тело отклоняется назад. Это еще один способ сказать «нет» или установить границы.
2. Настройтесь на защитную способность, которой наделяют вас руки.
3. Вы можете защитить свое тело.
4. Какие слова могли бы сочетаться с этим положением вашего тела?

Последовательность действий:

1. Прижмите ладони друг к другу, палец к пальцу. Это поможет вам ощутить силу собственных рук.
2. Представьте, что вы упираетесь руками в человека, которому хотите сказать «нет», или стремитесь установить между вами границы. Вы можете повторять движение, вытягивая руки, или удерживать вытянутые руки.
3. Обратите внимание на то, как вы можете поддержать это сильное движение остальными частями тела. Вы ощущаете твердость ваших ног, на которые опирается все тело?
4. Пусть это движение будет динамичным и активным. Вытягивайте руки вперед и не забывайте о том, что именно Вы совершаете это действие.
5. Обратите внимание на свое дыхание. При выполнении этого упражнения люди часто начинают дышать быстрее.
6. Продолжайте осознавать это движение, чтобы оставаться на связи с данным действием. Делайте небольшие перерывы и ощущайте происходящие с вашим телом изменения.
7. Что вы замечаете?
8. Почувствовав, что с вас достаточно или что вы достигли результата, сделайте перерыв и ощутите свое тело.
9. Что теперь говорит вам ваше тело?

ОРИЕНТИРУЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ

ЦЕЛЬ

Ориентирующие движения помогают клиенту ощутить себя в безопасности и обрести чувство контроля. Вы можете предлагать это упражнение в любое время, если ваш клиент беспокоится или ощущает неуверенность в себе, а также во время восстановительной части терапевтической работы. Это основное упражнение, которое обеспечивает людей ресурсами и укрепляет чувство безопасности.

Это движение восстанавливает связь с поврежденными импульсами и соматическое чувство безопасности. Ориентироваться для нас естественно, и мы делаем это, уже когда рождаемся. Тем не менее эта способность нарушается, если человек боится или беспокоится. Хитрость состоит в том, чтобы высвободить импульсы, которые могут помочь прорваться сквозь места закрытости и беспокойства в теле. Отслеживайте, где клиент застревает или где активизируется. Очень важно продвигаться вперед очень медленно и продуманно.

Как психотерапевт вы можете продолжать беседовать с клиентом, пока он переживает движение, при этом убеждаясь в отсутствии любых признаков беспокойства или страха. В случае их появления отойдите назад. Оставайтесь только в зоне комфорта и контроля. Просите завершить движение в тот момент, когда чувство безопасности сравняется по силе с любопытством.

ИНСТРУКЦИИ

Проведите клиента через последовательность поворота головы в сторону и ее возвращения назад. Ориентирующее движение представляет собой простой поворот головы, как будто вы оглядываетесь по сторонам и смотрите на какую-то точку в комнате. Это нужно делать очень медленно и осознанно, чтобы вы могли почувствовать поворот головы и то, как вы ориентируетесь в комнате.

Прежде чем приступить к упражнению, попросите клиента произнести следующее утверждение:

«Когда я дезориентирован, мое тело: _____».

Первая последовательность — поворот головы:

В этом движении клиент может отворачиваться от психотерапевта как от источника или от того места, куда упирается его взгляд.

- Для начала пусть ваши глаза заметят то, что находится перед ними.
- Отведите взгляд в сторону, как будто вы хотите направить его туда. Вы можете обратить свой взгляд влево или вправо; сторона не имеет значения.
- Очень внимательно осмотрите комнату. Представьте, что ваши глаза — это прожектор, излучающий свет сквозь пространство.
- Позвольте голове следовать за движением ваших глаз в сторону плеча.
- По мере того как вы поворачиваетесь в сторону, пусть ваша шея и плечи следуют за движением головы.
- Завершите движение небольшим вращением туловища.
- Если вы не можете повернуться дальше, задержите взгляд на одной точке в комнате. Позвольте себе по-настоящему посмотреть на этот предмет.
- Затем медленно верните голову в ровное положение. Это запускает вторую последовательность.

Вторая последовательность — поворот назад:

- Вторая последовательность — полная противоположность первой.
- Начните с легкого поворота туловища, возвращающего тело в начальное положение. Далее начинают двигаться плечи, а затем голова.
- Глаза должны естественно следовать за этим движением тела, при этом медленно сканируя комнату.
- Глаза возвращаются назад, к первоначальной точке.

Работа с последовательностью:

Следите за тем, чтобы сохранять последовательность выполнения. Например, голова может поворачиваться очень быстро, без осознания этого клиентом. Попросите его замедлить темп, вернуться в начальное положение и повторить. Ведите клиента на протяжении всего движения, произнося следующие фразы: «Следите за поворотом туловища, затем за плечами и за головой. Обратите внимание на то, как ваш взгляд стремится вернуться к моему лицу, и наблюдайте за этим как за одним законченным движением».

Или вы можете отметить, что движение не слишком плавное. Попросите клиента замедлиться и перевести дух. Необходимо, чтобы он немного расслабился.

Возможно, вы замечаете в глазах клиента настороженность или быстрый, бегающий взгляд, которому не хватает твердости. Вы можете указать на это и попросить клиента сканировать комнату более спокойно и устойчиво, удерживая взгляд в одной плоскости, а не рассматривая все помещение.

В сомнительных ситуациях попросите клиента замедлить движение, чтобы он имел возможность заметить, что происходит. Суть в том, чтобы представить клиенту инструмент, с помощью которого он может создать зону безопасности, научившись ориентироваться в окружающей обстановке.

Клиенту придется часто повторять данную последовательность движений, пока он не освоит нужную, — прерывание последовательности указывает на то, что эмоции или ощущения не обрабатываются.

Сканирование ради безопасности:

После последовательности ориентирования попросите клиента осмотреть комнату. Если они хотят повторить последовательность еще раз, позвольте им это сделать. Обратите внимание, насколько снизилось беспокойство и усилилось чувство контроля клиента.

После выполнения упражнения попросите клиента заполнить рабочий лист на следующей странице:

ОРИЕНТИРУЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ

Отметьте переживания своего тела. Настройтесь на переднюю половину тела, а затем на заднюю.

«Когда я ориентируюсь, мое тело: _____».

Обведите соматические маркеры в своем теле, когда вы осознаёте, что ориентируетесь во времени и пространстве.

Просторный	Сильные ноги	Осознание стоп	Связь с животом
Широкий	Твердый взгляд	Осознание плеч	Связь с Землей
Ясный	Ощущение силы	Осознание сердца	Чувствую свое лицо
Бесстрашный	Бодрый	Осознание груди	Понимание того, где я
Никаких тревог	Спокойный	Заземленный	Здесь и сейчас: в настоящем

Ваше собственное описание:

ГРАНИЦЫ

ВАЖНОСТЬ УСТАНОВЛЕНИЯ ГРАНИЦ

Установление границ является важным навыком. Но прежде чем мы сможем сделать это, нам необходимо почувствовать и ощутить их. Те, кто вырос в семьях, где границы были слабые, или в детстве страдали от нарушения личных границ, часто испытывают травматические вторжения в личное пространство. Работа с границами — важный аспект исцеления для возвращения чувства безопасности и личного пространства.

Цель этой главы состоит в том, чтобы соматически пережить, что значит уважение личных границ, и ощутить это в собственном теле.

Прорабатывая упражнения на границы, убедитесь, что вы действуете осторожно и делаете это достаточно медленно, чтобы клиент мог заметить любое изменение или дискомфорт. Если клиенту неприятно, сделайте паузу и попросите его исследовать причину этого. В сомнительных ситуациях остановитесь и убедитесь, что клиент «контролирует» выполнение упражнения. Поскольку зачастую клиенты приходят, имея опыт предыдущего нарушения границ, убедитесь, что вы действуете максимально осознанно.

Цель этих упражнений — дать вашему клиенту возможность сначала почувствовать, а затем и установить свои личные границы. При обучении тому, как устанавливать границы, отслеживайте стремление замкнуться или минимизировать усилия.

Ниже приведены некоторые вопросы, с которыми вы можете поиграть при работе с границами. Вы можете попросить клиента оценить собственное чувство границ самостоятельно всякий раз, когда это выглядит уместным.

Примерные вопросы:

- Где начинается другой человек и где начинаюсь я?
- Где мы находимся по отношению друг к другу?
- Как я узнаю, что вы подошли слишком близко?
- Что говорит мне о том, что вы слишком далеко?
- Какая часть меня желает, чтобы вы держались подальше?
- Какая часть меня желает, чтобы вы приблизились?

ГРАНИЦЫ ТЕЛА

ЦЕЛЬ

Границы тела начинаются с ощущения нашего личного пространства. Это упражнение можно использовать, когда клиенту трудно ощутить его или он чувствует отсутствие границ.

Работа с мышцами в теле поможет восстановить внутренне ощущаемые границы. Для этого мы используем осознание мышечного сокращения.

ИНСТРУКЦИИ

Это упражнение предполагает напряжение и расслабление мышц тела. Убедитесь, что вы продвигаетесь медленно и осознанно. Задача состоит в том, чтобы сначала, напрягая мышцы, почувствовать границу тела, а затем ощутить ее отсутствие после того, как мышцы расслабились.

- Начните с мышц, к которым легко получить доступ, например предплечья. Напрягите мышцы, а затем медленно расслабьте. Отслеживайте реакцию своего тела.
- Затем перейдите к животу, напрягите мышцы, а потом медленно расслабьте. Постарайтесь расслаблять мышцы не быстро, а медленно и осознанно, с тем чтобы вы могли отслеживать, что происходит при их расслаблении.
- Отслеживайте ощущения, сопровождающие мышечное сокращение. Позвольте себе находиться с этими ощущениями.
- Напрягайте и расслабляйте любые другие мышцы по собственному выбору и экспериментируйте.
- Сообщайте о своих переживаниях психотерапевту. Основное внимание уделите ощущению осознания тела и контроля без подавления.
- После того как вы некоторое время напрягали и расслабляли свои мышцы, не замечаете ли вы, что границы вашего тела больше не исчезают, даже если вы расслабляете мышцы? Как вы это переживаете?

Примечание для психотерапевта:

Руководите клиентом на протяжении всего упражнения. Вы можете делать частые паузы, во время которых просить его держать глаза закрытыми, прежде чем приступить к следующему раунду. Не переусердствуйте. Если ваш клиент выполнит это упражнение слишком много раз, ощущения могут притупиться. Пусть он трижды повторит цикл «напряжение-расслабление», после чего сделает паузу, понаблюдает за своими переживаниями и расскажет о них вам. Мы стремимся к тому, чтобы клиент ощутил не только границы, но и прилив сил и внутренне раскрепостился.

РАСШИРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ГРАНИЦ

ЦЕЛЬ

Это упражнение полезно выполнить после того, как вы ощутили границы своего тела. Сначала следует освоить предыдущее упражнение и только потом приступать к этому.

ИНСТРУКЦИИ

Это упражнение привносит осознание границ в отношения. Как психотерапевт убедитесь, что вам комфортно быть партнером по упражнению.

Основное внимание уделяйте тому, чтобы клиент почувствовал свою границу в отношениях и смог определить, чувствует ли он себя достаточно сильным в утверждении личных границ.

- Осознайте границы своего тела, вообразив или нарисовав воображаемый круг вокруг своего тела. Вы также можете ненадолго применить метод «напряжение-расслабление», чтобы почувствовать свои границы.
- Обратите внимание на человека/психотерапевта, сидящего напротив вас. Каковы ваши ощущения? Чувствуете ли вы свои границы, находясь в его присутствии? Если нет, попробуйте еще раз нарисовать воображаемый круг или ощутить свои физические границы.
- Способны ли вы отстаивать свои границы? Если нет, что происходит в этом случае? Если да, что еще вам необходимо, чтобы укрепить свои границы?
- Приходят ли вам на ум какие-либо слова или утверждения, которые сопровождают это переживание?
- Поиграйте с укреплением своих физических границ, помня о том, что вы делаете это по отношению к другому человеку.

Примечание для психотерапевта:

Если вашему клиенту сложно отстаивать свои границы в отношениях, вы можете провести дополнительные эксперименты:

- 1.** Вытяните руку (клиент или психотерапевт).
- 2.** Вытяните руку и поверните голову.
- 3.** Скажите «нет» или «стоп» жестом руки.
- 4.** Поэкспериментируйте, используя обе руки.
- 5.** Слегка отодвиньте свой стул.
- 6.** Придумайте любую другую комбинацию.

ГРАНИЦА МЫШЕЧНОГО ТОНУСА**ЦЕЛЬ**

Это упражнение следует использовать, если клиент не ощущает своих границ или чувствует себя незащищенным.

Основное внимание важно уделить тому, чтобы клиент осознавал тело и контроль, не будучи подавленным. Перед началом упражнения определите основные параметры оценки его эффекта, сравнивая начальные и конечные результаты. Цель состоит в том, чтобы помочь клиенту обрести контроль над своим телом и реакциями. Продвигайтесь медленно и последовательно.

ИНСТРУКЦИИ**Исходное состояние перед тренировкой:**

Границы моего тела чувствуются_____.

Я ощущаю свои границы, когда я _____ вокруг себя. Я чувствую скованность в этой области моего тела: _____.

Я чувствую онемение или вообще ничего не чувствую в этой области моего тела: _____.

Последовательность шагов:

- Начните с легкодоступной мышцы, например, руки. Сожмите руку в кулак, напрягите мышцы и медленно расслабьте. Повторите один или два раза. Обратите внимание на ощущения в руках.
- Теперь согните руку в локтевом суставе и медленно напрягите бицепс, как будто поднимаете воображаемый вес, а затем постепенно расслабьте. Повторите несколько раз. Обратите внимание на реакцию своего тела.
- Теперь перейдите к животу и напрягите основную мышцу живота по направлению к пупку. Мягко выдыхайте во время сокращения мышцы. Затем медленно расслабьтесь.

Убедитесь, что вы расслабляетесь не быстро, а сохраняете контроль и осознанность, чтобы иметь возможность отслеживать, что происходит в процессе расслабления. Повторите один-два раза.

- Затем напрягите ягодичные мышцы, как будто встаете со стула. Напрягите и расслабьте мягко и с осознанием. Повторите один-два раза. Обратите внимание на ощущения во время расслабления.
- Теперь напрягите и расслабьте мышцы ног, соединив их вместе. Отслеживайте свои ощущения; постарайтесь присутствовать со своими переживаниями. Повторите несколько раз. Обратите внимание на то, что вам лучше удастся: напрягать или расслаблять мышцы.
- Теперь переходите к стопам; согните пальцы ног и распрямите их. Повторите один-два раза.
- Несколько раз напрягите и расслабьте любые другие мышцы по своему выбору. Убедитесь, что вы сосредоточены на расслаблении и не остаетесь в напряжении.
- Закончив упражнение, расслабьте тело. Закройте глаза и оставайтесь с ощущениями тела. Изучите внутренние переживания прямо сейчас.
- Способны ли вы лучше чувствовать свое тело? Можете ли вы ощутить, где проходит его граница? Как вы ощущаете эту внешнюю границу прямо сейчас?

Базовый уровень после упражнения:

Теперь граница моего тела чувствуется _____.

Я ощущаю свою границу, когда я _____ вокруг себя. Говоря о скованности, которая была у меня до упражнения, теперь я чувствую: _____.

Возвращаясь к онемевшим участкам своего тела, я чувствую теперь: _____.



ЗАКУТАТЬ СЕБЯ В СОБСТВЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО

ЦЕЛЬ

Это упражнение развивает способность клиента чувствовать границы своего физического тела на сенсорном уровне. В младенчестве, например, комфорт одеяла или пеленки помогал нам на соматическом уровне почувствовать границы своего тела. Это упражнение особенно полезно в том случае, если клиент ощущает потребность в том, чтобы его обняли, закутали или защитили.

Что вам понадобится:

Легкое одеяло или шаль достаточной длины, чтобы обернуть вокруг плеч и тела клиента. Совет: можете использовать сари из прочного материала, так как оно длинное и хорошо оборачивается вокруг тела.

ИНСТРУКЦИИ

Используйте эту технику в том случае, если клиент хочет почувствовать себя защищенным и в безопасности, либо если он замкнулся в себе. Вы можете либо обернуть шаль вокруг клиента, либо передать ее ему, чтобы он закутался в нее сам. Оцените уровень его комфорта. Спросите, хочет ли он, чтобы вы его укутали; не принимайте это решение самостоятельно.

- Держа концы шали в руках, осторожно накрутите их на руки так, чтобы вы могли оказывать легкое давление при укутывании.
- Объясните, что вы собираетесь делать, чтобы клиент мог расслабиться и насладиться комфортом от этого процесса.
- Оберните плечи или среднюю часть живота. Пожалуйста, избегайте области головы!
- Аккуратно возьмитесь за концы и скрестите их, как жгут, чтобы клиент чувствовал легкое давление.

- Представьте, что шаль является продолжением вашего прикосновения, поэтому будьте осторожны и действуйте медленно.
- Не упустите момент, когда клиент захочет выйти из этого состояния, медленно ослабьте давление и уберите шаль.
- Обсудите с ним, как он себя чувствует сейчас, ПОСЛЕ того, как с него сняли шаль.
- Способен ли он ощутить границы своего тела сейчас?

Сценарий:

«Сейчас я оборачиваю ваши плечи и буду держать концы шали, создавая легкое давление. Это делается для того, чтобы вы могли почувствовать укутывание своей кожей.

Я продвигаюсь очень медленно для того, чтобы вы смогли сказать мне, когда почувствуете себя максимально комфортно. Осознав, что давление полностью соответствует вашему внутреннему ощущению, сообщите мне, и мы на этом остановимся.

Теперь позвольте себе почувствовать эту защитную границу. Обратите внимание, что происходит, когда вы это ощущаете. Когда вы будете готовы, я медленно ослаблю давление. Ощутите, на что это похоже».

После снятия шали: «Обратите внимание на то, как сейчас себя чувствует ваше тело. Вы чувствуете его границы?»

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА**ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА****ИНСТРУКЦИИ**

В приведенном дальше поле показаны отношения, в которых вы находитесь. Как вы себя позиционируете по отношению к другому человеку? Нарисуйте идеальное расстояние.



The diagram in the bottom right corner consists of a square frame containing a circle. Inside the circle, the text "ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК" (Another person) is written.

Последующие вопросы:

Что вам нужно, чтобы установить эту границу? _____

Что мешает установить эту границу? _____

Что может вам помочь научиться устанавливать эту границу? _____

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ГРАНИЦАМ ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА

ЦЕЛЬ

Границы помогают определить ваше личное пространство. Границы могут быть физическими, эмоциональными, вербальными, поведенческими и духовными. Они также могут быть сильными, жесткими, рыхлыми, открытыми, гибкими, далекими, близкими, размытыми или текучими. Существуют внутренние, а также внешние границы между вами и другими людьми. Это упражнение поможет вам задуматься о своих границах.

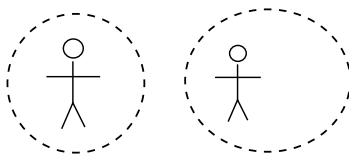
ИНСТРУКЦИИ

Следующие вопросы помогут вам оценить свои границы.

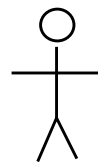
Вопросы:

- Как бы вы описали личные границы?
- Как вы определяете, где начинается и где заканчивается ваше личное пространство?
- Что вы чувствуете в теле, когда кто-то подходит слишком близко к вашему личному пространству?
- Что вы чувствуете в теле, когда кто-то находится слишком далеко от вашего личного пространства?
- Нарисуйте свое личное пространство. Обведите фигуру кругом, чтобы обозначить свое личное пространство.

ПРИМЕРЫ:



МОИ ГРАНИЦЫ:



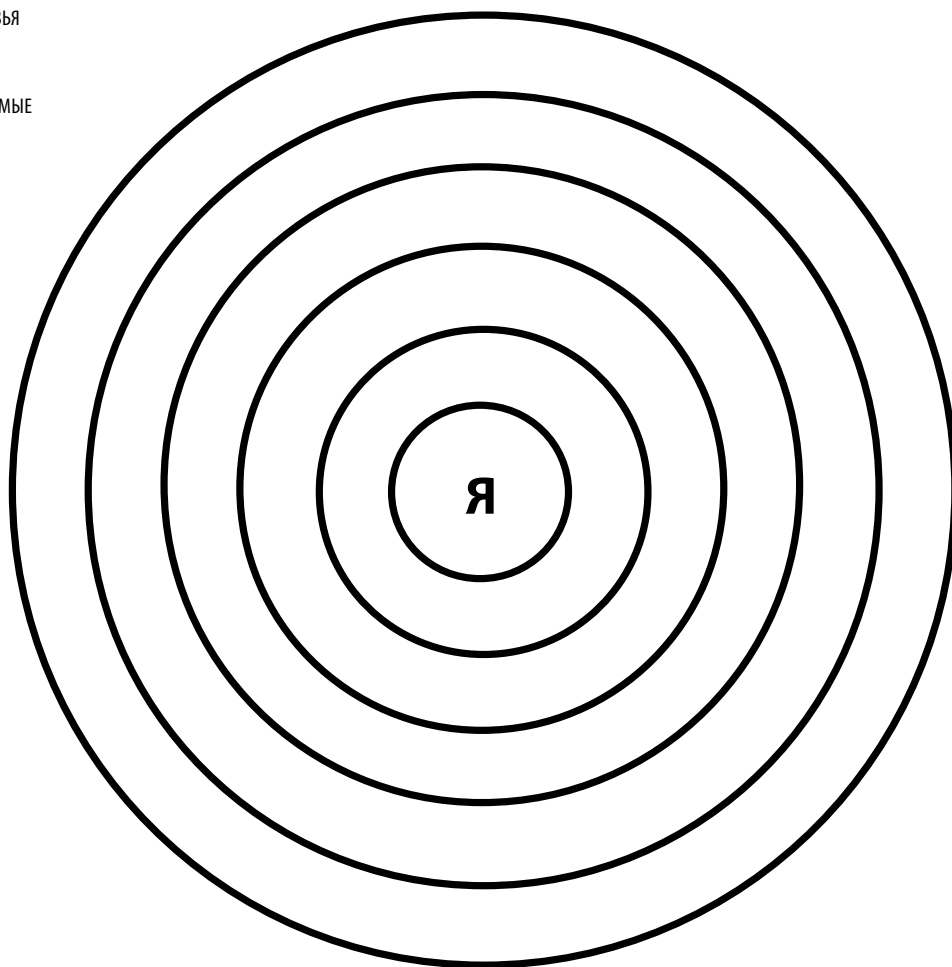
Какого цвета ваша граница? _____

Из какого материала будет сделана ваша граница? _____

Кто находится в вашем личном пространстве, а кто нет? _____

Примеры:

ДРУЗЬЯ
БЛИЗКИЕ ДРУЗЬЯ
ЗНАКОМЫЕ
СЕМЬЯ
НОВЫЕ ЗНАКОМЫЕ
ПАРТНЕР



- Какие границы были в вашей семье? Были ли они крепкими, жесткими, рыхлыми, открытыми, гибкими, далекими, близкими, размытыми, текучими и т. д.?
- У кого в семье были жесткие границы, а у кого — свободные?
- Вспомните время, когда вы чувствовали себя некомфортно и кто-то находился слишком близко к вам. Представьте, что вы рисуете вокруг себя границу, когда воображаете этот сценарий. Какие слова или действия вы можете предпринять, чтобы восстановить свою границу?

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

ЕСЛИ ГРАНИЦЫ НАРУШЕНЫ — ПЕРЕРИСОВКА ТЕРРИТОРИИ

ЦЕЛЬ

Это упражнение предназначено для перерисовки физических и эмоциональных границ, если ваши границы были нарушены. Вас может провести через эту визуализацию психотерапевт, или вы можете выполнить его самостоятельно.

ИНСТРУКЦИИ

ВЫ

Визуализируйте себя и границы своего тела. Что вам нужно, чтобы чувствовать себя в безопасности?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ДРУГОЙ
ЧЕЛОВЕК

Визуализируйте «другого» человека, с которым вы хотите установить границу. Что вы можете ему сказать, чтобы обозначить свою границу?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Сформулируйте утверждение, которое закрепляет вашу мотивацию установить и обозначить свои границы. Опишите самую важную границу, над которой вы работаете. Поместите этот текст на видном месте и обратите внимание, что изменится внутри после того, как вы это сделаете.

Мне нужна _____ граница.

Мне необходимо, чтобы вы уважали мои границы _____.

Я прошу вас учитывать мои личные границы _____.

Я больше не буду _____.

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО В ОТНОШЕНИЯХ

ЦЕЛЬ

Это упражнение позволяет осознать границы вашего тела в зависимости от того, как вы позиционируете себя по отношению к другому человеку.

ИНСТРУКЦИИ

- Начните с визуализации человека, с которым вам легко проводить время вместе, и представьте, что вы сидите напротив него. Как близко или далеко вы бы от него сели? Каким бы было оптимальное расстояние? Откуда вы знаете, что это оптимальное расстояние между вами?
- Теперь представьте себе человека, с которым вам труднее общаться. Каково оптимальное расстояние между вами? Легко ли установить эту границу? Или сложно? Что делает это трудным? Что мешает?
- Нарисуйте идеальное расстояние для ваших отношений. Квадрат — это отношения, в которых вы находитесь. Где вы находитесь по отношению к другому человеку?



Что вам нужно, чтобы установить эту границу?

Что мешает установить границу?

Что способно помочь вам научиться устанавливать границы?

Взгляните на рисунок; прочувствуйте эту новую границу, которую вы только что установили. Что вы замечаете в своем теле? Какие слова соответствуют опыту, который вы проживаете прямо сейчас?

Заведите дневник о границах, к которым, по вашему мнению, не относились с уважением и многократно нарушали. Запишите несколько ключевых моментов, которые вы помните. Что общего во всех этих ситуациях?

Запишите ОДИН аспект, который вы способны изменить в отношении ваших границ. Слово? Предложение, которое вы хотите сказать самому себе? Ощущение в теле, которое хочется запомнить и сохранить?

И помните: обучение установлению границ начинается с четкого и краткого утверждения о том, что вы больше не желаете делать или кем быть.

Я изменю свои границы, сказав/сделав: _____.

Отстаивайте свою границу следующим утверждением:

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ КЛИЕНТА

УПРАЖНЕНИЕ С ВЕРЕВКАМИ ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ

ЦЕЛЬ

Это упражнение помогает клиенту найти свое личное пространство и понять, как устанавливать границы. Исследование включает в себя эксперименты с тем, как почувствовать границу и понять, когда ее необходимо установить.

Это упражнение можно адаптировать в соответствии с потребностями и результатами исследования клиента. Важно, чтобы клиент выполнял его осознанно, чтобы у него было время прочувствовать на соматическом уровне, где существует, а где отсутствует граница.

Что вам понадобится:

Вам понадобятся две веревки достаточной длины, чтобы сделать большой круг вокруг тела.

ИНСТРУКЦИИ

Это упражнение выполняется с партнером, в данном случае — с психотерапевтом. Также это отличное групповое занятие, которое можно выполнять в парах.

Подготовка:

- Объясните клиенту, что это упражнение лучше всего выполнять на полу. Оцените, насколько он готов к тому, чтобы расположиться там. При необходимости вы можете выполнить это упражнение, сидя на стульях.
- Подготовьте веревки, одну для клиента и одну для психотерапевта.
- Объясните клиенту, что это упражнение представляет собой исследование границ. Важно выяснить, где границы отсутствуют, чтобы изучить, где и как их надо установить.

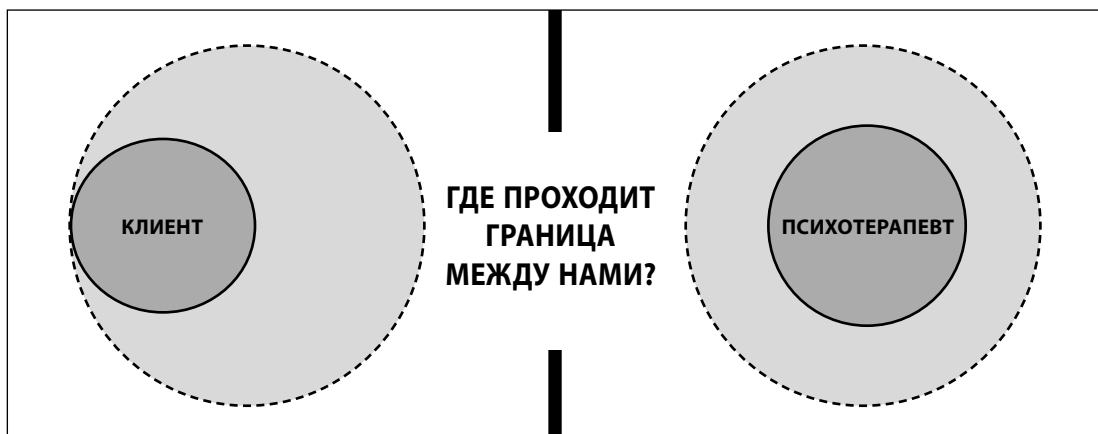
Инструкции для психотерапевта:

- Обязательно проинструктируйте клиента и объясните упражнение перед тем, как к нему приступить.
- Сохраняйте осознанность и замедляйтесь.
- Это исследование, поэтому вам следует быть открытым для вклада и творчества клиента.
- Поощряйте клиента открытыми вопросами (включены в раздел «Сценарий» ниже).
- Цель состоит в том, чтобы узнать, как ощущаются границы внутри, и научиться создавать границы с визуальной помощью.
- Сядьте лицом друг к другу.
- После выполнения упражнения отведите время на обсуждение полученного опыта. Убедитесь, что каждый раз, когда вы просите о регулировке, вы замечаете, каково это для клиента, и помогаете ему обратить внимание на свое тело. Ваша задача состоит в том, чтобы во время выполнения упражнения клиент укреплял свою самооценку и чувствовал себя в безопасности.

Сценарий:

- Сядьте на полу так, чтобы веревка находилась рядом с вами.
- Позвольте себе замедлиться и войти в осознанное состояние.
- Прислушайтесь к своему телу и обратите внимание на то, каково это — сидеть напротив другого человека.
- Обратите внимание, где в это время проходит граница вашего тела.
- Обратите внимание, на ваше личное пространство.
- Отметьте свое личное пространство веревкой.
 - Она находится близко к вашему телу?
 - Она далеко от вашего тела?
 - Веревка окружает вас полностью?
- После того как вы отметили свое личное пространство, обратите внимание на свои ощущения от того, что я тоже отмечаю свое пространство.
 - Что вы при этом чувствуете?
 - Это слишком близко? Очень далеко?
 - Откуда вам это известно?
- Обратите внимание на то, какие изменения вам требуется внести после того, как вы увидели мою границу.

- При необходимости отрегулируйте положение своей веревки.
 - Вам нужно сделать ваше пространство больше или меньше?
 - Вы испытываете потребность изменить свои границы?
- Если вы установили «правильное» расстояние, обратите внимание на то, как оно ощущается в вашем теле.
- Что вам нужно сделать, чтобы чувствовать себя в большей безопасности или более комфортно?
- Медленно перемещайтесь в пределах своего круга и наблюдайте за своими ощущениями от общения со мной из пределов огороженного личного пространства.
- Затем, пока я медленно перемещаюсь внутри своего огороженного веревкой пространства, обратите внимание на то, какие ощущения вы при этом испытываете.
- Сделайте паузу и снова обратите внимание на то, что происходит с нашими отношениями, пока мы устанавливаем и корректируем наши границы.
- Затем приблизьтесь к середине и еще раз сместите веревку так, чтобы она показывала правильную границу между нами.
- Если хотите, выскажите свое мнение о том, что вы при этом чувствуете.



Вопросы для облегчения исследования:

- Что является границей между нами?
- Как вы определяете эту границу?
- Что вам подсказывает о существовании границы?
- Как вы ее чувствуете/ощущаете?

ОСАНКА

ОСАНКА И ВНУТРЕННИЕ СООБЩЕНИЯ

Осанка отражает внутреннее состояние человека. Мы храним в себе бессознательные убеждения о своем теле, а также сообщения насчет того, как выглядит наше тело.

Такие сообщения, как «сиди прямо», «расправь плечи», «ты выглядишь слишком высоким, слишком низким, слишком большим, слишком маленьким», часто могут передаваться завуалированно. Самоосознание при переходе в половозрелое тело может повлиять на нашу осанку на всю жизнь. Отсутствие «хорошего самочувствия в теле» может привести к хроническим изменениям осанки, которые запрут человека во внутреннем телесном состоянии.

Для психотерапевта осанка — это прямой способ «прочитать» внутреннее состояние тела; она также предлагает эффективные средства работы с настроением и чувствами клиента.

Начните с мягкого определения сообщений, которые человек когда-то получал о своей осанке. Как клиент относится к себе, когда стоит, сидит или в том случае, если за ним наблюдают со стороны? Какие внутренние сообщения есть у клиента об осанке, движениях и функциях своего тела?

Стремление стоять прямо на самом деле лишено смысла, так как прямой позвоночник не является анатомически правильным. У позвоночника есть естественный изгиб, а его выравнивание — это то, что мы считаем «правильным». Прямота на самом деле означает внутреннее и внешнее выравнивание тела для того, чтобы ощущать благополучие. Клиенты часто даже не знают, что это значит, пока не начинают экспериментировать с внутренними ощущениями, а не с тем, как видят их тело другие или как они оценивают себя сами.

Хронический страх формирует тело изнутри. Рефлексы и сильные чувства, которые не находят выхода, вызывают механические изменения в строении тела. Игнорируемые мышечные напряжения формируют внутренний опыт и реактивность

клиента. Осанка может быть первым шагом к пониманию того, что чувства, эмоции и мышечные реакции находятся в постоянном динамическом взаимодействии и взаимосвязаны. Кинестетические ощущения связаны с центральной нервной системой через кости, суставы и жидкости и вместе формируют проприоцептивную чувствительность и восприятие.

Простые действия, такие как ходьба, сидение и стояние, могут стать отличными способами заняться осанкой без необходимости просить клиента «двигаться». Аспект «встречи с клиентом там, где он есть» в его основных двигательных функциях может послужить для осознания тела и соматической готовности широкому кругу клиентов.

Если клиент настроится на свое базовое чувство гравитации и движения, это может открыть ему новое ощущение того, как он воспринимает себя изнутри. Осознание собственной неуклюжести во время прогулки способно указать клиенту на присущую ему эмоциональную тяжесть, которая выражается в его походке. Задайте ему простой вопрос, например: «Что вы могли бы изменить прямо сейчас, пока мы с вами прогуливаемся?» Это открытое исследование приносит осознание и становится началом немедленных изменений.

РАСТЯНУТЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

ЦЕЛЬ

Осанка имеет основополагающее значение для благополучия человека, а не только отражает, что происходит у него внутри. Например, впалая грудная клетка в сочетании с опущенными глазами символизирует грустную или испуганную позу. Вначале мы стремимся понять:

1. Что повлияло на осанку изначально?
2. Что мы можем сделать «сейчас» изнутри, чтобы изменить осанку, захватив с собой связанные с телом эмоции?

Примечание для психотерапевта:

Сопровождайте желание рекомендовать клиенту изменить свою осанку так, как вы этого хотите или как, по вашему мнению, будет лучше для него. Попросите его найти необходимые внутренние ресурсы и пути, чтобы совершить этот сдвиг. Вы учите его *процессу* изменения осанки, а не преподносите конечный результат.

Используйте эту технику, если вы замечаете (или выслушиваете жалобы клиента на то), что он сгорбился, зажат или его осанка не выровнена. Это упражнение помогает найти здоровое положение позвоночника, которое отражает ощущение благополучия и связи с телом. Это хорошая техника, которую можно использовать, если клиент чувствует себя опустошенным, слегка отдаленным от тела или жалуется на напряженность и скованность.

ИНСТРУКЦИИ

Это упражнение выполняется стоя. Попросите вашего клиента встать. (При необходимости это упражнение можно выполнять и в положении сидя.) Убедитесь, что вы отслеживаете исходную позу и то, какие эмоции и ощущения ее сопровождают. Уделите некоторое время, чтобы изучить осанку клиента и определить, какую смысловую нагрузку она несет. Клиенты часто принимают осанку как данность и не осознают, что их эмоциональная жизнь очень сильно связана с тем, как они себя держат.

- Обратите внимание на свою осанку прямо сейчас. Настройтесь на свой позвоночник и осознайте его. Пока не вносите никаких изменений, просто обратите внимание на то, что есть.
- Направьте внимание на свою осанку изнутри. Осмотрите внутренним зрением то, как вы держитесь. Ваши плечи выведены вперед или направлены назад? Ваша грудь расправленная или впалая? Ваши бедра находятся на одном уровне с плечами? Связаны ли ваши стопы с ногами? Ваши ноги располагаются под тазом? Ваш таз направлен вперед или отведен назад? Какие части вашего тела ощущают себя правильно, а какие наоборот? По мере того как вы исследуете свою осанку изнутри, выражайте свои ощущения словами.
- Прокомментируйте, как ощущается эта поза. Она вам знакома? Когда вы принимаете эту позу?
- Обратите внимание, как она появляется. Что вызывает у вас желание принять эту позу? Существуют ли внутренние смыслы/голоса из вашего прошлого, которые говорят вам, к примеру, «стой прямо»?
- Позвольте себе застыть и отметьте, не возникает ли у вас желание исправить свою осанку. Если вы чувствуете, что сопротивляетесь резкому изменению, лучше прийти к нему, совершая крошечные и постепенные сдвиги. Как вам нужно двигаться прямо сейчас, чтобы удлинить позвоночник? Каким образом ваше тело стремится измениться?
- Позвольте своему позвоночнику удлиняться, а не выпрямляться! Представьте, что вас подвесили за макушку как за край нити жемчуга, а нижняя часть вашего позвоночника плавно опускается к земле, как якорь. Смягчите колени. Пусть ваше дыхание будет мягким и ровным.
- Почувствуйте, как позвоночник без вашего участия удлиняется. Отслеживайте чувства, сопровождающие этот процесс. *(Примечание: если у клиента возникают проблемы с этим изменением, вы можете усилить образы, например, сказав: «вытягивайтесь вверх через макушку головы» и т. д. Или вы можете мягко положить руку на макушку его головы и попросить слегка подтолкнуть вашу руку вверх. Таким образом, клиент может почувствовать удлинение благодаря мягкому сопротивлению.)*
- Теперь, когда вы стоите, растянув во всю длину свой позвоночник, обратите внимание на то, что остальные части тела втягиваются в это выравнивание. Найдите естественное положение своего тела прямо сейчас. Потратьте минуту, чтобы прочувствовать свою новую осанку. Какие чувства и ощущения ее сопровождают?
- Изменилось ли ваше настроение? С какими частями своего тела вы сейчас связаны? Обсудите, что изменилось и как вы можете повторить этот процесс изнутри, если заметите, что ваша осанка снова изменилась.
- При растянутом позвоночнике я ощущаю и чувствую в своем теле:

ЗАЗЕМЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПОЗВОНОЧНИК

ЦЕЛЬ

Осознание позвоночника — это простой способ заземлить клиента. Клиенты, работающие со стрессом или активацией травмы, могут быть рассеянными, не ощущать себя в моменте, испытывать физическую усталость или иметь неправильную осанку. Это упражнение направляет клиента к внимательному осознанию выравнивания и выпрямления позвоночника, возвращая чувство внутреннего присутствия. Это упражнение можно выполнять сидя или стоя. Осознанно выпрямляя позвоночник, клиент может изменить свое внутреннее состояние и открыться для более сбалансированных переживаний. В измененной позе им будет легче говорить о том, насколько сломленными они были раньше. Эта практика также учит прямому соматическому пути выхода из плохого настроения.

Примечание для психотерапевта:

Заметив, что клиент сжался в своем теле, как будто полностью погрузился в себя (например, он согнулся, округлил позвоночник и свесил голову на грудь), вы можете попробовать это вмешательство.

ИНСТРУКЦИИ

- Предложите клиенту обратить внимание на текущее положение его тела: «Обратите внимание, как вы сейчас сидите. Что вы ощущаете?»
- Предложите клиенту поэкспериментировать с изменением этой позы, медленно перемещая позвоночник: «Позвольте себе очень медленно и осознанно выпрямить позвоночник, один позвонок за другим. Не торопитесь и обращайтесь внимание на то, как вы приводите его в вертикальное положение, от основания до шеи».
- Убедитесь, что на протяжении всего упражнения вы говорите с клиентом медленно, поскольку стремитесь, чтобы он осознавал происходящие с ним перемены: «Приступайте, медленно стройте из позвонков уходящую вверх пирамиду и отмечайте, что меняется, пока вы это делаете».

- Возможно, вам придется предложить им повторить это упражнение, так как большинство людей выполняют его слишком быстро и думают о конечном результате, а не о процессе вытягивания позвоночника.
- Поощряйте формирование естественного изгиба позвоночника, а не «жесткого». Речь идет о выпрямлении и выравнивании. Используйте соответствующие слова, такие как «удлинение», «подъем», «вытягивание», «перемещение».
- Вы можете использовать образы, например: «Представьте, что вас осторожно тянут за выходящую из макушки веревочку, а ваш позвоночник представляет собой нитку жемчуга, которую осторожно поднимают». Или: «Представьте, что ваш позвоночник растет вверх».
- Если клиент разрешил вам прикоснуться, вы можете мягко положить руку ему на макушку и слегка надавить, при этом клиент должен отталкивать вашу руку головой. Это создает прямую обратную связь и упрощает выравнивание позвоночника. Как только позвоночник выпрямится, уберите руку.
- После того как клиент выпрямит позвоночник, попросите его сделать паузу и отметить для себя то, как он воспринимает это изменение: «Что вы сейчас замечаете? Каково это — ощущать мир вокруг с этой позиции? Что вы чувствуете?»
- Отлеживайте наличие зрительного контакта, расслабленного дыхания и душевного подъема.
- Попросите клиента задержаться в этой позе, чтобы он мог внутренне отметить происходящее с ним изменение. В этом положении клиент имеет возможность заметить, насколько «подавленным» или «сломленным» он был раньше.

ВНУТРЕННЕЕ ВЫРАВНИВАНИЕ

«Кинестезия, ощущение движения и веса — важный источник нашей информации».

МЭЙБЛ ТОДД, THE THINKING BODY («ДУМАЮЩЕЕ ТЕЛО»)

ЦЕЛЬ

Это упражнение предназначено для развития кинестетического чувства и ощущения внутреннего выравнивания. Последнее ощущение помогает чувствовать заземление в теле.

ИНСТРУКЦИИ

- Сядьте прямо на стул или подушку, скрестив ноги или поставив их на пол. Если вы скрестили ноги, то убедитесь, что ваш таз не подвернут под себя.
- Найдите минутку, чтобы ощутить свой позвоночник, мягко покачиваясь вперед и назад, чтобы почувствовать, где находится «середина» вашей позы.
- Обратите внимание на любое искушение выпрямить позвоночник или толкнуть его вперед или назад из-за «внешнего» взгляда на свое тело.
- Замедлите темп, чтобы ощутить и почувствовать свое тело. Закройте глаза.
- Представьте столб или луч света, который движется от макушки вашей головы к копчику. Этот столб находится в самом центре вашего тела.
- Потратьте время, чтобы ощутить и визуализировать этот столб света, а затем обратите внимание на то, как ваше тело стремится организовать себя вокруг этого центрального столба. Выстраивая свое тело, отмечайте даже самые незначительные сдвиги в теле. Пусть это происходит.
- Пусть ваше дыхание будет естественным и легким. Вы позволяете телу расслабиться и в то же время замечаете, как, визуализируя этот столб света, вы понемногу меняете свою позу изнутри.
- Позвольте этому происходить до тех пор, пока не почувствуете внутреннее выравни-

вание; это может быть ощущение спокойствия, сосредоточенности, замедления или осознание того, что все ваше тело расслаблено и в то же время сохраняет бдительность.

- Задержитесь в этом состоянии еще на несколько мгновений, а затем задайте себе вопрос: Что чувствует мое тело прямо сейчас?



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВАША СИДЯЧАЯ ПОЗА ВЫРОВНЕНА. ЖЕЛАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ ПОЗВОНОЧНИК БЫЛ ЕСТЕСТВЕННО ИЗОГНУТ И НАПРАВЛЕН ВЕРТИКАЛЬНО ВВЕРХ. НЕ СУТУЛЬТЕСЬ И НЕ ГОРБИТЕСЬ.



ПОЗА СОМАТИЧЕСКОЙ СИЛЫ

ЦЕЛЬ

Исследования результатов принятия позы силы даже на короткий промежуток времени показывают, что благодаря ей повышается даже уровень гормонов. Удержание позы силы с расправленными плечами, прямым позвоночником и высоко поднятым подбородком в течение двух минут приводит к повышению уровня тестостерона в организме. Этот дополнительный заряд энергии от вашего собственного организма повышает эмоциональную уверенность в себе. В соматической работе принятие более уверенной позы и ее «воплощение» имеет большое эмоциональное значение. Вы почувствуете себя более вовлеченным и воодушевленным, а положительные эмоции смогут уравновесить неуверенность в себе и самокритику. Придание силы вашей физической осанке является основной целью этого инструмента.

Изменение позы повышает настроение и меняет «сцену». Это хорошая и быстрая техника для тех клиентов, кто работает над проблемами уверенности в себе, страха публичных выступлений или резких изменений настроения. Работа над улучшением осанки также является способом почувствовать собственные границы. Если вы уверены в себе и в своих силах, у вас больше шансов установить правильные/здоровые границы. Вы можете выполнять это упражнение в игровой форме вместе с клиентом, чтобы помочь ему научиться делать это дома самостоятельно. Объясните клиенту, что он может принять эту позу на две минуты, если поймет, что подавлен или ему требуется повысить уверенность в себе.

Это отличается от наблюдения за тем, в какой позе клиент находится большую часть времени. Ключевым моментом здесь является не просто принятие позы силы, но и способность осознать, что в данный момент ему не хватает уверенности в себе, и то, что физическая поза отражает внутреннее переживание.

ИНСТРУКЦИИ

- Встаньте и обратите внимание на свою позу прямо сейчас: какая она? Пока не вносите никаких изменений.

- Теперь вытянитесь вверх и стойте прямо (естественно изогнув позвоночник), твердо упираясь ногами в землю. Поднимите руки и вытяните их над головой. Представьте, что вы тянетесь к чему-то наверху.
- Слегка приподнимите голову.
- Ощутите позу, которую вы сейчас принимаете. Почувствуйте ее силу. Если этого не происходит, вносите небольшие коррективы, пока не почувствуете идущую от нее мощь.
- Задержитесь в этой позе на некоторое время. Желательно удерживать ее до тех пор, пока вы не почувствуете, что ваши руки устают или вам нужно изменить положение тела. Но не дольше двух-трех минут.
- Опустите руки, расслабьтесь и примите обычное положение тела.
- Обратите внимание на любые изменения. Может быть, у вас немного изменилось настроение? Какие тонкие различия вы можете почувствовать прямо сейчас?
- Вы можете повторить это упражнение еще пару раз. Отслеживайте небольшие изменения эмоционального состояния. Легкость на душе, веселье или улыбка указывают на то, что упражнение «Поза силы» сработало.
- Поэкспериментируйте с позой уверенности в себе.

Размышление:

Моя поза уверенности в себе такова:

Области, над которыми мне нужно поработать в моей позе, следующие:

СНИМОК ОСАНКИ**ЦЕЛЬ**

Это инструмент чтения тела, который поможет вам научиться видеть и воспринимать тело вашего клиента с соматической точки зрения. Вы можете сделать это, когда клиент впервые входит в кабинет или если вы чувствуете, что вам нужен свежий взгляд на клиента.

Важное примечание:

Чтение тела — это обоснованные догадки, а не истина. Они должны быть согласованы с опытом клиента. Будьте готовы ошибаться.

ИНСТРУКЦИИ

- Закройте глаза и представьте себя фотокамерой.
- Сделайте три быстрых снимка, направляя взгляд на разные части тела.
- Запишите первое впечатление без каких-либо суждений о том, что вы видите.

Первый снимок:	Второй снимок:
1. Я вижу	1. Я вижу
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
2. Я представляю	2. Я представляю
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
3. Мне интересно	3. Мне интересно
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Третий снимок:

1. Я вижу

2. Я представляю

3. Мне интересно

Вот как я читаю тело:

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

НАРИСУЙТЕ СВОЙ СКЕЛЕТ

ЦЕЛЬ

Наш скелет является основой нашей осанки. Но мы не видим и не чувствуем его. Чтобы исправить осанку и почувствовать выравнивание изнутри, давайте его представим. Обратите внимание, что он не обязан быть анатомически правильным.

ИНСТРУКЦИИ

Нарисуйте переднюю, боковую и заднюю части своего скелета, используя три поля ниже.

Мой скелет:

ВИД СПЕРЕДИ

ВИД СБОКУ

ВИД СЗАДИ

Размышление:

Подумайте о том, как скелет, который вы только что нарисовали, вас поддерживает.

Как вы думаете, какое внутреннее выравнивание держится на нем?

Найдите слово или фразу, чтобы это описать: _____

ЖЕСТЫ И НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Только 30–40 % человеческих взаимодействий передается вербально. В основном наше общение протекает без слов. Тело активно комментирует, как и что мы чувствуем в процессе обмена информацией. Самовыражение клиента, например осанка, использование языка и движения, становятся важными подсказками, которые помогают психотерапевту понять опыт клиента в контексте. Ни один сигнал тела не может рассматриваться в отрыве от всех остальных. Задача состоит в том, чтобы точно и беспристрастно прочитать выражение тела, чтобы мы могли использовать эту информацию в терапевтической работе, направленной на осознание и развитие.



УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

ТАБЛИЦА НЕВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ

ИНСТРУКЦИИ

Запишите результаты своего наблюдения за невербальной коммуникацией клиента. Этот рабочий лист поможет вам отметить важные моменты и отследить то, что требует улучшения.

ОСАНКА

- ☐ Прямая
- ☐ Напряженная
- ☐ Сутулая

ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ

- ☐ Выразительная
- ☐ Невыразительная

ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА

- ☐ Раскачивание
- ☐ Ерзание
- ☐ Неподвижность

ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗ

- ☐ Сканирующий взгляд
- ☐ Сфокусированный взгляд
- ☐ Отстраненный взгляд
- ☐ Навязчивый взгляд

РЕЧЬ

- ☐ Паузы
- ☐ Быстрая
- ☐ Медленная

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

- ☐ Адекватное расстояние
- ☐ Слишком близко
- ☐ Слишком далеко

ТОН ГОЛОСА

- ☐ Высокий
- ☐ Низкий
- ☐ Сдавленный

КАТЕГОРИИ НЕВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ

ДВИЖЕНИЕ ГОЛОВЫ

- ☐ Да (кивает)
- ☐ Нет (мотает головой из стороны в сторону)

ЗВУКИ

- ☐ Нервная речь
- ☐ Смех
- ☐ Междометия мм, а-а-а

ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА

- ☐ Напряженное и сдержанное
- ☐ Хмурое
- ☐ Открытое/расслабленное

ВНЕШНИЙ ВИД

- ☐ Аккуратный
- ☐ Неопрятный

ТЕЛЕСНЫЙ КОНТАКТ

- ☐ Стремится к контакту
- ☐ Избегает контакта
- ☐ Медленно идет на контакт

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЛОВ

- ☐ Драматические выражения
- ☐ Паузы
- ☐ Монотонная речь

ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ЖЕСТОВ**ЦЕЛЬ**

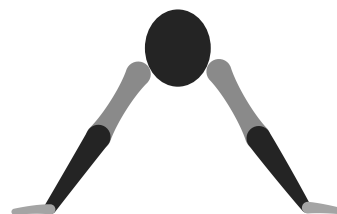
Жесты являются частью системы невербальной коммуникации. Они работают в тандеме с мимикой и телом, раскрывая чувства или настроение человека. Жесты чаще всего проявляются бессознательно. При правильном прочтении они могут рассказать психотерапевту правду об опыте клиента. Понимая эти жесты, вы можете комментировать их, чтобы помочь клиенту лучше себя осознавать. При высказывании наблюдений важно избегать осуждения и быть деликатным.

СИГНАЛЫ ЯЗЫКА ТЕЛА

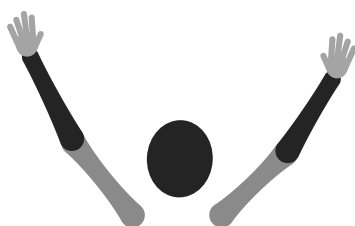
СКУЧАЮЩИЙ



ПОДАВЛЕННЫЙ



РЕШИТЕЛЬНО НАСТРОЕННЫЙ



ЛИКУЮЩИЙ



УШЕДШИЙ В ГЛУХУЮ ОБОРОНУ



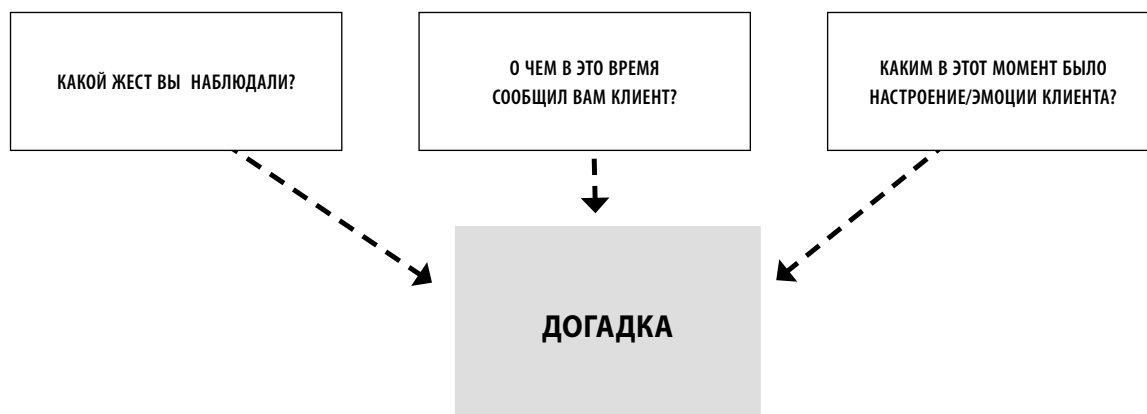
ЗАДУМЧИВЫЙ

ИНСТРУКЦИИ

Таблица на странице 211 представляет собой систематический способ наблюдения за жестами и сопоставления их с тем, что вы слышите и ощущаете. Это поможет вам вовлечь клиента в изучение других вариантов в его соматическом ощущении.

Последовательность шагов:

- Записывайте:
 - 1) Что вы наблюдаете.
 - 2) Что сообщил вам клиент.
 - 3) Каким в этот момент было настроение или эмоции клиента.
- Поразмышляйте над этими тремя аспектами и сформулируйте «догадку».



После того как вы сформулировали свою догадку, подтвердите ее комментарием, например: «Я заметил, что, когда вы говорили о своем друге, ваши плечи поднялись. Вы также казались немного испуганными. Что сейчас происходит в вашем теле?»

ЖЕСТ	СООБЩЕНИЕ

ЭМОЦИЯ	ДОГАДКА

- В конце задайте клиенту следующие вопросы:
 - 1) Что нужно сделать прямо сейчас?
 - 2) Теперь, когда вы это осознаёте, что вы можете изменить в своем теле прямо сейчас?

ЦЕНТРИРОВАННЫЕ РУКИ

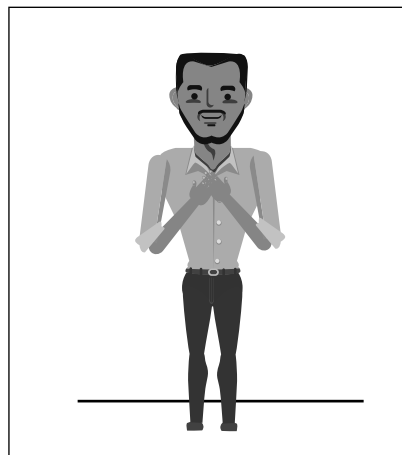
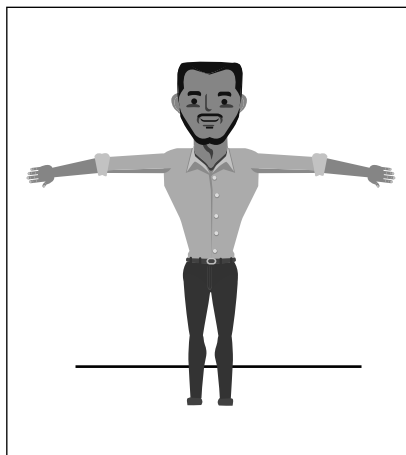
ЦЕЛЬ

«Центрированные руки» — это быстрый способ привлечь внимание к телу. Сосредоточение на руках приносит в тело осознание самым безопасным образом. Это простое упражнение, которое клиент может выполнять дома.

ИНСТРУКЦИИ

Это упражнение можно выполнять сидя или стоя. Ниже приведены инструкции для работы в положении стоя, но их легко соответствующим образом изменить.

- Встаньте прямо, выровняйте тело и растяните позвоночник. Для устойчивости поставьте ноги шире бедер.
- Закройте глаза (если вам удобно), чтобы лучше ощутить свое тело изнутри.



- Широко вытяните руки в стороны, как будто расправляете орлиные крылья. Держите их на уровне плеч.
- Удерживайте подбородок параллельно полу и сопротивляйтесь желанию запрокинуть голову назад.

- В тот момент, когда вы больше не сможете растягиваться в стороны, **ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО** переместите руки к центру груди.
- Согните пальцы; пусть кончики пальцев указывают на центр вашей груди. Пусть руки следуют за ними, соедините их на уровне груди.
- Здесь у вас есть несколько вариантов: вы можете соединить руки на груди, сложить их как при молитве или просто положить на грудь. Обратите внимание, что каждая поза имеет свои эффекты. Вы можете экспериментировать с тем, что лично вам представляется правильным.
- Сосредоточьтесь на этой точке соединения ваших рук и груди.
- Сделайте пять медленных глубоких вдохов. Обратите внимание, как смещаются ваши руки и грудь при дыхании.
- Отметьте то, как прикосновение рук начинает центрировать ваше тело.
- Обратите внимание на нижнюю часть живота, ноги и тело в целом.
- Затем опустите руки по швам и наблюдайте за своими ощущениями.
- Повторяйте это упражнение не более трех раз. Вы можете менять положение рук, соединяя их вместе или кладя на грудь, и отмечать эффект.

Размышление:

- Что вы переживаете внутри прямо сейчас?
- Что в вашей жизни требует внимания или заземления?

ПРИМЕЧАНИЯ: _____

ЖЕСТЫ ПО СРЕДИННОЙ ЛИНИИ

ЦЕЛЬ

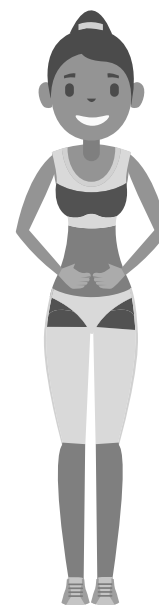
Это упражнение направляет клиента к срединной линии тела, чтобы сбалансировать его и заземлить. Младенцы, например, учатся пересекать срединную линию руками, чтобы лучше понимать свои движения.

Срединную линию можно представить как энергетическую линию, проходящую вертикально через центр тела. На самом деле и боевые искусства, и китайская медицина воспринимают срединную линию как энергетический центр тела. Он проходит через солнечное сплетение, пупок и нижний даньтянь — область, из которой исходит наше ощущение заземления и благополучия. Нижний даньтянь можно найти, поместив два пальца ниже пупка вдоль срединной линии. Он является энергетическим центром тела.

Если движения клиента хаотичны (то есть движения рук и кистей не скоординированы с остальными частями тела), это упражнение также может быть полезным для повышения телесного осознания срединной линии. Думайте о нем как о том, что помогает получать телесные ощущения на глубинном уровне.

ИНСТРУКЦИИ

- Встаньте прямо. Проверьте осанку: бедра под плечами, голова выровнена относительно плечевого пояса.
- Укоренитесь ногами в земле.
- Прикоснитесь к своей макушке.
- Прикоснитесь к солнечному сплетению.
- Прикоснитесь к пупку.
- Прикоснитесь к своему даньтяню.
- Затем положите руки на даньтянь. Медленно вдохните в эту точку.
- Представьте себе линию от макушки до даньтяня.



- Мягко вращайтесь вокруг этой срединной линии. Совершайте незначительные движения, чтобы ощутить среднюю линию.
- Остановитесь и прочувствуйте срединную линию.

Размышление:

Попросите вашего клиента подумать о влиянии этого упражнения.

1. Каково ваше физическое состояние прямо сейчас?
2. Что вы замечаете в своем теле?
3. Как вы ощущаете срединную линию?
4. Какой эффект производит на вас это упражнение прямо сейчас?

ЭМОЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ

СОМА, ЭМОЦИИ И ИСКУССТВО САМОРЕГУЛЯЦИИ

Частью здоровой связи между телом и разумом является понимание сигналов и потребностей нашего тела. В детстве наши потребности удовлетворяли и регулировали взрослые. Мы учимся заботиться о себе так, как о нас заботились другие.

Заботливое прикосновение, эмпатическое объятие или утешительный голос доброго родителя помогают нам овладеть саморегуляцией и справиться с сильными эмоциями или стрессом. Если же тело узнаёт, что стрессовые моменты или нерегулируемые состояния тела, такие как жажда и голод, не удовлетворяются или их встречают с агрессией, страхом или угрозой, эти регулирующие функции не усваиваются должным образом. В результате появляются раздражительность и неправильно понятые или запутанные телесные симптомы, которые способны привести к тревоге или депрессии.

Способность распознавать потребность в саморегуляции и правильно реагировать на стресс имеет решающее значение для здоровья и благополучия. Здоровая саморегуляция означает, что мы знаем свое тело, умеем читать его сигналы и понимаем, что делать, если стрессогенные факторы зашкаливают. Чем больше мы узнаём, как улучшать нашу способность к саморегуляции, тем находчивее и изобретательнее мы справляемся с жизненными трудностями.

В процессе обучения саморегуляции мы также учимся лучше работать с различными эмоциями. Правильно функционировать саморегуляция может, если человек обладает хорошими мыслительными способностями, умеет осознавать и отражать свои действия, мысли и поведение. Эту способность префронтальной коры головного мозга можно усилить, развивая сильное соматическое ощущение себя. Чем полнее клиент облекает в конкретную форму свои переживания и регулирует физическое тело, тем сильнее его умственные способности. Если мы научимся гармонично сосуществовать со своим телом, мы повысим способность к саморегуляции. Чем счастливее тело, тем просторнее разум и тем более обдуманно являются наши эмоциональные решения и поведение. Именно на это направлены предложенные дальше инструменты.

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

СОЗДАНИЕ СМЫСЛА: АВТОСТРАДА ИЛИ ПРОСЕЛОЧНАЯ ДОРОГА

Как вы формируете смыслы, основанные на вашем опыте? Полагаетесь ли вы в первую очередь на рассуждающий ум (автострада) или на информацию, поступающую от ваших эмоциональных переживаний, основанных на теле?

Понятие «проселочная дорога» используют в тех случаях, когда мы реагируем на происходящее инстинктивно. Это часто случается в травмирующей или стрессовой ситуации, когда проявляется реакция «бей или беги». Но проселочная дорога также может быть инстинктивной реакцией, хорошо настроенной на ситуацию или переживание.

Используете ли вы комбинацию автострады и проселочной дороги, чтобы придать смысл своей жизни и обработать свой опыт?

Часто эти смыслообразующие режимы не распознаются мозгом, а скорее инстинктивны или основаны на «чувстве», «ощущении» или «внутреннем голосе». Осознание того, как мы создаем смыслы, имеет решающее значение для понимания нашего непосредственного соматического переживания.

Наша задача — научиться замечать, когда страх берет верх над мыслящим мозгом, и изучать соматические техники, чтобы встраивать их в свой опыт, регулировать свою реакцию и заземляться. Важно помнить, что префронтальная кора способна нам помочь в излишне эмоциональных ситуациях, и использовать стратегии мышления, чтобы справиться с замешательством или принять решение.

Понимание нашей физиологии является частью понимания всего нашего человеческого опыта. Решения основываются на смысле, который вы им придаете.

Подумайте о различных способах принятия решений и придайте им смысл. Что вы цените больше всего? Как реагирует ваше тело или разум? Они работают в тандеме? Что этот процесс означает для вас?

Размышление:

Вспомните случай, когда вы приняли спокойное и разумное решение. Как вы этого достигли? На что это было похоже?

Вспомните ситуацию, когда вы приняли «эмоциональное решение». На что это было похоже? Оглядываясь назад, как вы думаете, это было хорошее решение или плохое?

Вспомните момент, когда вы приняли основанное на теле инстинктивное решение. На что это похоже? Как вы оцениваете это решение задним числом?

Что вы считаете хорошим решением и какой смысл вы вкладываете в это понятие?

Размышление:

Поразмышляйте над основными темами этой таблицы. Подумайте о том, как они влияют на вашу соматическую жизнь и вашу жизнь в целом. Как это повлияло на ваш опыт пребывания в теле?

ОТКИНЬТЕСЬ НАЗАД, ЧТОБЫ НАЙТИ ОПОРУ

ЦЕЛЬ

Это упражнение — короткая практика для работы с раздражением, нетерпением или эмоциональным возбуждением. Оно предназначено для того, чтобы помочь клиенту справиться с проблемами контроля импульсов. Если клиент склонен быстро вступать в диалог или переходить к действию, попросите его освоить этот инструмент. В результате он получит более спокойный и рациональный способ взаимодействия с людьми без излишней эмоциональности.

Вначале потренируйтесь с вашим клиентом в офисе, чтобы выработать полезную привычку. После нескольких успешных попыток клиент сможет выполнять это упражнение самостоятельно. Объясните важность повторения. Это мощный, но простой инструмент саморегуляции, который клиент может привнести в свою повседневную жизнь.

ИНСТРУКЦИИ

Это короткое двухминутное упражнение.

- Обратите внимание на чувство раздражения, нетерпения или напряжения в теле.
- Проверьте положение своего тела: не наклоняетесь ли вы вперед? Мышцы живота напряжены? Лицо искажено гримасой или сжата челюсть? Глаза сужены? Речь ускоряется, тембр голоса повышается? Голова опущена, как будто вы боретесь с сильным ветром?
- Время откинуться назад!
- Прекратите делать то, что вы делаете, и измените положение тела, откинувшись назад. Вы можете откинуться на спинку стула в положении сидя или перенести вес тела назад в положении стоя. Если вы стоите, почувствуйте свои пятки, а не подушечки стоп. Если сидите, почувствуйте свои седалищные кости.
- Расслабьте глаза. Смягчите фокус вашего взгляда. Это позволит вам, не напрягаясь, увидеть все, что находится перед вами. Вы можете мягко оглядеться и медленно двигать глазами и головой, как будто сканируете горизонт.

- Делайте это в течение 1–2 минут.
- Обратите внимание на изменения. Что произошло с вашим настроением? Вы заметили детали, которые раньше не замечали? Что вы ощущаете сейчас? Вы все еще хотите резко отреагировать? Или вы способны отказаться от этого порыва?

Теперь, когда вы научились откидываться назад, вы можете выбирать, на что опереться!

Размышление:

Какова была моя реакция на желание действовать быстро? Что вызвало подобный импульс?

На что я действительно хочу опираться? Что для меня важно?

УПРАВЛЕНИЕ «СЛИШКОМ СИЛЬНЫМ»

ЦЕЛЬ

Это упражнение поможет клиенту справиться со сложной ситуацией, возбуждением в теле, предобморочным состоянием или любым переживанием, которое кажется «слишком сильным». Фрагментируя переживание, вы учите клиента справляться с ситуацией, которую он считает неуправляемой. Способность управлять переживанием открывает перед клиентом новую перспективу, и он будет способен разобраться со своими эмоциями. Это упражнение является хорошим инструментом для концентрации внимания. Оно переносит клиента в настоящий момент и помогает ему лучше осознать, что для него важно.

ИНСТРУКЦИИ

Примите удобное положение сидя:

- Закройте глаза.
- Соединитесь со своим телом и дыханием.
- Затем быстро откройте и закройте глаза, как если бы вы фотографировали глазами.
- Сразу после этого вникните в то, что вы увидели. Обратите внимание на свои переживания.
- Какая деталь находится на переднем плане? Что выделяется?
- Сделайте еще один снимок.
- Что привлекло ваше внимание на этот раз? То же самое место? Другие детали? Что вам интересно сейчас?
- Сделайте третий снимок.
- Что чувствует ваше тело? Вы лучше осознаёте его прямо сейчас? Какие части вашего тела оживают?
- Откройте глаза. Обратите внимание на то, что изменилось. Вы чувствуете себя подавленно? Вам кажется, что вы в состоянии справиться со своей ситуацией?

Медленно перемещайтесь по комнате:

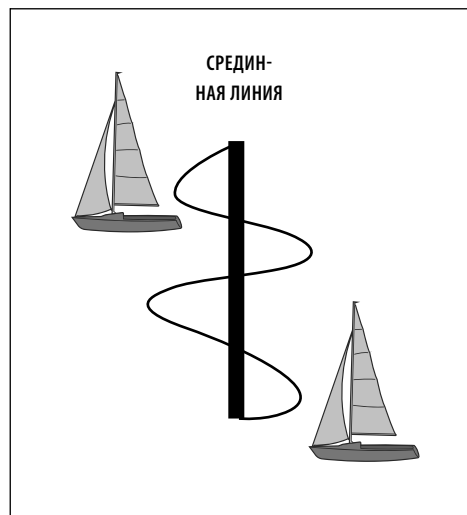
- Исходное положение стоя. Настройтесь на свое тело; ощутите свое состояние.
- Сделайте несколько медленных шагов. Убедитесь, что перед вами нет препятствий.
- Сделайте снимок, продолжая шагать. Закрыв глаза, отметьте то, что вас заинтересовало. Что остается в памяти?
- Сделайте еще один снимок. На этот раз обратите внимание на то, какую деталь вы видите перед своим мысленным взором.
- Поверните голову и сделайте еще один снимок. Посмотрите, что вас привлекает. Задержите внимание на снимке, продолжая медленно идти.
- Повторите эту последовательность действий еще один-два раза. Ходите медленно и поворачивайте голову так, чтобы каждый раз ваши глаза отмечали что-то новое.
- Закончив делать снимки, некоторое время побудьте с закрытыми глазами.
- Стойте на месте, обрабатывайте и переваривайте свои переживания.
- Почувствуйте, насколько легче в каждый период времени заниматься чем-то одним. Обратите внимание на реакцию вашего тела.

Размышление:

Представьте, что вы делаете снимки своей эмоциональной жизни. Вы можете научиться регулировать подавленность или стресс, используя технику моментального снимка, когда переживаете о чем-то слишком сильно. Способны ли вы фрагментировать свое переживание настолько, чтобы иметь возможность им управлять? Как вы можете это сделать?

ПЕРЕПЛЫВАЯ СРЕДИННУЮ ЛИНИЮ**ЦЕЛЬ**

Визуализируйте парусную лодку, пересекающую срединную линию. Каждый раз, сбиваясь с курса, она корректирует свой маршрут и возвращается к середине. Эта линия является метафорой нашего заземленного бытия. Данное упражнение учит вас, как возвращаться, когда вы чувствуете, что «сбились с курса», используя срединную линию тела. Она представляет собой середину вашего тела или вашего ядра.

**ИНСТРУКЦИИ**

- Стойте прямо. Опустите глаза и держите их открытыми.
- Представьте срединную линию в центре вашего тела, от макушки головы до ступней.
- Обратите внимание на ощущение того, что вы «сбились с курса». Сформулируйте свое состояние вслух.

Я чувствую, что «сбился с курса», потому что: _____

- Затем поднимите правую руку. Поверните ладонь так, чтобы она была обращена влево, и проведите ей вдоль воображаемой срединной линии своего тела на уровне груди.
- Опустите руку и верните ее в естественное положение.
- Теперь поднимите левую руку. Поверните ладонь так, чтобы она была обращена вправо, и ведите ее вдоль воображаемой срединной линии своего тела до тех пор, пока не сможете двигаться дальше. Затем опустите руку и верните ее в естественное положение.

- При каждом пересечении срединной линии: выдох.
- При каждом возвращении в естественное положение: вдох.
- Медленно и осознанно повторите это движение шесть-восемь раз.
- Замерьте и обратите внимание на то, что происходит в вашем теле. Вы спокойны? Заземлены? Более осознанны? Сосредоточены?

Сейчас мое тело чувствует: _____

БЕГ СИДЯ**ЦЕЛЬ**

Это простое упражнение вы можете использовать для того, чтобы снизить уровень тревожной и нервной энергии в организме. Оно задействует оба полушария мозга и создает их двустороннюю стимуляцию. Это вызывает объединяющее переживание в теле, а не дискомфорт. Во время этого упражнения вы будете сидеть, что делает его более удобным и легким. Просто «ходите, не вставая со стула» и наблюдайте, как замедляется ваше дыхание.

Вы можете использовать это упражнение в любой момент, когда почувствуете, что возникают тревожные чувства. Это хорошая тренировка тела, которая отвлекает ваше внимание от привычных триггеров и снимает напряжение.

ИНСТРУКЦИИ

- Сядьте на стул.
- Начните «переставлять ноги», осторожно надавливая на пол и отталкиваясь от него. В это время в бедрах происходят небольшие вращательные движения, как будто вы идете. Пусть эти движения совершаются настолько естественно, насколько это возможно.
- Упирайтесь в землю сначала одной ногой, затем другой. Повторите это движение и синхронизируйте его с дыханием. В идеале желательно выдыхать в тот момент, когда вы отталкиваетесь от земли. Убедитесь, что вы не напрягаете ноги, но поддерживаете легкий темп ходьбы.
- Обратите внимание на то, что происходит в вашем теле. Ваше дыхание замедляется? Ваше беспокойство или нервная энергия стихает?



Глава 18

ТЕЛО И ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ

Тело и представление о себе часто являются той темой, с которой мы сталкиваемся при соматической работе. Когда мы взрослеем, нас учат смотреть на себя со стороны, а не ценить то, что мы чувствуем внутри. Мы учимся видеть себя глазами других; усваивая таким образом негативные сообщения и убеждения о самих себе. Изучение образа тела и того, как мы себя называем, является важным уроком при обучении тому, как работать с телом.



ОБРАЗ ТЕЛА — «ИЗНУТРИ НАРУЖУ» ИЛИ «СНАРУЖИ ВНУТРЬ»

ЦЕЛЬ

Это упражнение преобразует осознание нашей чрезмерной зависимости от того, как мы «выглядим» и как нас воспринимают другие. Если нам некомфортно с собой, это порождает застенчивость и сравнение с другими. В этом упражнении на размышление клиенту предлагается по-доброму понаблюдать за внешним восприятием своего тела и переключить внимание на внутреннее ощущение от своего тела, которое можете определить только вы сами.

Предложенные для размышления вопросы призваны вдохновить на честный взгляд, чтобы использовать нашего внутреннего критика в отношении тела. Как можно перейти от внешнего восприятия своего тела к стабильному внутреннему восприятию? Сохраняйте терпение. Это займет время, так как вам потребуется изменить не только то, как вы думаете, но и то, как вы себя ощущаете. Изменения происходят, если мы по-другому «ЧУВСТВУЕМ» свое тело, и эта внутренняя истина становится сильнее, чем то, как мы «ВОСПРИНИМАЕМ» свое тело.

ИНСТРУКЦИИ

Вопросы на размышление о внешнем восприятии:

Как вы называете свое тело?

Есть ли у вас названия для частей вашего тела?

Как часто вы смотрите на себя в зеркало или на фотографии и критикуете себя?

Как вы себя чувствуете после подобного осмотра?

Ищите ли вы в социальных сетях положительные отзывы о своей внешности?

Что происходит, когда вы получаете положительную оценку своей внешности? Вы чувствуете себя удовлетворенным, счастливым? Это вдохновляет вас на перемены? Какие?

Если бы Золотая рыбка пообещала исполнить одно ваше желание, что бы вы изменили в своем теле?

Что принесет вам эта перемена?

СМЕНА ВОСПРИЯТИЯ**ЦЕЛЬ**

Это упражнение является второй частью Инструмента 84 «Образ тела — „изнутри наружу“ или „снаружи внутрь“». Эту часть можно выполнять дома в одиночестве или в кабинете психотерапевта, в зависимости от того, как вам удобнее. Его также можно изменить, чтобы вам было комфортнее.

ИНСТРУКЦИИ

Если вы направляете своего клиента, попросите его замедлить дыхание и почувствовать свое тело. В интонации вашего голоса должна звучать забота.

- Определите позу, в которой вы чувствуете себя наиболее застенчивым: сидя, стоя, лежа.
- Примите это положение перед зеркалом.
- Начните выполнять упражнение с закрытыми глазами. Не смотрите в зеркало.
- В позе, вызывающей ваше смущение, сначала ПРОЧУВСТВУЙТЕ свое тело.
- Сделав это, настройтесь на ритм своего дыхания и ощущения от своей позы; обретите утешение в этом положении своего тела. Устройтесь удобнее и оставайтесь в этой позе в течение нескольких минут. Сделайте эту позу безопасной! Если хотите, используйте безопасные изображения, например виды природы, портрет любимого человека, животного и т. д.
- Бросьте быстрый взгляд в зеркало, как будто открываете фотообъектив, и снова закройте глаза.
- Проведите некоторое время с этим образом; изучите его. Полностью отдайтесь ощущениям и чувствам, возникающим в теле при виде изображения, на которое взглянули.
- Обратите внимание на доносящиеся негативные голоса, застенчивые сообщения; начните движение к РЕАЛЬНЫМ ОЩУЩЕНИЯМ и ЧУВСТВУ тела.
- Верно ли внешнее восприятие прямо сейчас?

- Повторите этот процесс еще три-четыре раза. Каждый раз вы отказываетесь от вызывающего неловкость образа в пользу реальных переживаний, которые ощущаете в теле.
- Замечайте любые небольшие изменения в своем восприятии. Будьте терпеливы и радуйтесь им. Со временем это упражнение изменит ваше восприятие себя.
- Повторяйте это упражнение несколько раз в неделю. Используйте расписание на следующей странице, чтобы отмечать происходящие изменения.

ЖУРНАЛ ВОСПРИЯТИЯ

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

ВРЕМЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
До обеда							
После обеда							
Работал с частями тела							
Изменение восприятия							

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

РИСОВАНИЕ ТЕЛА

ЦЕЛЬ

Рисунок тела — это способ выразить и оценить свое внутреннее состояние. Задача состоит в том, чтобы не перемудрить с рисунком, а позволить телесной мудрости проявиться напрямую.

ИНСТРУКЦИИ

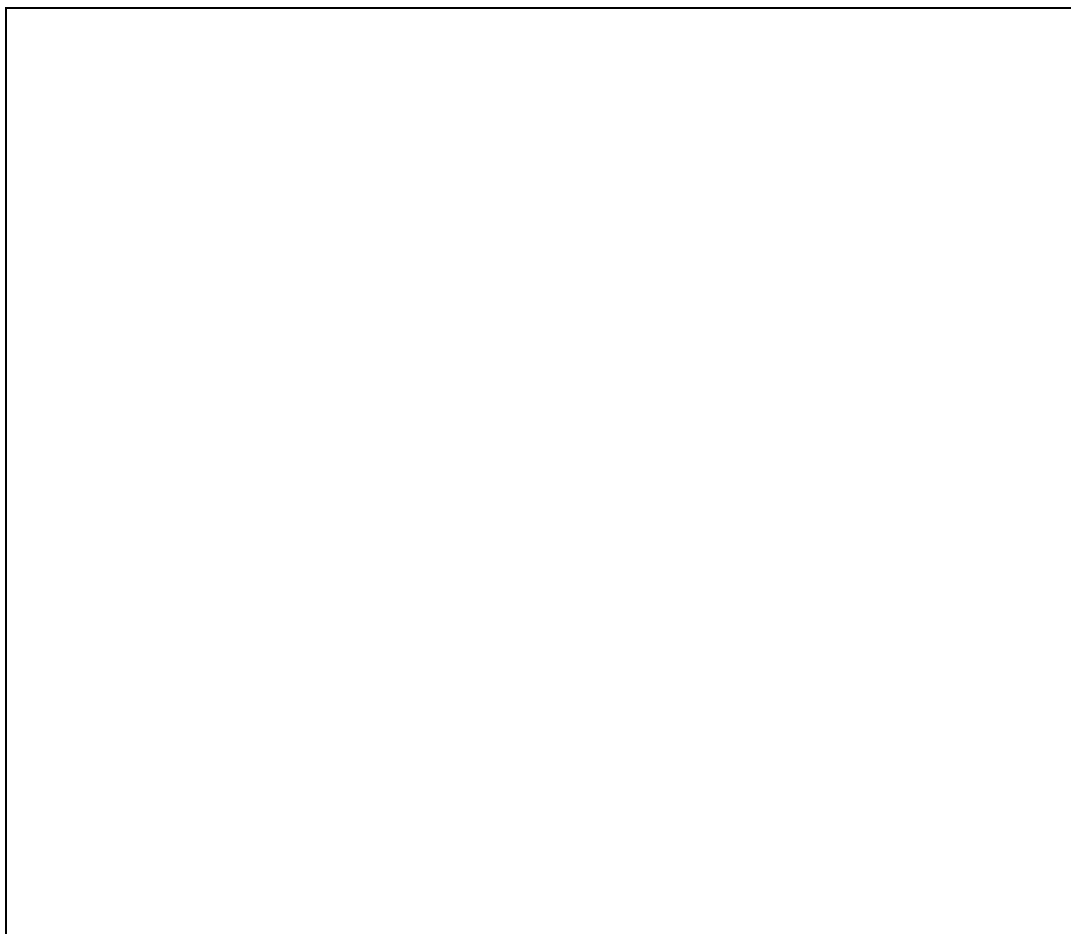
Для этого упражнения вы можете использовать цветные маркеры или ручки.

Где вы находитесь сейчас? Сделайте быстрый рисунок. Не думайте; просто рисуйте то, что первое приходит на ум.



Посмотрите на свой рисунок и придумайте ему название. Используйте первую фразу, которая придет вам в голову. Запишите ее ниже.

- А теперь посмотрите на одну из частей своего рисунка и выберите цвет, форму или что-то интересное и нарисуйте этот фрагмент еще раз. Думайте об этом как об увеличенном изображении части вашего первого рисунка.



- Взгляните на новый рисунок. Назовите его, используя первую попавшуюся фразу или слово.

- Глядя на два своих рисунка и названия к ним, уделите минуту и спокойно поразмышляйте о том, что это значит для вас прямо сейчас. Что вы для себя открываете?

Вы можете записать свой ответ в журнал или выразить его в финальном рисунке.

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ КЛИЕНТА

ДЫХАНИЕ В СЕМЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

ЦЕЛЬ

Древняя система семи энергетических центров в теле, первоначально появившаяся в Индии, представляет собой линзу, при помощи которой мы можем восстановить хорошее самочувствие. Мы можем прикоснуться к этим семи энергетическим центрам, или чакрам, с помощью воображения, дыхания и ощущений. Мягкое взаимодействие с семью центрами, чтобы почувствовать внутреннее выравнивание, помогает создать здоровый образ своего тела. Просто перемещая свое осознание и используя прикосновение, вы можете работать с собственной энергией. Используйте приведенную дальше схему, чтобы визуализировать каждый энергетический центр по мере того, как вы следуете инструкциям. Для целей этой книги энергетические центры служат в качестве осознания для привязки ума клиента к телу. Этот инструмент призван развивать внутреннее восприятие человеком своего тела.

Примечание для психотерапевта:

Это управляемая психотерапевтом визуализация, сценарий которой представлен на странице 242. Вы можете записать его, чтобы клиент имел возможность прослушать запись с вашим голосом и повторить это упражнение позднее. Желательно также убедиться, что представление о чакрах соответствует религиозным убеждениям клиента. Один из способов перевести слово «чакра» для клиентов, не согласных с этим термином, — предложить дышать в те места тела, которые расположены вдоль центральной линии их тела.

По мере того как клиент привыкнет представлять цвета, вы можете предложить ему выбрать цвета, которые ему нравятся. Акцент должен делаться на укреплении внутреннего восприятия тела.

Карта энергетических центров:



1. Красный — базовая энергия: связь с заземлением.
2. Оранжевый — энергия нижней части живота: открытость новым впечатлениям и внутреннему изобилию.
3. Желтый — энергия верхнего центра: уверенность в себе, способность контролировать свою жизнь и не зависеть от суждений других.
4. Зеленый — сердечный центр: связь с любовью и внутренней радостью, состраданием.
5. Синий — горловой центр: правдивость и осознанность.
6. Фиолетовый — центр лба: способность концентрировать внимание и видеть общую картину.
7. Розовый/белый — энергия короны: открытие своей внутренней цели, путь к спокойствию и мудрости.

ИНСТРУКЦИИ

Подготовка:

Определите ту область, которая интересна клиенту или беспокоит его. Например, он испытывает стеснение в нижней части живота. Вы можете начать с упражнений только в этой области, а затем включить другие энергетические центры. Хотя у этого упражнения есть определенная последовательность, его можно выполнять не по порядку, если вы работаете над одним конкретным энергетическим центром. Изменяйте его в соответствии с потребностями вашего клиента.

Вы также можете предложить выполнить его в качестве домашнего задания. Поощряйте клиента работать с проблемной областью и сосредоточиться на ней.

- Продвигайтесь последовательно снизу вверх от одного энергетического центра к другому.
- Начните с визуализации клиентом цвета и области тела.
- Попросите его положить руку на эту часть тела.
- Мягко направьте его, чтобы он сделал вдох именно в эту область и удерживал изображение цвета.
- Попросите своего клиента пройти через последовательность цветов по мере того, как вы их называете, каждый раз прикасаясь рукой к области, над которой они работают.
- Задержитесь в каждой области на два-три вдоха, прежде чем двигаться дальше. Вы стремитесь создать текучую среду, проходящую через все энергетические центры.
- Подведите итоги своего опыта. Сосредоточьтесь на том, что давалось легко, а что было сложно выполнять. Что можно изменить? Что можно добавить?
- Если вы определили проблемную область, можете повторить упражнение сначала, уделяя ей особое внимание. Обратите внимание на изменения.

Сценарий:

Спокойным и уверенным голосом проведите клиента через описанную ниже последовательность действий.

1. Переместите внимание на красный центр своего тела. Вдохните в него. Визуализируйте цвет у основания позвоночника. Позвольте своему вниманию погрузиться туда. Посмотрите, сможете ли вы связаться с этой частью тела. Не форсируйте события, просто оставайтесь с цветом и дыханием у основания позвоночника. Поразмышляйте на тему того, насколько вы заземлены. Как вы можете прямо сейчас перейти к самому заземленному ощущению самого себя? Что должно произойти, чтобы вы почувствовали связь с землей?
2. Теперь переместите свое внутреннее внимание к оранжевому центру: нижней части живота. Перенесите сюда свое дыхание. Совершайте медленные вдохи и выдохи и удерживайте образ цвета в нижней части живота. Пусть там будет все, что стремится возникнуть. Откройтесь ритму вашего дыхания. Вы можете поразмышлять на тему того, насколько вы богаты, чем обладаете и чем благословили вас небеса. Как вы можете насладиться всеми сокровищами, которые здесь храните?
3. Теперь переместите внимание на желтый центр: область солнечного сплетения. Представьте себе желтый цвет и сосредоточьте свое внимание на верхней части живота. Сделайте медленный вдох в эту область и почувствуйте расширение дыхания, когда оно достигает ребер и верхней части живота. Пусть фокус вашего внимания останется

здесь. В этом центре вы можете поразмышлять на тему того, как освободиться от чужих мнений и суждений о вас. Каким образом вы можете вернуться к своему внутреннему суждению, независимому от других?

4. Теперь переместите внимание на зеленый сердечный центр в центре груди. Медленно и глубоко вдохните в этот центр. Представьте зеленый цвет. Положите руку на этот центр и спокойно слушайте. Вы можете поразмышлять о своем любящем и сострадательном сердце. Как вы можете открыться радости и любви в своем сердечном центре прямо сейчас?
5. Теперь переместите внимание на голубой энергетический центр в горле. Представляйте синий цвет, пока вы сосредоточены на этой области. Перенесите осознание дыхания в эту область. Подумайте о том, как вы себя выражаете. Пользуетесь ли вы словами осознанно? Общаетесь ли вы с людьми искренне и с заботой?
6. Переместите внимание на фиолетовый энергетический центр у себя на лбу. Вдыхайте и выдыхайте в точку между бровями. Пусть ваше внимание остановится здесь. Не торопитесь. Вспомните всю свою жизнь. Осмотрите все аспекты своей жизни: работу, отношения, духовность, свои проблемы и радости. Отстранитесь от них, не вдавайтесь в подробности. Сохраняйте фокус внимания на центре лба и наблюдайте за тем, что возникает здесь прямо сейчас.
7. Теперь переместите внимание на розовый/белый энергетический центр. Перенесите свое осознание на макушку головы. Дышите в череп. Посмотрите, можете ли вы ощутить здесь небольшое едва уловимое движение. Принесите сюда спокойствие и стабильность. Совершайте равномерные и спокойные вдохи и выдохи. Оставайтесь с тем переживанием, которое есть, и ни о чем активно не размышляйте. Просто будьте открытыми несколько секунд и посмотрите, что из этого выйдет.

ОСОЗНАНИЕ И МЕТОДЫ ДЫХАНИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ДЫХАНИЕМ

Работа с дыханием — мощный соматический инструмент. Она состоит из двух аспектов: 1) диагностика состояния клиента путем отслеживания дыхания и 2) обучение клиента дыхательным техникам в качестве психотерапевтического вмешательства.

Ваша задача в качестве соматического психотерапевта состоит в том, чтобы всегда отслеживать качество дыхания клиента. Научитесь слушать и видеть дыхание в теле. Направьте свое осознание на определение качества дыхания вашего клиента и думайте о том, как он дышит, когда разговаривает, исследует тему или испытывает эмоции. Это даст вам понимание и идеи того, как можно ему помочь. Вот несколько основных рекомендаций по работе с дыханием:

1. Отслеживайте качество дыхания, его ритм и место сосредоточения.
2. Оценивайте состояние гипер- или гиповентиляции.
3. Оценивайте необходимость прервать выполнение упражнения, успокоить клиента, перенаправить или усилить дыхание.

- Перед выполнением дыхательного упражнения заранее объясните, что вы делаете, и по возможности направляйте клиента на протяжении всего упражнения.
- Давайте инструкции простыми словами.
- Проводите упражнение на дыхание как эксперимент. (Простое предложение эксперимента с дыханием или даже сосредоточение внимания на дыхании способно вызвать реакцию.)
- Всегда предлагайте вмешательства «доброго» дыхания. Никогда не подталкивайте и не форсируйте эксперименты.

- Попросите клиента сначала отрепетировать дыхательное упражнение. Пусть он один раз попробует и сообщит о своих впечатлениях. Затем на основе обратной связи внесите в упражнение необходимые коррективы.
- Выполните упражнение на дыхание один раз, а затем сделайте паузу, чтобы проверить реакцию клиента, и измените подход, если это необходимо.
- Измените упражнение в соответствии с потребностями клиента и его уровнем возбуждения.
- Отслеживайте любое повышение или понижение уровня эмоционального или травматического возбуждения. Вносите коррективы, если отслеживаете травматическое возбуждение.
- Выполняйте дыхательные упражнения вместе с клиентом.
- Попросите его находиться в состоянии открытого внимания и следить за тем, какой эффект производит дыхание. Вы можете просто спросить: «Что вы сейчас замечаете?»
- Если он выходит из состояния осознанности, осторожно верните его обратно: «Посмотрите, сможете ли вы вернуться внутрь себя».
- Всегда действуйте постепенно, как можно мягче и держите ситуацию под контролем (никогда не давите на клиента!).
- Ищите успешные моменты и акцентируйте внимание на них: «Вы действительно смогли добиться более мощного дыхания, которое дошло до нижней части живота».
- Вы перевоспитываете нервную систему, а не бросаете ей вызов.
- Подведите итоги эксперимента.
- Вы можете выполнять упражнения на дыхание сидя, сочетать их с ходьбой или порывистыми движениями.
- Передайте клиенту протоколы дыхания в качестве домашнего задания; скорректируйте их вместе с ним. Запишите последовательность шагов на бумаге или сделайте аудиозапись, чтобы он мог повторить упражнение дома.

ПРАВДА О ГЛУБОКОМ ДЫХАНИИ

Часто несоматический психотерапевт, замечая, что клиентом овладела тревога или паника, предлагает ему «сделать глубокий вдох». Глубокое дыхание обладает прекрасным регулирующим действием; выполненное правильно, оно может быть очень полезно для клиента. Но в этом предложении часто не хватает нескольких ключевых ингредиентов и настроек.

1. Психотерапевт — вы должны сохранять спокойствие и дышать вместе с клиентом! Нет ничего хуже взволнованного голоса, дающего строгое указание глубоко дышать.
2. Принимайте клиента таким, какой он есть. **ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ЕГО СОСТОЯНИЕ!** Например: «Я замечаю, что вы дышите поверхностно». «Сейчас вам тяжело дышать, не так ли?» «Вам трудно перевести дыхание?» Предполагается, что вы не сделаете хуже, но фактически запустите регуляцию здесь и сейчас. Клиент хочет, чтобы вы замечали моменты, когда он странно дышит, чтобы иметь возможность получить от вас помощь.
3. Действуйте поэтапно! Сначала предложите небольшие дыхательные эксперименты. Например: «Попробуйте подышать в бока своего тела в районе ребер и живота...», «Вы замечаете, что ваш вдох длиннее, чем выдох?», «Как насчет того, чтобы немного замедлить дыхание?», «Куда сейчас стремится ваше дыхание?»
4. Наблюдайте, наблюдайте и еще раз наблюдайте. Всякий раз, когда дыхание клиента становится поверхностным, быстрым, паническим или наполненным тревогой, старайтесь отслеживать связанные с ним эмоции и психическое состояние. Дыхание никогда не бывает изолированным от остальных переживаний. Установите контакт со всеми переживаниями клиента. Например: «Кажется, вы чувствуете себя немного подавленным», «Похоже, вас начинает обуревать страх», «Создается впечатление, что сейчас вы испытываете чувство неловкости...»
5. Предлагайте клиенту дыхательные упражнения, которые он в состоянии выполнить. Настраивайте его на успех. Овладев одним видом дыхания, он почувствует прилив вдохновения и обретет ощущение контроля. Тревожное дыхание **ОЩУЩАЕТСЯ** внутри как потеря контроля. Предложите дыхательные техники, которые вернут ему самообладание и ощущение контроля.
6. Давайте инструкции спокойным и ободряющим голосом. Осознание клиента повышается, и в этот момент вы можете начать говорить громче. Сохраняйте спокойствие!
7. Используйте такие выражения, как: «Вдохните глубже», «Посмотрите, куда ваше дыхание стремится направиться прямо сейчас», «Как вы можете продлить этот вдох/выдох?», «Что вам нужно сделать, чтобы изменить свое дыхание прямо сейчас?»
8. Не говорите: «Дышите максимально глубоко животом». Вместо этого скажите: «Положите руку на живот и попробуйте увеличить его объем. Посмотрите, что вы можешь сделать со своим дыханием прямо сейчас».

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Вы можете задаться вопросом, какой дыхательный инструмент подходит для вашего клиента. С какого метода начать? Как и в случае с любым инструментом соматического вмешательства, вам необходимо обращаться к здравому смыслу в сочетании с данными, которые вы получаете от тела клиента. Если вы замечаете, что у клиента учащенное дыхание, будет полезен инструмент, который приводит к спокойствию и саморегуляции, такой как Инструмент № 89 «Дыхание для успокоения». Если же вы чувствуете, что клиент встревожен, вам поможет Инструмент № 93 «Спустить шину беспокойства». Если клиента нужно познакомить с осознанием дыхания, хорошими начальными дыхательными упражнениями станут Инструмент № 91 «Последовательность трехчастного дыхания» и Инструмент № 88 «Дыхание „Округлая волна“». Совершенно не обязательно использовать эти инструменты в предлагаемой последовательности. Желательно ознакомиться с каждым из описанных инструментов, чтобы иметь их под рукой в случае необходимости.

Вы можете пропускать и использовать инструменты так, как считаете нужным, исходя из потребностей своего клиента. Как и в случае с любыми соматическими инструментами, именно обратная связь от клиента должна давать вам понять, что работает, а что нет. В этом процессе ключевым элементом является осмысление информации, поступающей от вашего клиента.

ДЫХАНИЕ «ОКРУГЛАЯ ВОЛНА»

ЦЕЛЬ

Упражнение «Округлая волна» предлагает вариант дыхания, которое инициирует парасимпатическую реакцию для расслабления и отдыха. Это упражнение учит клиента переводить дыхание в более спокойное русло.

Поскольку этот метод активизирует парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление организма, вы можете предложить своим клиентам этот инструмент, если им необходимо научиться себя успокаивать.

ИНСТРУКЦИИ

- Обратите внимание на качество своего дыхания прямо сейчас.
- Вдохните естественно.
- В верхней точке вдоха вообразите, что ваше дыхание округлое, как будто вдох перетекает в выдох.
- Округлая верхнее дыхание, вы можете представить, как вода омывает камень, или мягкий гребень волны. Желательно сосредоточиться на плавности и округлости воды.
- Сфокусируйте внимание на плавности своего дыхания и на том, как оно переходит от вдоха к выдоху; пусть ваш выдох придет к своему естественному завершению.
- Совершите четыре-пять циклов дыхания, затем сделайте паузу и отметьте любые изменения. Ваша задача — обнаружить парасимпатические сигналы, такие как более глубокий вдох грудью или замедленный выдох.
- При необходимости повторите упражнение еще один раз.

Примечание для психотерапевта:

«Проведите» своего клиента через это упражнение, отслеживая дыхание: «Ощутите вдох во всей его полноте, а затем позвольте ему перекатиться в выдох. Да, вот так. А теперь наблюдайте, как мягко и успокаивающе ваш выдох двигается вниз...»

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ КЛИЕНТА

ДЫХАНИЕ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ — РЕГУЛИРУЙТЕ СВОЕ ДЫХАНИЕ

ЦЕЛЬ

Это вариант дыхания для оперативного вмешательства. Если вы видите, что клиент отдаленся или возбуждается, вы можете предложить ему выполнить это упражнение. Основное внимание уделяется изменению состояния, в котором он находится, и его коррекции.

ИНСТРУКЦИИ

Примечание для психотерапевта:

Разговаривайте с клиентом на протяжении всего упражнения; часто вступайте с ним в контакт и направляйте его. Убедитесь, что вы отслеживаете уровень его отдаления. Если клиент не может сосредоточиться на дыхании, остановитесь и поговорите об этом.

Регулируйте его состояние, заставляя думать и говорить о его переживании. Отслеживайте признаки того, что он обретает ощущение контроля и выходит из состояния отдаления.

Вот некоторые индикаторы этого сдвига:

- Четкая речь.
- Способность понимать, где он находится в своем внутреннем переживании.
- Отсутствие страха и подавленности.
- Способность следовать вашим инструкциям.
- Успокоение.
- Любопытство и вовлеченность.

Заметив этот сдвиг, попросите его сделать паузу и обратить внимание на свое тело и на то, как он перешел от возбужденного состояния к управляемому.

Последовательность шагов:

- С открытыми глазами сделайте полный вдох по направлению к лобковой кости.
- Обратите внимание на то, как дыхание наполняет вас.
- На выдохе произнесите звук «а-а-а-а» или «фа-а-а-а-а».
- Обратите внимание на то, как опустошается грудная клетка, а в животе возникает легкое давление.
- Выдохните полностью, но без напряжения.
- Совершите еще один сильный, полный вдох, а затем со звуком выдохните.
- Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете изменение своего состояния.
- Затем произнесите вслух:
 - *«Я вдыхаю и успокаиваю свое тело».*
 - *«Я выдыхаю и улыбаюсь».*
 - *«Я вдыхаю и успокаиваю свой разум».*
 - *«Я выдыхаю и снова контролирую ситуацию».*
- Если вы испытываете головокружение, сделайте вдох менее глубоким и полным.
- Обратите внимание, как вы меняетесь прямо сейчас, как успокаиваетесь и восстанавливаете ощущение контроля.
- Как только произойдет изменение, найдите минутку и обратите на него внимание.

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ КЛИЕНТА

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ БОКОВОГО ДЫХАНИЯ

ЦЕЛЬ

Латеральное (боковое) дыхание разнообразит дыхательный репертуар. Большинство людей думают о дыхании как о движении легких вверх и вниз. При напряжении в теле мы склонны задерживать дыхание и замирать в средней части тела. Практикуя боковое дыхание, вы можете ощутить его трехмерность. При боковом дыхании вам нужно расширять его в сторону боков ребер и всей грудной клетки.

В этом упражнении используется успокаивающий эффект бокового дыхания. Это особенно полезно для клиентов, которым трудно дышать глубоко, так как им легче выполнять боковое дыхание. Им может помочь образ легкого движения жабр рыбы. Это поможет сосредоточить дыхание в боковых частях тела и легких, а не на ребрах.

ИНСТРУКЦИИ

- Это упражнение можно выполнять сидя или лежа.
- Попросите клиента коснуться тех сторон тела, где находятся ребра.
- Попросите его сделать полный вдох по направлению к бокам тела, чтобы начала растягиваться грудная клетка. Он может представить себе жабры рыбы, дышащей под водой, или крылья птицы, расправленные в стороны. Основное внимание надо уделить расширению тела в стороны, а не вперед или назад.
- Если клиент не может визуализировать данные образы, попросите его положить руки на ребра по бокам и слегка нажимать в ритме дыхания: мягко сжимать на выдохе и ослаблять давление на вдохе.
- Во время дыхания попросите его проследить за движением ребер вверх и вниз.
- Продолжайте работать с дыханием и обратите внимание, не происходит ли снижения регуляции симпатической нервной системы клиента. Если да, продолжайте; если нет, остановитесь и оцените его состояние.
- Следите за этой практикой в течение нескольких минут и посмотрите, к чему она приведет.

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ КЛИЕНТА

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ТРЕХЧАСТНОГО ДЫХАНИЯ

ЦЕЛЬ

Последовательность трехчастного дыхания способствует плавному дыханию, которое регулирует эмоциональное или физиологическое возбуждение, а также обеспечивает осознание дыхания различными частями тела. Это упражнение способствует ощущению внутренней границы и контроля над телом, а также снимает эмоциональное напряжение в теле. Если выполнять это упражнение медленно и осознанно, то клиент будет спокойно относиться к возникающим у него ощущениям и чувствам. Этот дыхательный ритм закладывает основу для соматического входа в тело, комфортного дыхания и управления любыми тревожными ощущениями.

ИНСТРУКЦИИ

Это упражнение можно выполнять как сидя, так и лежа. Обязательно оценивайте степень возбуждения клиента. Важно, чтобы он дышал медленно и ровно, что способствует ощущению спокойствия и внутренних границ.

- Попросите клиента представить какой-то свой ресурс, что-то исцеляющее и полезное для него, например безопасное место или землю.
- Попросите его положить руки на низ живота и поочередно вдохнуть в низ живота, середину груди и верхнюю часть груди.
- Следите за потоком дыхания. В идеале он должен быть спокойным и легким. Если клиент испытывает трудности (задерживает дыхание или напрягается), облегчите поток, назвав это место в теле. Предложите клиенту класть руку на то место, над которым он работает, и дышать с большей осознанностью.
- После первого цикла дыхания попросите его отследить свои ощущения. Вы можете мягко напомнить клиенту о необходимости доверять своему телу. Это может быть сложным моментом — напряжение может казаться неестественным. В этот момент ваша деликатная поддержка, направленная на то, чтобы клиент продолжал дышать и чувствовать тело, имеет большое значение.

- Попросите клиента сделать паузу и обратить внимание на ощущения. Пусть он почувствует безопасность места, которое представлял в начале. Если уместно, продолжайте выполнять упражнение.
- Ваша задача — помочь клиенту легко дышать в эти три области. Чем больше практики, тем легче ему будет использовать этот инструмент.
- Убедитесь, что клиент циклически проходит через все три области, а затем отдыхает в состоянии открытого осознания, чтобы увидеть, в чем заключается изменение.

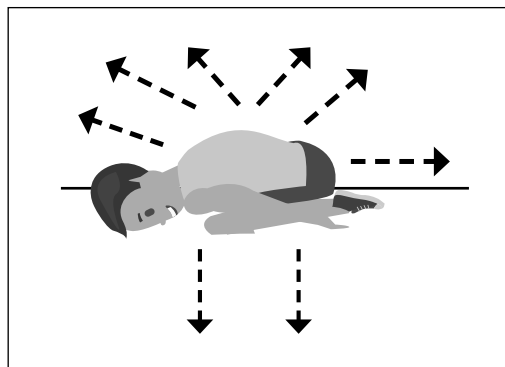
КЛЕТОЧНОЕ ДЫХАНИЕ

ЦЕЛЬ

Дыхание наполняет каждую клетку и молекулу нашего организма. Это упражнение — самый прямой способ почувствовать наш путь к полноценному здоровью и благополучию. Каждая клетка нашего тела движется вместе с дыханием. Позвольте себе представить, что вы — отдельная клетка, которая дышит и меняется при каждом движении. Это упражнение представляет собой комбинацию воображения себя в виде дышащей клетки и ощущения трехмерности дыхания.

ИНСТРУКЦИИ

- Почувствуйте боль или проблему, с которой вы работаете. Ненадолго посетите это физическое место: не задерживайтесь там, просто отметьте его существование.
- Свернитесь в клубок, наклонившись вперед на стуле так, чтобы голова была обращена вниз, либо приняв позу ребенка (как в йоге) на полу. Вы можете расположить руки по бокам или положить голову на предплечья. Растягивайтесь ровно настолько, насколько позволяет ваше тело. Следите за любым дискомфортом и болью и вносите коррективы в соответствии с вашими потребностями.
- Позвольте животу полностью расслабиться. Найдите свое естественное дыхание и соединитесь с ним в этом положении. Расслабьте тело.
- Обратите внимание на то, какое влияние эта поза оказывает на ваше дыхание.
- Представьте себя отдельной клеткой. Представьте, что ваша кожа проницаема и мягка и что дыхание теперь проходит через кожу. Ваше дыхание становится трехмерным.



- Расширьте дыхание во всех направлениях наружу от центра вашего тела.
- Представьте, что ваша «клетка» заполнена жидкостью и что вы способны перемещать ее каждый раз, когда вы вдыхаете и выдыхаете.
- Обратите внимание на ощущение тяжести и мягкости в своем теле.
- Аккуратно приподнимитесь и посидите в тишине, осознавая результаты этого упражнения.

Размышление:

Можете ли вы вернуться к своей проблеме или боли и увидеть, на что это похоже, из этого трехмерного и текучего места? Появились ли у вас какие-либо изменения или новые представления?

Образ моего тела сейчас: _____

Ощущения в моем теле сейчас: _____

Моя боль/проблема ощущается: _____

УПРАЖНЕНИЯ
для клиента**СПУСТИТЬ ШИНУ БЕСПОКОЙСТВА****ЦЕЛЬ**

Представьте, что ваш стресс — это шина, в которой слишком много воздуха. Стресс, напряжение и тревога нарастают; их уже трудно сдерживать или выносить. Вам нужно выпустить немного «воздуха», чтобы уменьшить давление. Это упражнение направлено именно на это: вы выдыхаете стресс и тревогу из тела.

ИНСТРУКЦИИ

- Обратите внимание на напряжение в теле, хотя бы на короткое время. Трудно оставаться с этим осознанием, если вы ощущаете такое давление.
- Запишите или произнесите вслух свою «горячую зону» напряжения. Где она находится в вашем теле?

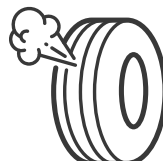
Моя «горячая зона»: _____

- Теперь начните считать: раз, два, три, четыре, пять... МЕДЛЕННО выдохните и представьте, что шина, или «горячая зона», сдувается.
- Затем вдохните и снова считайте: пять, четыре, три, два, один. Направьте вдох в нижние области тела: нижнюю часть живота и область таза. Наполните «основу» своего тела свежим и здоровым вдохом. Это ваша «нейтральная зона».

Моя «нейтральная зона»: _____

- Избегайте вдоха и выдоха в одну и ту же область сознания.
- Выдохните из проблемной области (вашей «горячей зоны») и вдохните в «нейтральную зону» своего тела. Если вы работаете над «горячей зоной» в нижней части тела, выберите «нейтральную зону» в другом месте тела. Возможно, это будут ваши легкие или спина.

МЕДЛЕННО ВЫДОХНИТЕ:
1-2-3-4-5 ИЗ «ГОРЯЧЕЙ ЗОНЫ»



МЕДЛЕННО ВДОХНИТЕ:
5-4-3-2-1 В «НЕЙТРАЛЬНУЮ ЗОНУ».

ЛУННОЕ ДЫХАНИЕ — СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

ЦЕЛЬ

Лунное дыхание мягкое и рассеянное. Оно служит для снятия напряжения в теле и регулирования беспокойства. Это упражнение напоминает телу о том, что пора активировать парасимпатическую реакцию. Поскольку лунное дыхание очень мягкое, и его можно выполнять незаметно для окружающих, оно хорошо подходит для клиентов, которые стесняются дыхательных техник в целом. Попросите клиента закрыть глаза и прислушаться к собственному дыханию, если ему комфортно это делать.

ИНСТРУКЦИИ

Часть 1. Подготовка к лунному дыханию

- Закройте глаза.
- Издайте звук «с». Ваш рот должен быть слегка приоткрыт, а кончик языка — слегка касаться передних зубов сзади. Представьте нежный звук волны, накатывающейся на берег.
- На выдохе должен быть один длинный, устойчивый звук «с». Вдох будет происходить естественным образом.
- Дыхание должно быть мягким и долгим, сосредоточенным на звуке.
- При необходимости задержитесь в этой точке на некоторое время.
- После того как вы освоитесь с этой частью, приступайте к части 2.

Часть 2. Лунное дыхание

- Теперь перенесите такое дыхание в заднюю часть горла.
- Мягко закройте рот; в лице должно полностью отсутствовать напряжение.
- Звук «с» теперь должен двигаться к задней части горла и наружу через нос. Образ, который способен помочь, — это звук «ветра в деревьях» или «поднимающегося теплого пара».

- Продолжайте совершать долгие непрерывные выдохи. На вдохе легкие заполнятся воздухом независимо от вашей воли.
- При выполнении этого упражнения вы можете почувствовать небольшое давление в горле. Если вам это некомфортно, вы можете либо сделать паузу, дыша при этом нормально, а затем продолжить; либо вернуться к части 1.
- Цель состоит в том, чтобы мягко и уверенно отпускать негативные ощущения.
- Выполняйте это дыхательное упражнение не менее 3–4 минут, чтобы изменить состояние мозга.

Часть 3. Возвращение к новой базовой линии

- Отдохните и вернитесь к нормальному дыханию.
- Что вы осознаёте прямо сейчас?
- Каково качество дыхания, на которое согласны прямо сейчас?
- Обратите внимание на волнообразное дыхание, возникающее в груди и животе. Заметив его, соединитесь с ним. Если же этого не происходит, отметьте для себя то, насколько вы стали спокойнее. Вы можете начать зевать и ощутить усталость; это признаки активации парасимпатической нервной системы.

РАБОТА СО ЗВУКОМ И ГОЛОСОМ

Задумайтесь о человеческом голосе, его высоте, интонации и издаваемых звуках как о рассказчике, способном поведать вам о теле. В нюансах интонаций человеческого голоса мы можем уловить радость, печаль, гнев и многое другое. Нам не нужно видеть. Мы можем слышать и ощущать тонкости в том, как мы говорим и звучим. Голос обладает огромной целительной силой. Известно, что низкие частоты расслабляют нервную систему человека; а высокие, наоборот, возбуждают.

Игра со звуком в теле — это инструмент, который позволяет поддерживать состояние присутствия здесь и сейчас и изучать тело. Исследования показали, что даже после непродолжительного пения или произнесения звуков повышается уровень иммуноглобулина А (антител). Это создает ощущение благополучия, которое влияет на настроение человека. Вы можете использовать звук для работы со своими внутренними состояниями, а также для того, чтобы узнать, кто вы есть в звуковой истории.

ЗВОНОК ДЛЯ ПРОСЛУШИВАНИЯ

ЦЕЛЬ

Это короткое трехминутное упражнение предназначено для того, чтобы приучить разум сосредотачивать внимание на звуке. Цель состоит в том, чтобы удерживать ваше внимание исключительно на звуке, концентрируясь на том, как постепенно звук затухает и исчезает.

Это хорошее упражнение для обучения спокойствию в игровой форме, когда трудно оставаться внимательным, не отвлекаясь. Тренировка внимания устраняет отвлекающие факторы и усиливает способность вслушиваться. Она учит клиента сосредотачиваться только на чем-то одном. Это упражнение подходит клиентам, которые легко отвлекаются или не могут нормально сосредоточиться.

Что вам потребуется:

Поющая чаша, колокольчики или бой часов. Вы также можете использовать любые звуковые приложения на своем телефоне.

ИНСТРУКЦИИ

- Приготовьте колокольчик или поющую чашу.
- Объясните клиенту цель упражнения.
- Попросите клиента обратить внимание на тишину до того, как раздастся звук, а затем, после того как раздастся звук, перестаньте говорить.
- Пусть клиент закроет глаза, сделает вдох и сосредоточится на звуке, пока он полностью не исчезнет.
- Когда звук стихнет, попросите клиента обратить внимание на то, что происходит в его теле, как приходит тишина. Спросите: «Что присутствует для вас прямо сейчас?», «Что приходит к вам, когда вы чувствуете тишину?»
- Вы можете предложить клиенту выполнять это упражнение в течение дня, чтобы отвлекаться от навязчивых мыслей.

Размышление:

Мое звучащее тело: _____

Звуки, которые меня успокаивают: _____

Звуки, которые меня пробуждают: _____

ИСЦЕЛЕНИЕ ЗВУКОМ

ЦЕЛЬ

Тело на 70–80 % состоит из жидкости. Поскольку звуки распространяются в жидкостях, мы можем использовать эту систему тела для создания резонирующих звуков, которые способствуют ощущению благополучия. И хотя можно использовать любые звуки, проще всего обратиться к доступным и приятным гласным. Исцеление звуком является древней практикой, известной во многих культурах. Преимущество этого метода состоит в том, что он избавляет от беспокойства и рассеивает напряжение. Сосредоточение внимания на звучании может поднять настроение и смягчить негативные модели мышления.

Исцеление звуком очень полезно в случаях, когда клиент не может выполнять упражнения, связанные с движением, или чувствует себя скованно. Мягкое дыхание в сочетании со звуковыми вибрациями доносит до тела тонкие движения без активного «участия» клиента.

ИНСТРУКЦИИ

- Мягко положите руки на ту часть тела, куда вы хотите «направить» звук. В учебных целях проще всего положить руку на грудь и произнести звук «о». Вы можете почувствовать вибрацию в груди.
- Сделайте звук мягким и повторите его. Погрузитесь в мягкость звука и вибрации. Что вы замечаете?
- Затем попробуйте издать в грудь звук «а» или «а-а-а». Вы чувствуете что-то другое? Эти ощущения отличаются от ощущений от звука о?
- Повторите каждый звук три-четыре раза, затем вернитесь к своему естественному дыханию и осознанно следите за своим телом.
- Не выдавливайте и не вымучивайте произносимые вами гласные. Как и в любой соматической практике, вы должны относиться деликатно и осознанно к тому, как ваше тело получает информацию. Постарайтесь сделать звучание приятным и легким. Тело

по-своему отреагирует на это нежное звучание. Ключевым моментом является ваше присутствие в своем переживании.

- Как только вы освоитесь с этими гласными, вы можете попытаться исследовать другие звуки, которые приходят вам в голову. Важно не форсировать их. Получайте удовольствие от переживания звучания.
- Повторяйте упражнение по мере необходимости.

ЗВУК «ХМММ»**ЦЕЛЬ**

Звук «хммм» отлично утешает. Он помогает в тех случаях, когда вы испытываете тревогу или находитесь в депрессии. Также звук «хммм» похож на мурлыканье кошек. Мы автоматически говорим «хммм», если нам нравится переживание. Он также резонирует в груди и производит успокаивающий эффект. Вы можете предложить использовать этот звук, если клиент взволнован, встревожен или переживает упадок сил. Низкий гул достаточно мягок для того, чтобы его без особых усилий мог произнести любой человек. Побуждая клиента выполнять это упражнение в кабинете, вы вооружаете его инструментом, который он затем сможет использовать самостоятельно. Намерение состоит в том, чтобы овладеть репертуаром успокаивающих и легких в произнесении звуков. Это упражнение обучает клиента проявлять доброту к себе и нежность к своему телу.

ИНСТРУКЦИИ

- «Хммм» — это гудящий звук, который можно издавать лежа или сидя.
- Займите удобное положение, откинувшись назад, и полностью расслабьтесь.
- Посылайте звук «хммм» в область груди или живота. Вы можете положить одну руку на грудь и почувствовать вибрацию звука в области грудной клетки.
- Произнесите два-три раза звук «хммм», а затем немного подождите и вернитесь к нормальному дыханию.
- Повторите два-три раза звук «хммм» и обратите внимание на производимый им эффект. Представьте, что вы посылаете гудящий звук, похожий на мурлыканье кошки, в свое тело. Отметьте для себя удовольствие, которое возникает от этого звука в теле. Где вы его ощущаете? Каким образом вы отслеживаете звук, который путешествует внутри вашего тела?

Этот звук очень нежный и добрый. Вы можете выполнять это упражнение перед сном или в моменты сильного стресса. Важно не форсировать звуки. Представьте себе кошку, которую чешут за ушком, и она получает удовольствие от прикосновения, мурлыча в ответ. Повторяйте упражнение по мере необходимости.

Сеанс психотерапии:

Во время сеанса вы можете попросить клиента воспроизвести звук, а затем понаблюдать за его эффектом. Попросите клиента изучить, что происходит в его теле, спросив: «Что вы замечаете в своем теле?»

Затем задайте вопрос: «Если бы у этого звука было для вас сообщение, в чем бы оно заключалось?»

Сообщение: _____

КОРИДОР ЗВУКА

ЦЕЛЬ

Голос способен накапливать напряжение. Освобождение голоса — это еще один путь к соматическому переживанию тела. Это упражнение — способ поэкспериментировать с использованием голоса в качестве доступа к телу.

Посмотрите, что «накопилось» у вас в голосе или интонации. Обратите внимание, какие темы и эмоции возникают, когда вы экспериментируете с голосом. В этом упражнении присутствует элемент игры. Поощряйте клиента экспериментировать и «совершать ошибки».

ИНСТРУКЦИИ

- Изучите свое отношение к использованию голоса.

Мой голос: _____

Я считаю, что мой голос или произносимые мной звуки: _____

- Закройте глаза и представьте, что ваш голос медленно едет в лифте. Попробуйте с помощью голоса выразить движение лифта вверх и вниз.
- Начните с движения вниз, постепенно понижая тембр голоса. Затем переходите ко все более высоким нотам. Выполните эту последовательность вверх и вниз два-три раза.
- А теперь войдите в состояние осознанности и обратите внимание на свое тело и дыхание. Как вы относитесь к тому, как вы звучите?

Я звучу: _____

Мой голос ощущается: _____

Я хочу выразить: _____

- Повторяйте движение вашего голоса вверх и вниз. Посмотрите, сможете ли вы освободиться от представления о том, как это делать «правильно», и поэкспериментировать с тем, как голос способен перемещаться вверх и вниз в вашем диапазоне. Добавьте немного веселья и превратите это упражнение в игру.

Размышление:

- Если бы ваш голос имел цвет, каким бы он был?
- Если бы ваш голос имел форму, какой бы она была?
- Что стремится выразить ваш голос?
- Что вы скрывали от самого себя?
- Перед упражнением я думал, что мой голос:

- После выполнения упражнения я чувствую, что мой голос:

- Добавьте несколько комментариев о том, какие открытия вы сделали в отношении своего голоса.

РАБОТА С БЕЗОПАСНЫМ ПРИКОСНОВЕНИЕМ

«Прикосновение способно оказывать сильное воздействие на наши тела, потому что при прикосновении к коже возбуждение быстро передается в мозг, который, в свою очередь, регулирует наши тела. В зависимости от типа прикосновения мы либо успокаиваемся, либо возбуждаемся».

ТИФФАНИ ФИЛДС

ПОЧЕМУ ПРИКОСНОВЕНИЯ ТАК ВАЖНЫ?

Прикосновение — это насущная потребность человека. С самого рождения мы общаемся с их помощью. Наши сокровенные воспоминания связаны с прикосновениями, которые мы получали в младенчестве и раннем детстве. Прикосновение к коже способно пробудить эти воспоминания. Прикосновение может быть успокаивающим, служить источником утешения. Но оно также может являться источником дискомфорта, если опыт прикосновения омрачен жестоким обращением и травмой.

Работая с прикосновением в терапевтическом контексте, мы должны очень четко представлять этические и юридические требования, предъявляемые нашей профессией, а также наши терапевтические цели. Часто, исходя из юридических и этических соображений, рекомендуется не прикасаться к клиенту. Тем не менее безопасное, несексуальное и нетоксичное прикосновение может быть чрезвычайно исцеляющим и восстанавливать способность к самоуспокоению.

Вы можете предложить эксперименты с самоприкосновением, которые клиент будет безопасно проводить в кабинете или дома. Они очень полезны для излечения прошлых травм, связанных с этой темой. Прикосновение, которое имеет здоровые и четкие границы, может являться терапевтическим переживанием. Представленные дальше упражнения необходимо сопровождать очень четкими и точными рекомендациями и выполнять с пониманием воздействия прикосновения.

ОБЩИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Ознакомьтесь с правовыми и этическими нормами в вашей стране и профессии.
2. Никогда не прикасайтесь без согласия клиента.
3. Сексуальное прикосновение не является частью психотерапевтического прикосновения.
4. Изучите мотивацию прикосновения. Если оно служит вам как психотерапевту, это плохая мотивация.
5. Безопасное прикосновение — чистое, нетоксичное, несексуальное. Если с вашей стороны существует хоть малейшее колебание или недопонимание, исключите этот вариант работы.
6. Не прикасайтесь, если замечаете сомнения клиента, даже если он дает свое согласие. Предлагая прикосновение, внимательно следите за реакцией человека.
7. Будьте особенно осторожны с клиентом с историей абьюзивных прикосновений. Проведите сенсорную инвентаризацию и оценку, чтобы узнать его историю. Всегда проявляйте уважение и внимательно слушайте, если прикосновения приветствуются и полезны.
8. Никогда не торопитесь с экспериментами, связанными с прикосновением. Для того чтобы «изучить» реакцию на прикосновение, достаточно просто предложить его клиенту. Вы можете не прикасаться к нему, достаточно работать с чувствами и воспоминаниями, которые вызваны простым предложением прикосновения или исследованием подобной возможности.

КОГДА В ТЕОРИИ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ БЕЗОПАСНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

В целом существует четыре большие категории для использования прикосновения:

1. Чтобы смягчить и успокоить сильные чувства.
2. Чтобы сдерживать и заземлять клиента при работе со страхом, тревожностью и диссоциацией.
3. Чтобы понять безопасные границы тела, особенно при изучении вопросов безопасности.
4. Чтобы изучать воспоминания или чувства, связанные с прикосновением.

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ БЕЗОПАСНЫХ ПРИКОСНОВЕНИЙ

1. Спросите разрешения: «Можно ли прикоснуться к вам прямо сейчас?»
2. Будьте конкретны: «Можно ли прямо сейчас дотронуться до вашего правого плеча?»
3. Сохраняйте осознанность, взвешенность позиции и четкость цели: «Я вижу, что вы расстроены. Можно дотронуться до вашего плеча?»
4. Убедитесь, что вы касаетесь того места, на прикосновение к которому получили согласие, и не смещаете свою руку. Это небезопасно и способно привести к непредсказуемому результату. Будьте предельно щепетильны.
5. Используйте мягкое и чуткое прикосновение: как только настроение клиента изменилось, и цель достигнута (например, клиент перестал плакать и выпрямился), уберите руку и снова установите надлежащую дистанцию.
6. Спросите клиента о том, как он воспринял прикосновение. Поощряйте честные ответы. Внимательно слушайте и вносите коррективы на будущее. Если он говорит, что это было «нормально», возможно, прикосновение все-таки было лишним.
7. Отслеживайте перенос и контрперенос. Прикосновение — это сильный опыт связи. Не злоупотребляйте им и не превращайте его в режим по умолчанию каждый раз, когда у клиента возникают сильные чувства.

САМОПРИКОСНОВЕНИЕ — ПОСТУКИВАНИЕ**ЦЕЛЬ**

Прикасаясь к себе, вы пробуждаете кожу и усиливаете ощущения в теле. Самоприкосновение может помочь вам ощутить себя напрямую и почувствовать границы своего тела.

Постукивание помогает вам почувствовать себя «здесь», а не «там». Оно также является успокаивающим и умиротворяющим действием, которое способствует вашей саморегуляции.

ИНСТРУКЦИИ

Это упражнение можно выполнять стоя или сидя.

- Слегка сожмите одну руку, чтобы ваша ладонь и пальцы могли мягко похлопывать или постукивать по разным частям тела.
- Ритмично и нежно простукивайте противоположную руку от запястья к плечу. Поменяйте руки и повторите то же самое с другой рукой.
- Перейдите к ногам и двигайтесь от лодыжки к бедру каждой ноги. Вы можете задействовать обе руки, постукивая по каждой ноге, как бы обнимая ее. Вы также можете простукивать обе ноги одновременно. Поддерживайте устойчивый ритм.
- Затем перейдите к задней части тела. Слегка наклонитесь вперед, чтобы достать до области почек и нижней части спины. Убедитесь, что вы не простукиваете непосредственно позвоночник.
- Затем перейдите к передней части тела. Начните с груди, двигаясь одной рукой от плечевого сустава к центру груди. Повторите три раза. Затем поменяйте руки и двигайтесь от другого плеча к центру груди.
- Теперь постучите по животу по часовой стрелке. Постарайтесь действовать бережно, постукивая по внутренним органам.
- Переместитесь на подошвы ног. Вы можете заниматься ими по очереди или обеими одновременно.

- Наконец, перейдите к голове. Двигайтесь от макушки к затылку. Если вы хотите прикоснуться к лицу, то желательно использовать открытую ладонь и выполнять простукивание пальцами.
- Посидите спокойно некоторое время и ощутите свое тело после этой практики.

Размышление:

- Что вы замечаете в своем теле прямо сейчас?
- Какие части тела наиболее живые?
- Какая область онемела или недоступна прямо сейчас?
- Опишите свое общее осознание тела:

УКАЗЫВАЮЩИЕ РУКИ

ЦЕЛЬ

Когда вы накладываете руки на тело, это направляет ваше внимание. Прикасаясь к телу намеренно, осознанно и сосредоточенно, вы направляете внимание на область исследования.

Это хорошо работает, если в вашем теле есть область напряжения или дискомфорта, или место, о котором вы хотите узнать больше.

Накладывая руки, убедитесь, что ваше прикосновение нежное, доброе и открытое. Лучший способ прикоснуться к какой-либо области вашего тела — это медленно накрыть эту область чашечкой сложенной ладони.

Например, вы можете расслабить сжатые челюсти, поместив ладони на лицо. Или вы можете наложить чашечки ладоней на напряженную руку или ногу. Качество прикосновения имеет значение: делая это медленно и мягко, вы будете испытывать более интенсивные ощущения и сможете получать более полную информацию.

Будьте восприимчивы и любознательны. Важно ждать и присутствовать со своим прикосновением, чтобы иметь возможность окунуться в свое переживание. Обратите внимание на свое дыхание и направьте его в область вашего прикосновения. Через несколько минут вы почувствуете изменение в тканях, напряжении или уровне комфорта в данной области.

Будьте терпеливы и приноравливайтесь к своему телу!

ИНСТРУКЦИИ

- Определите область тела, которая требует внимания.
- Замедлитесь и для начала обратите внимание на нее.
- Медленно положите туда руку. Убедитесь, что ваше прикосновение мягкое, медленное и чуткое, как будто вы «слушаете руками».

- Оставайтесь со своим прикосновением и наблюдайте за своим переживанием, пока вы касаетесь себя.
- Теперь медленно и осознанно дышите в эту область. «Направьте» свое дыхание в то место, над которым работаете. Вам поможет представление о том, как дыхание направляется в эту область и эта область воспринимает его.
- Сохраняйте осознанность и любопытство.
- Замечаете ли вы какие-либо изменения? Напряжение уменьшается?

СОСТРАДАТЕЛЬНОЕ САМОПРИКОСНОВЕНИЕ

ЦЕЛЬ

Этот инструмент побуждает клиента прочувствовать, какое сострадательное прикосновение ему необходимо. Он помогает клиенту понять, какие прикосновения безопасны и необходимы. Это упражнение позволяет проявить доброту к себе и особенно полезно во время восстановления после негативных переживаний после прошлых прикосновений.

Его можно выполнять сидя, стоя или лежа. Поощряйте клиента замедляться и сохранять осознанность. Имейте в виду, что прикосновение к себе способно вызывать глубокие чувства и воспоминания. Ваша задача состоит в том, чтобы отслеживать эти болезненные проявления и усиливать доброту клиента по отношению к себе. Пауза и наблюдение за собой помогают держать под контролем возникающие эмоции любой интенсивности.

Этот инструмент помогает избавиться от негативного опыта, связанного с прикосновением, и воспринимать прикосновение как положительный опыт. Подчеркивайте важность самосострадания.

ИНСТРУКЦИИ

- Перед началом выполнения упражнения задайте вопрос о том, что значит сострадательно прикасаться к себе. Спросите: «Что для вас значит сострадательное прикосновение к себе?», «Каково, на ваш взгляд, должно быть качество этого прикосновения?»

Ответ: _____

- Настройтесь на свое тело и наблюдайте. «Какая часть вашего тела хотела бы, чтобы к ней прикоснулись?» (Примечание: поощряйте прикосновения к легкодоступным участкам тела, таким как руки, кисти, грудная клетка, лицо.)

Ответ: _____

- Теперь настройтесь на ту часть себя, которая знает, как быть сострадательным. «Что это за часть?» «Если бы у этой части вашего „я“ была личность или связанный с ней образ, что бы это было?»

Ответ: _____

- Предложите клиенту очень медленно коснуться области, с которой он хочет работать. Вы можете сказать: «Итак, медленно потянитесь к _____ и позвольте своей руке коснуться _____ прямо сейчас».

Критически важно: «Обратите внимание, КАК _____ реагирует на ваше прикосновение прямо сейчас. Оставайтесь здесь и наблюдайте». Ответ:

Ответ: _____

- «Оставайтесь здесь столько, сколько потребуется. Позвольте себе впитать _____ (тепло, доброту, мягкость — любое качество, которое клиент определил в ответе на вопрос № 1)».
- После того как он завершит выполнение упражнения, попросите его медленно убрать руки и изучить, какое влияние оказывает такое прикосновение прямо сейчас.

Прямо сейчас я замечаю _____

РАЗДЕЛ 4

СОМАТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ для работы со стрессом и травмой

Глава 22

ТРАВМА И ТЕЛО

«Многие люди, мало знакомые с травмой, полагают, что она как-то связана с тем, что случилось с вами давным-давно. На самом деле прошлое есть прошлое, и единственное, что имеет значение, это то, что происходит прямо сейчас. А что такое травма, как не осадок, который прошлое событие оставляет в ваших сенсорных переживаниях в теле, и тогда не само это событие становится невыносимым, а физические ощущения, с которыми вы живете, и вы сделаете все, чтобы заставить их уйти».

БЕССЕЛ ВАН ДЕР КОЛК

ПОЛИВАГАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ: ОЧЕНЬ КРАТКИЙ ОБЗОР

Поливагальная теория доктора Стивена Порджеса описывает три основных этапа развития вегетативной нервной системы человека и других млекопитающих. Если мы чувствуем себя в безопасности, то стремимся общаться и взаимодействовать с другими. Если же ощущаем угрозу, то мобилизуемся, чтобы встретить опасность борьбой или бегством. Если же опасность слишком велика, мы пытаемся выжить, обездвиживая или отключая нашу вегетативную нервную систему.

Вегетативная нервная система (ВНС) регулирует работу внутренних органов и реагирует на угрозу. У нее есть две ветви: симпатическая и парасимпатическая. Обе необходимы для регулирования нашей нервной системы. Симпатическая ветвь активизирует тело для борьбы или бегства в опасных ситуациях. Парасимпатическая успокаивает тело и контролирует пищеварение. Взаимодействие между ними и порождает устойчивую ВНС и способствует саморегуляции человека, находящегося в состоянии стресса.

Доктор Порджес определил, что блуждающий нерв играет центральную роль в регуляции работы кишечника (внутренних органов), дыхания и частоты сердечных сокращений. 80 % волокон блуждающего нерва посылают в мозг сигналы о внутренних органах, что является реакцией нашего кишечника. Этот нерв также контролирует мышцы лица, сердца и легких и отвечает за наше общение с дру-

гими людьми. Если мы вовлечены в безопасное социальное взаимодействие, блуждающий нерв подавляет и успокаивает симпатическую нервную систему. В этой ситуации мы можем справиться с незначительными стрессовыми факторами, поскольку находим общество других людей успокаивающим.

- Чувствуя себя в безопасности: вы хотите играть и общаться = потенциал социального взаимодействия.
- Ощущая угрозу и опасность: вы стремитесь поскорее уйти или проявить агрессию = примитивные реакции выживания, такие как бегство или борьба.
- Если возникает прямая угроза вашей жизни, или вы испытываете ужас и не можете убежать или защититься: вы стремитесь переждать опасность до тех пор, пока угроза вас минует = ваше тело замирает, чтобы оставаться в безопасности.

Следующие упражнения помогут клиентам установить контакт со своей нервной системой и узнать, когда и как задействовать симпатические и парасимпатические отделы нервной системы для пополнения запасов энергии, обретения спокойствия, чувства безопасности и связи.

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

ОТСЛЕЖИВАНИЕ СОБСТВЕННОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ЦЕЛЬ

Этот инструмент позволяет вам узнать, как и что вы можете сделать, чтобы усилить чувство безопасности, установить связь и научиться успокаиваться или заниматься полезной деятельностью.

ИНСТРУКЦИИ

Используйте приведенную ниже таблицу, чтобы отслеживать и изучать нервную систему вашего клиента. Задействовав свою нервную систему, вы научите ее помогать вам находить вдохновение, быть более спокойным или активным.

- Система социального взаимодействия активируется, когда вы разговариваете с надежным другом, проводите время с любимым питомцем или выполняете иные действия, которые позволяют вам чувствовать себя в безопасности.
- Симпатическая нервная система активизируется, когда вы игривы и активны, например двигаетесь под музыку, занимаетесь спортом, ведете дневник своих мыслей или выполняете упражнения на растяжку.
- Парасимпатическая нервная система активируется, когда вы слушаете успокаивающую музыку, выполняете упражнения на осознанное дыхание, чувствуете доброе прикосновение, слышите приятный голос и т. д.

СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ	СИМПАТИЧЕСКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА	ПАРАСИМПАТИЧЕСКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА
Что помогает вам ощущать связь?	Что помогает вам чувствовать себя активным?	Что помогает вам чувствовать себя спокойным?

СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ	СИМПАТИЧЕСКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА	ПАРАСИМПАТИЧЕСКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА
Как вы налаживаете общение с другими людьми? Что работает для вас?	Как вы поддерживаете свое взаимодействие с другими?	Как вы можете создать здоровые привычки, чтобы поддерживать свое спокойное состояние?

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

ДИАГРАММА «РАСШИРЕННОЕ ОКНО ТЕРПИМОСТИ»

ЦЕЛЬ

Диаграмма «Окно терпимости» — это наглядное пособие, которое помогает клиенту определить, когда он находится в зоне возбуждения, а когда — в зоне устойчивости.

Выделяют три основные зоны: гипервозбуждение, зона оптимального возбуждения (ЗОВ) и гиповозбуждение.

Зона оптимального возбуждения — это место, где клиент, даже испытывая стресс, способен справляться с ним с помощью обычных стратегий выживания.

Если же стресс становится неуправляемым, клиент может резко перейти в зону гипервозбуждения или опуститься в зону гиповозбуждения. Там клиент использует механизмы преодоления, основанные больше на выживании: бегство, борьбу или замирание. Поначалу повышенное возбуждение может быть малозаметным, например проявляться только в виде раздражения. Реакция гипервозбуждения указывает на то, что клиент находится на вершине диаграммы и за пределами оптимальных значений. То же самое верно, если клиент замыкается в себе, что указывает на начало гиповозбуждения и, возможно, на переход к реакции замирания.

Как только клиент выходит за пределы ЗОВ, его поведение становится реактивным, активируется поливагальная система, и жизнеспособность оказывается под угрозой. Это может привести к негативным реакциям на стресс, возникновению триггерных воспоминаний и симптомов травмы.

ИНСТРУКЦИИ

Используйте предлагаемый цветной график для того, чтобы рассказать вашему клиенту о различных зонах. Желательно подчеркнуть, что зона оптимального возбуждения является предпочтительной для лечения симптомов стресса и травмы. Ваша задача — оставаться в ЗОВ, работая над лечением симптомов, и продвигаться к ней, имея дело

с симптомами. Заострите внимание клиента на том, что ЗОВ подвижна и что колебания являются основой для построения устойчивой нервной системы.

Используйте общие термины для описания зон с подобным подходом: «Находясь в зоне гипервозбуждения, вы можете обнаружить, что испытываете тревогу, страх, беспокойство, раздражительность и гнев. Что вы ощущаете?» Попросите клиента рассказать о своем опыте. Говоря о зоне гиповозбуждения, вы можете сказать: «Возможно, вы заметили чувство подавленности, оцепенения и замкнутости. Как вы ощущаете эту зону?»

Научите своего клиента осознавать процесс передвижения по разным зонам. Это поможет им начать осознавать свои триггеры. После того как триггеры определены, будет легче работать над тем, что необходимо исцелить.

Расширенная зона — это область импульсов, которые запускаются при стрессе, но могут быть изменены под влиянием осознанности, дыхания и телесного осознания.

Ниже приведены некоторые вопросы, которые вы можете использовать, чтобы помочь клиенту лучше разобраться в этой теме, а также понять, в какой момент начинать применять инструменты для изменения уровня своего возбуждения.

Размышление:

Опишите зоны своими словами:

В зоне гиповозбуждения:

Я осознаю, что: _____

Я замечаю в своем теле: _____

Мои мысли: _____

Мои импульсы: _____

На инстинктивном уровне я хочу делать/быть: _____

В состоянии стресса я: _____

Для изменения своих триггеров в расширенной зоне я могу использовать (техника/инструмент)

В зоне гипервозбуждения:

Я осознаю, что: _____

Я замечаю в своем теле: _____

Мои мысли: _____

Мои импульсы: _____

На инстинктивном уровне я хочу делать/быть: _____

В состоянии стресса я: _____

Для изменения своих триггеров в расширенной зоне я могу использовать (техника/инструмент).

В зоне оптимального возбуждения:

Я осознаю, что: _____

В состоянии стресса я замечаю: _____

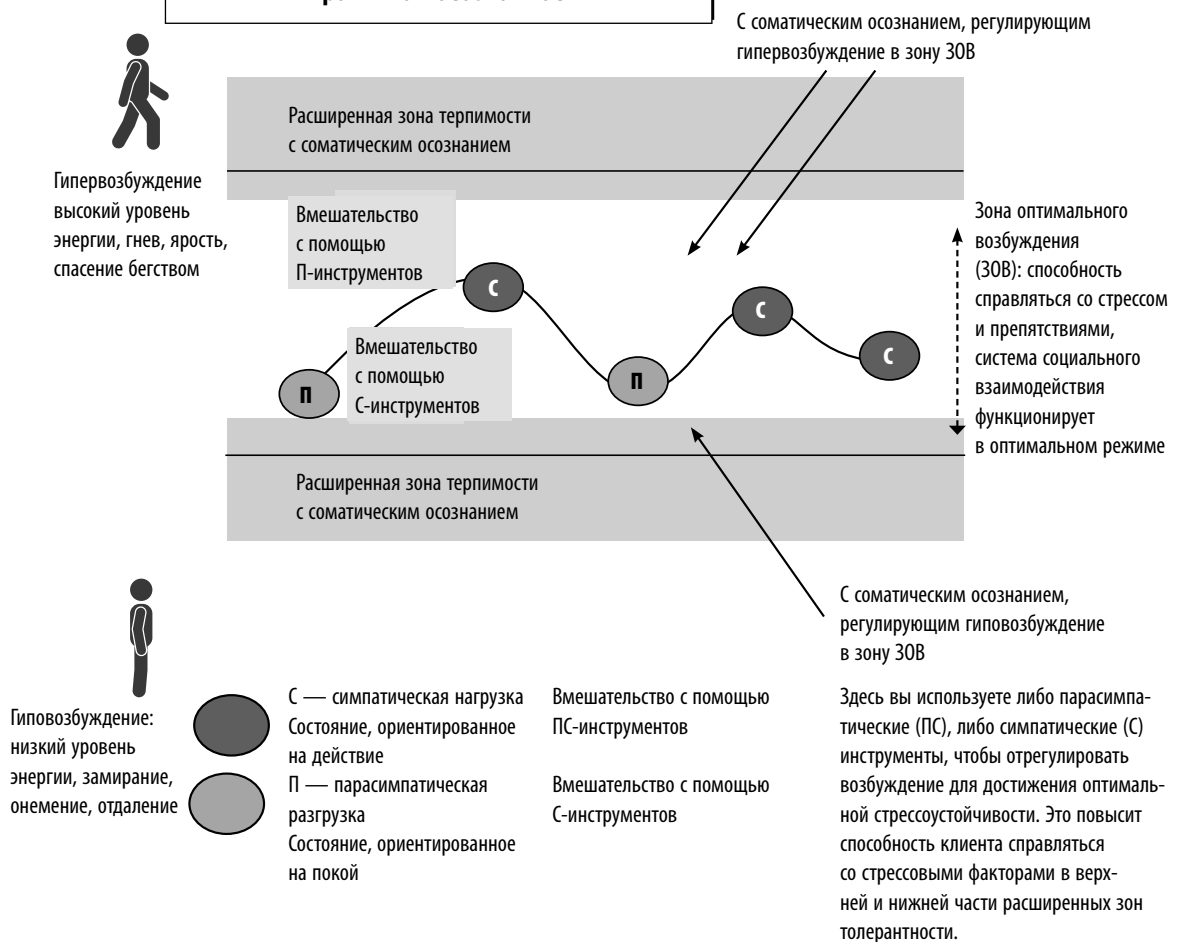
Мое тело ощущается: _____

Мои импульсы: _____

Моя сила: _____

Я способен: _____

РАСШИРЕННОЕ ОКНО ТЕРПИМОСТИ с соматической практикой и практикой осознанности



КАК Я МОГУ НАЙТИ РЕСУРСЫ?

ЦЕЛЬ

Умение определять, каковы ваши ресурсы, имеет решающее значение для облегчения симптомов стресса и травмы. Сначала вы выясняете, что вызывает у вас такую реакцию. Затем размышляете и экспериментируете с тем, что способно вам помочь. Диаграммы на следующей странице предлагают вам указать, каковы ваши триггеры и какие связи вы можете найти для того, чтобы обеспечить себя ресурсами.

ИНСТРУКЦИИ

- На следующей странице подумайте о триггерах, с которыми вы сталкиваетесь в своей жизни, и о том, где бы вы разместили их на линии возбуждения. Триггерами гипервозбуждения являются чрезмерное беспокойство, тревога или гнев. Триггерами гиповозбуждения могут быть эмоциональная замкнутость или замирание от страха. Чем сильнее триггер, тем выше возбуждение. Отметьте триггер в квадрате.
- Теперь подумайте о том, что могло бы вам помочь во время этой активации. Что могло бы облегчить вашу реакцию на триггеры? Что способно удержать вас, когда триггер помещает вас в зону возбуждения? Какими ресурсами можно ответить на триггер? Например, для кого-то ресурсом может быть воспоминание о сказанном кем-то добром слове, спокойное дыхание или движение тела для подавления реакции замирания. Ресурсы уникальны для каждого человека.
- Какие триггеры и переживания относятся к зоне оптимального возбуждения? Как вы с ними справляетесь? Какие ресурсы поддерживают вас здесь? Вы можете заметить, что дыхание способно помочь вам справиться с небольшими стрессовыми факторами. Если же вы находитесь в верхней или нижней зоне возбуждения, дыхания может быть уже недостаточно. Например, если вы находитесь в ЗОВ, вы ощущаете собственную силу и оптимизм, даже если жизнь трудна. Либо вы относитесь к возбуждению как к управляемому процессу, не застывая и не слишком тревожась. Некоторые люди сообщают, что в этой зоне они находятся в состоянии потока, наслаждаясь хорошим здоровьем или ощущением благополучия.

- Убедитесь, что вы размышляете над тем, что вам помогает, в нижней ячейке для размышлений. Желательно потратить некоторое время на размышления о том, как вы переходите от возбуждения к ресурсу, чтобы научиться брать на себя ответственность за свои триггеры. Возьмите на себя обязательство постоянно обращаться к своим ресурсам, которые помогут вам чувствовать себя способным к саморегуляции, заземлению и присутствию в ЗОВ. Чем чаще вы прибегаете к своим ресурсным инструментам, тем шире становится ваша ЗОВ. Это означает, что если на вас обрушиваются стрессовые ситуации, вы не реагируете привычными симптомами гипер- или гиповозбуждения, а способны контролировать свое состояние и сохраняете спокойствие.

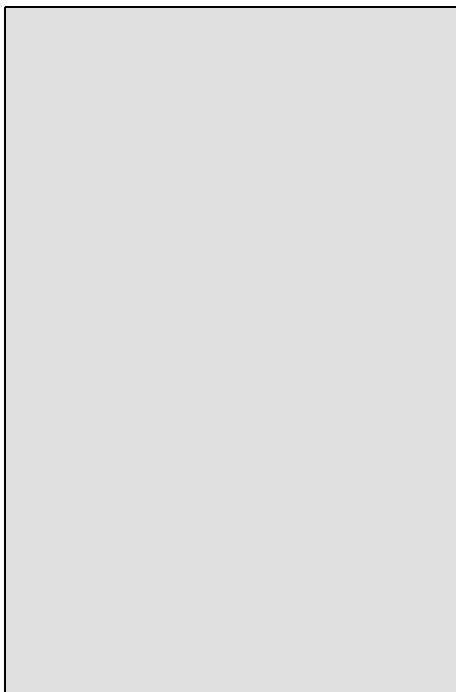
КАК Я МОГУ НАЙТИ РЕСУРСЫ?

Обратитесь к инструкциям на предыдущей странице, чтобы заполнить следующую таблицу. Используйте «О» для каждого ресурса и «Х» для каждого триггера. После того как вы отметите их все, найдите минутку, откиньтесь на спинку кресла и поразмышляйте над буквами «О» и «Х» в своей таблице. Затем соедините их линией и подумайте над тем, как перейти от триггера к ресурсу. Что помогает трансформировать триггеры?

ПРИМЕР: Я осознаю, что: Я замираю, когда на меня кричат.

Зона гипер-возбуждения (ГиперЗ)	<p>Х — Человек кричит</p> <p>↓</p> <p>О — Спокойное дыхание животом</p>	<p>Мои триггеры: Сердитый человек кричит по телефону.</p> <p>Мои ресурсы: Положить трубку и дышать животом.</p> <p>Я добиваюсь этого так: Не забываю дышать и не принимаю слова сердитого человека на свой счет.</p>
ЗОН	<p>Я прекрасно себя контролирую, я себя понимаю и способен владеть ситуацией</p>	<p>Мои триггеры: Стресс на работе.</p> <p>Мои ресурсы: Заблаговременное планирование и ожидание напряженной рабочей обстановки. Более эффективное общение с «сердитыми» людьми на работе, с тем чтобы они не устроили мне «засаду».</p> <p>Я добиваюсь этого так: Пишу предельно ясные электронные письма, не откладываю и не жду, пока они выместят на мне свое зло.</p>
Зона гипо-возбуждения (ГипоЗ)	<p>Х — Я жду и прокрастинирую</p> <p>↓</p> <p>О — Я становлюсь вялым и впадаю в уныние</p>	<p>Мои триггеры: Сердитый человек, который никак себя не проявляет, но я все равно чувствую его злость и от этого в душе замираю. Хожу мимо него на цыпочках.</p> <p>Мои ресурсы: Моя семья и друзья, которые меня любят. В такие моменты я их вспоминаю.</p> <p>Я добиваюсь этого так: Моим ресурсом являются фотографии дорогих мне людей, которые я рассматриваю в такие моменты. Я противодействую страху, звоня своей семье и друзьям, которые меня любят. Мне становится легче дышать.</p>

Зона гипервозбуждения (Гипер3)

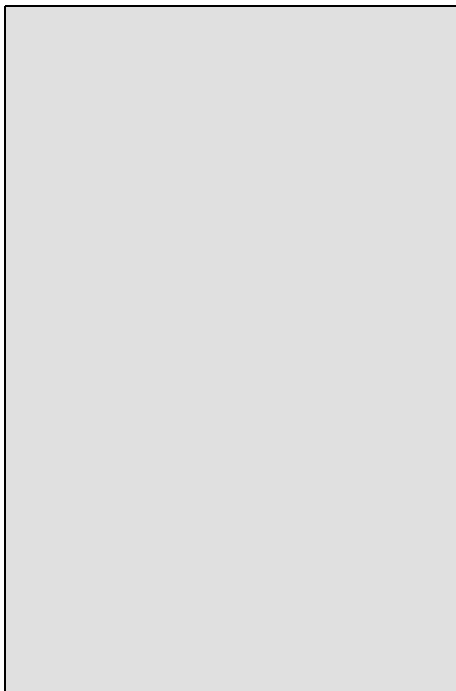


Мои триггеры:

Мои ресурсы:

Я добиваюсь этого так:

Зона оптимального возбуждения (ЗОВ)

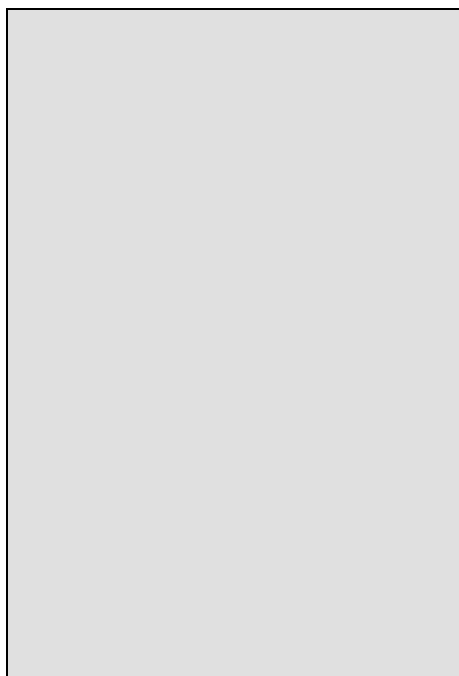


Мои триггеры:

Мои ресурсы:

Я добиваюсь этого так:

Зона гиповозбуждения (ГипоЗ)



Мои триггеры:

Мои ресурсы:

Я добиваюсь этого так:

Размышление:

Как вы добрались из зоны возбуждения до своего ресурса?

Следующий шаг — приложить сознательные усилия, чтобы отреагировать на те ресурсы, которые работают. Перечислите три основных ресурса, к которым вы можете обратиться:

Триггеры моего возбуждения

Обратите внимание на свои внешние и внутренние триггеры. Это поможет вам определить, что исходит от внешних раздражителей и что вы можете сделать, чтобы с этим справиться. Например, избегать или предвидеть? Каковы ваши внутренние триггеры? Вас преследуют повторяющиеся мысли, образы? Можете ли вы привлечь другие внутренние ресурсы, чтобы смягчить эти триггеры?

Внешние события, которые спровоцировали меня сегодня:

Внешние переживания, которые спровоцировали меня сегодня:

Ресурсы для внешних триггеров:

Ресурсы для внутренних триггеров:

СКАНИРОВАНИЕ В ЦЕЛЯХ БЕЗОПАСНОСТИ

ЦЕЛЬ

Этот инструмент поможет вам научиться продвигаться к внутренней безопасности.

Инстинктивно мы используем глаза, чтобы сканировать окружающую действительность в поисках безопасности. Входя в новую ситуацию, мы ищем визуальные подсказки, чтобы убедиться, что все спокойно. Быть в безопасности — это главное и фундаментальное условие для благоденствия. Сознательно используя сканирование глазами, мы можем создавать воплощенное в теле чувство безопасности — мы активно заботимся о том, чтобы сделать ситуацию безопасной.

Переживание стресса и травмы способно поставить под угрозу естественное чувство безопасности и привести нас в состояние повышенной готовности. Осознание того, что вы смотрите с намерением и сканируете свое окружение, дает возможность начать замедлять активацию в теле. Ищите сигналы, такие как более спокойное дыхание, любопытство к своему окружению или общее ощущение легкости при сканировании. Ваша задача состоит в том, чтобы снизить настороженность и повысить чувство безопасности в теле.

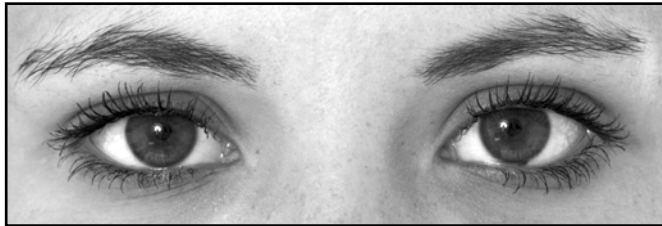
ИНСТРУКЦИИ

Используйте приведенную ниже таблицу, чтобы отслеживать движения глаз и записывать ощущения тела. Важно замедлить движение глаз и фиксировать каждое ощущение в теле. Последовательность шагов: сканирование глазами помещения, отслеживание ощущений в теле и их фиксация. Убедитесь, что вы сканируете помещение, а затем записываете свои ощущения.

Просканируйте комнату;
перемещайте взгляд.



Остановите взгляд на одной точке и обратите внимание на свое тело.
Запишите то, что вы чувствуете и ощущаете.



Сканирование № 1: Я ощущаю _____

Сканирование № 2: Я чувствую в своем теле _____

Сканирование № 3 Я замечаю изменение в _____

Какие изменения происходят в вашем теле и с вашим чувством безопасности?

ДВИГАЙТЕСЬ!

ЦЕЛЬ

Если вы замираете, впадая в гиповозбуждение, или заикливайтесь, находясь в состоянии гипервозбуждения, противоядие простое: ДВИГАЙТЕСЬ! Все именно так просто: что бы вы ни делали, где бы ни находились, если вы замечаете признаки замирания, или ваше тело одолевает тревога, вам необходимо ДВИГАТЬСЯ! Это легко сделать, но трудно запомнить. Тут требуется целенаправленное обучение. Вы можете выполнять это упражнение в кабинете со своим психотерапевтом, и впоследствии подчиняться голосу, который произносит команду «двигайтесь», когда вам это нужно.

Под движением понимается все что угодно — от хождения по комнате до танцев под музыку. Вы можете размахивать руками, прыгать — делать все, что удобно и безопасно выполнять там, где вы находитесь. Если же в данной ситуации подобные действия сопряжены с чувством неловкости, извинитесь и выйдите из комнаты, чтобы использовать возможность ДВИГАТЬСЯ. Никто не обратит внимания на ваше отсутствие. Главное, не поддаваться возникающему в теле ощущению замирания или тревоги. Как только вы это почувствуете: ДВИГАЙТЕСЬ. Таким образом вы тренируетесь прерывать подобный шаблон действий.

Примечание для психотерапевта:

Вы можете закрепить эту реакцию в кабинете, произнося слово «двигайтесь». Договоритесь с клиентом, в какой момент вы будете произносить это слово, и попросите клиента потренироваться вставать и ходить. Поощряйте быстрый темп. Это целенаправленное обучение; поговорите со своим клиентом о том, какой голос он хотел бы слышать. Эта команда должна звучать твердо, но ни в коем случае не грубо и уж тем более не раздражающе. Порепетируйте с клиентом, какой тон голоса ему подойдет. Цель состоит в том, чтобы клиент запомнил это слово и использовал его, когда обнаружит, что замирает или начинает паниковать. Слово «двигайтесь» служит для того, чтобы прервать и мобилизовать древнюю защитную систему тела, — клиент может двигаться и не чувствовать себя застрявшим или подавленным. В этот момент он снова обретает свободу действий. Убедитесь, что ваша репетиция проводится осознанно и осторожно. Избегайте сходства с армейским командиром.

ИНСТРУКЦИИ

- Вырежьте памятки ДВИГАЙСЯ, предложенные внизу.
- Разместите их в тех местах, где вы чаще всего замечаете, что замираете или тревожитесь. Рядом с телефоном после разговора с людьми? За компьютером? Подумайте, где вы можете разместить эти памятки. Это инструкции, на которые следует обратить внимание, если вы замечаете тревогу в теле или замирание.
- Вы можете выполнять это упражнение, даже если не испытываете возбуждения. Всякий раз, когда ваш взгляд падает на одну из памяток, двигайтесь, шагайте, танцуйте. Вы тренируете свои реакции на тот случай, когда вас настигает замирание или тревожность. Оцените свое состояние до и после выполнения команды «ДВИГАЙСЯ».

До выполнения упражнения по шкале от 1 до 10 я чувствую (пожалуйста, обведите):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мысли: _____

После выполнения упражнения по шкале от 1 до 10 я чувствую (пожалуйста, обведите):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Мысли: _____

**НЕМЕДЛЕННО
ДВИГАЙСЯ**

**НЕМЕДЛЕННО
ДВИГАЙСЯ**

**НЕМЕДЛЕННО
ДВИГАЙСЯ**

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ БЕЖИТЕ БЫСТРЕЕ ТИГРА

ЦЕЛЬ

В этом упражнении задействуется ваше воображение. Визуализация того, как вы убегаете от тигра, связывает вас с реальными движениями тела. Представляя себя бегущим подобно тигру (или любому другому быстро движущемуся животному), вы активизируете цепь нейронов в мозгу, которые помогают вам соединиться с древними импульсами «бежать», хранящимися в вашем теле. Представляя, что убегаете от быстро движущегося животного, вы можете почувствовать мышечные сокращения в ногах или руках или испытать реальное желание бежать.

Если вы осознанно взаимодействуете с этой реакцией тела (готовностью к бегству), тело вспоминает о древней связи между мозгом и телом. Это упражнение помогает пересмотреть реакции на травму, такие как ощущение неподвижности и замирания. Пожалуйста, используйте осознанное внимание, воображая этот сценарий. Вы можете остановиться в любое время и отметить для себя любые изменения, придающие вам уверенности в себе и повышающие вашу самооценку. Избегайте перегрузок или подавленности.

Поскольку травма способна разрушить наше чувство собственной значимости, этот инструмент помогает вернуть часть нашей силы. Тогда бывает полезным визуализировать животных, олицетворяющих силу и скорость. Вы можете заменить образ тигра любым изображением, которое ассоциируется у клиента со скоростью и силой.

Бег связывает любого человека с защитной реакцией бегства. Но если в безвыходной ситуации сбежать было невозможно, важно восстановить связь с этим отрезанным импульсом. Это можно сделать с помощью образов, а затем с помощью реального мышечного импульса. Отслеживайте двигательные импульсы, такие как подергивания в ноге. Соедините телесное осознание с данными импульсами и выполните незначительное сознательное движение, представляя себе успешный побег или бег. Основное внимание уделяется соединению образов и импульса, а также успешному завершению движения.

ИНСТРУКЦИИ

- Закройте глаза и представьте, что вы бежите. Если это поможет, вы можете вообразить, что бежите быстрее тигра (или заменить его любым другим быстро бегущим животным). Избегайте вызывать настоящие травматические воспоминания, но работайте с импульсом бега как с соматическим событием, а не с процессом восстановления после травмы.
- Представьте себе реакцию «бежать». Визуализируйте, как вы сбегаете и убегаете. Обратите внимание на то, в каком темпе вы бежите. Что еще происходит во время бега? Как вы дышите?

Примечание для психотерапевта:

Отслеживайте подергивание конечностей и другие импульсы. Продолжайте концентрировать внимание на процессе. Мягко напоминайте клиенту о необходимости поддерживать образ бега вместе с импульсами. Убедитесь, что ваш клиент замедлился, чтобы иметь возможность полностью присутствовать в этом переживании. Избегайте любых эмоциональных перегрузок. Целью этого упражнения является не проработка воспоминаний о травме, наша задача — помочь клиенту ощутить свободу воли в теле. Ключевые слова: сила, власть над обстоятельствами и уверенность в себе. Делайте паузу или останавливайтесь, если клиент кажется скованным, застывшим или подавленным; не надо воспроизводить предыдущий травматический опыт.

Размышление:

Во время бега я представляю _____

Я обогнал «тигра» _____ (назовите то, от чего вы стараетесь убежать)

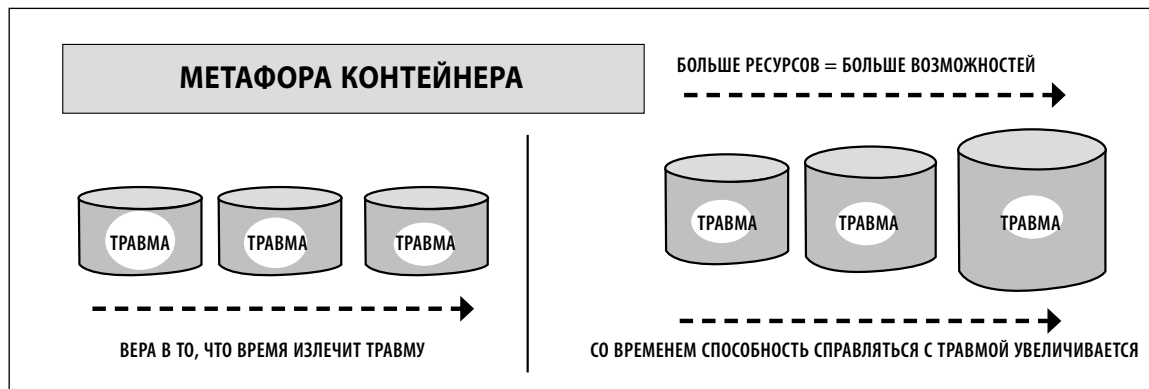
Я спасся от тигра и чувствую _____

ПРИНЦИП КОНТЕЙНЕРА**ЦЕЛЬ**

То, как мы воспринимаем травму, и убеждения, которые мы формируем под влиянием травмы, закрепляют наши симптомы. Распространено мнение, что «время лечит», но при этом часто не учитывают возникающие убеждения. Приведенные дальше изображения помогут обучить вашего клиента правильно воспринимать свою травму и послужат отправной точкой для изучения убеждений, которых придерживается ваш клиент.

Считается, что со временем травма исчезает. Однако более правдивым является тот факт, что чем больше ресурсов человек получает с течением времени, тем лучше он способен справляться со своей травмой. Его «вместилище» становится больше и, следовательно, лучше поглощает травматический опыт. Переживаний, которые обеспечиваются ресурсами, становится больше, и постепенно они переформируют первоначальный опыт стресса и травмы. Таким образом, важность создания ресурсов для процесса исцеления не подвергается сомнению.

Используйте рабочие листы на странице 300, чтобы подумать о ресурсах и возможностях, которые вы способны создать с течением времени. Рассмотрите свои убеждения, связанные с тем, «что исцеляет».



ИНСТРУКЦИИ

Используйте изображение выше для того, чтобы показать своим клиентам, как мы можем рассматривать травматический опыт.

Обсудите принцип контейнера и то, какие ресурсы можно создать, чтобы помочь переформатировать реакцию на стресс и травму. Затем пусть ваш клиент поразмышляет над своими убеждениями, связанными с исцелением травмы.

Шаг 1. Исследование убеждений

- Что вы думаете о своей травме?
- Как вы пришли к такому убеждению относительно того, что с вами произошло?
- Как вы оцениваете свою травму в настоящее время?
- Какие сообщения вы получили о своей травме? Определите их и запишите.
- Что, по вашему мнению, ваше тело способно «вынести» в связи с вашей травмой? (Например, «Я верю, что всему есть предел», «Мое тело не может это переварить», «Мое тело каким-то образом справится с травмой», «Время лечит».)

Шаг 2. Исследование изменения убеждений

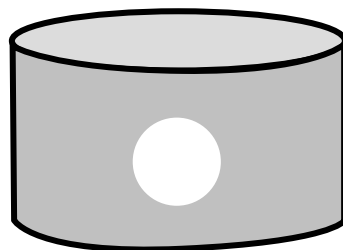
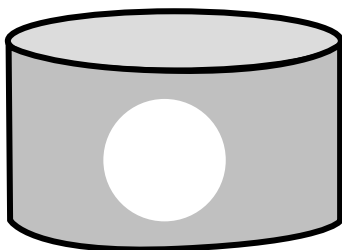
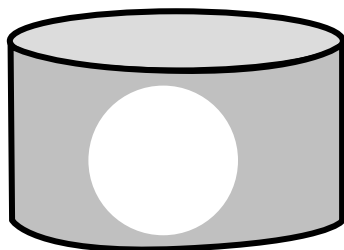
- Как бы вы хотели изменить свои убеждения?
- Если бы вы были контейнером, который со временем меняется, как бы он должен был измениться?
- Каким должен стать первый шаг к этим изменениям?
- Как вы можете получить необходимые ресурсы?
- Определите имеющиеся у вас ресурсы, которые помогут вам справиться с симптомами травмы.

Шаг 3. Рабочие листы

Попросите клиента записать, обдумать и обсудить вместе с вами свои убеждения. Используйте предложенные дальше рабочие листы, чтобы оценить текущее состояние его убеждений. Поскольку убеждения со временем меняются, продолжайте регулярно обращаться к этим рабочим листам, чтобы обновлять любые изменяющиеся убеждения и помогать клиенту оценивать его прогресс.

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

МЕТАФОРА КОНТЕЙНЕРА: УБЕЖДЕНИЯ

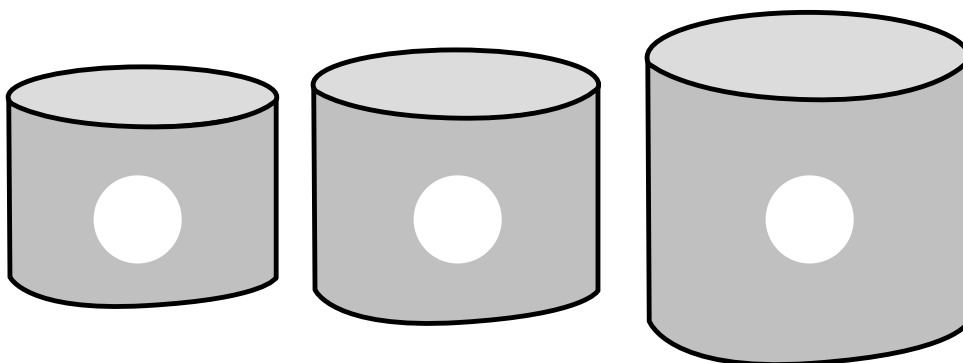


ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ НАСЧЕТ СВОЕЙ ТРАВМЫ?

Я убежден _____

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

МЕТАФОРА КОНТЕЙНЕРА: РЕСУРСЫ



Мои ресурсы _____

Я собираюсь развивать _____

ТАБЛИЦА «ОТСЛЕЖИВАНИЕ ТРИГГЕРОВ»**ЦЕЛЬ И ИНСТРУКЦИИ**

Триггеры могут быть связаны с целым рядом неприятных переживаний. Триггеры — это система ранней сигнализации организма. Способность их систематизировать может помочь вам понять, что ваше тело пытается вам сказать. Раз в неделю заполняйте таблицу наблюдаемых вами триггеров. Позвольте себе документировать триггеры самым нейтральным образом. Будьте любопытны и оставайтесь открытыми для того, чему они вас учат. Заносите триггеры в таблицу и используйте ее для того, чтобы обсудить их на сеансах с вашим психотерапевтом.

КАКОЙ ТРИГГЕР?	КОГДА? (ДЕНЬ/ВРЕМЯ)	ЧТО ПРОИЗОШЛО? (СОБЫТИЕ)	НАСКОЛЬКО СИЛЬНЫЙ ПО ШКАЛЕ ОТ 1 ДО 10 (10=САМЫЙ СИЛЬНЫЙ)	ГДЕ ОЩУЩАЛСЯ В ТЕЛЕ? ЗНАКОМОЕ ОЩУЩЕНИЕ?	ЧТО ВЫ В ТОТ МОМЕНТ ДЕЛАЛИ?	ЧТО ВЫ ДЛЯ СЕБЯ ВЫЯС- НИЛИ? ТРИГГЕР ВЫЗВАН ЧЕМ-ТО, ЧТО СДЕЛАЛИ ВЫ?	ПРИМЕЧАНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

ХРОНОЛОГИЯ ТРАВМАТИЧЕСКИХ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ

ФИО клиента: _____

Дата рождения: _____

Дата начала лечения: _____

Завершение хронологии: _____

В предложенных временных сегментах перечислите травмы и стрессовые факторы, с которыми столкнулся ваш клиент.

ВОЗРАСТ (ЛЕТ)	ТРАВМАТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ	ОСНОВНЫЕ НЕРЕШЕННЫЕ ВОПРОСЫ
Внутриутробный		
0–5		
6–10		
11–15		
16–20		
21–25		
26–30		
31–35		
36–40		
41–45		
46–50		
51–60		
61–70		
70+		

ВСТРЯХИВАНИЕ РАДИ ЧУВСТВА БЕЗОПАСНОСТИ

ЦЕЛЬ

Тремор тела является распространенным симптомом, связанным с тревогой и страхом. Наша реакция «бей, беги, замри» предназначена для того, чтобы помочь телу быстро и эффективно реагировать на принуждение и угрозу. Как только угроза миновала, тело использует дрожь, чтобы проработать эту ситуацию и восстановить равновесие. Тремор тела возникает естественным образом во время стрессовой реакции на гиперстимуляцию. Организм не может полностью переработать количество стресса и ищет облегчения. Эта активность нервной системы часто воспринимается как непроизвольная реакция, но мы можем использовать ее сознательно, мягко иницируя это движение, чтобы побудить тело расслабляться и восстанавливаться.

Дрожь происходит волнообразно и может различаться по интенсивности. Это упражнение позволяет целенаправленно трястись и направлять движение, чтобы освободиться и восстановиться. Оно особенно полезно после работы со сложным клиентом или если вы чувствуете себя уязвимым после сеанса активации, испытываете тревогу или раздражение. Выделите для этого упражнения не менее 15 минут, чтобы уменьшить дрожь и вернуться в спокойное и отдохнувшее состояние.

Вы можете предложить это упражнение и своему клиенту, мягко проводя его через тот же процесс. Существуют проверенные методы освобождения от травмы, которые используют эту технику для работы со страхом и симптомами посттравматического стресса, демонстрируя, как преодолеть доминирующую хватку страха. Чтобы узнать больше, обратитесь к работам доктора Дэвида Берсели, а также к методам *TRE*¹ и *Somatic Experiencing*².

¹ TRE (Trauma Release Exercises) — это серия упражнений для снятия напряжения, восстановления сил и снятия хронических зажимов, оставленных тяжелым шоком или травмой. (Прим. пер.)

² Somatic Experiencing (соматическое переживание) — это телесно-ориентированный подход к разрешению травматического стресса, в частности с такими симптомами и состояниями, как приступы страха, острые реакции горя, утраты, посттравматические реакции (ПТСР). (Прим. пер.)

Предостережение:

Слишком сильная дрожь не способствует восстановлению равновесия и может вызвать эмоциональное возбуждение, что приведет к противоположному результату. Ваша задача состоит в том, чтобы способствовать безопасному высвобождению напряжения из организма, а не активации и еще большему беспокойству. Важно делать паузы и отмечать свои реакции, а не просто трястись. Желательно привнести в дрожь осознанность, а не просто делать неосознанные движения, что может привести к ощущению подавленности и еще большей тревоге. Если вы заметили, что упражнение не приносит пользы, остановитесь.

ИНСТРУКЦИИ

Уделите этому упражнению 15 минут. Упражнение делится на три фазы: 1) пробуждение; 2) прохождение; 3) охлаждение. Каждая фаза длится около пяти минут.

Это упражнение выполняется стоя. Стойка должна быть широкой, чтобы вы чувствовали опору на ноги. Закройте глаза, если вам удобно; ваша задача — видеть свое тело изнутри.

1. Пробуждение

- Обратите внимание на свое тело в положении стоя и настройтесь на позвоночник.
- Пусть руки свисают по бокам, а голова двигается в ритме, который вы иницилируете.
- Начинайте плавно и ритмично сгибать и разгибать ноги в коленях, от чего ваше тело слегка перемещается вверх и вниз. Это приводит к мягкому волнообразному движению через позвоночник.
- Начните с нежного и ритмичного встряхивания, которое будет комфортным для вашего тела.
- Выполняйте это движение в одном и том же ритме на протяжении всей этой фазы, пока оно не станет вашей второй натурой и вы не начнете выполнять его автоматически.

2. Прохождение

- В этой фазе вы можете заметить, что тело движется само по себе. Вы больше не думаете о движении, просто позволяете ему происходить.
- Внутри вас могут возникать такие чувства, как грусть, тоска или тревога. Позвольте им оставаться там, не усиливая их.

- Ритм движения — это то, что вы пропускаете через свое тело. Тело запомнит, как делать это за вас.
- Доверяйте движению.
- Пусть сотрясение тела будет равномерным и ритмичным, позволяя возникать всему, что приходит. Чем более расслабленным вы будете, тем лучше.

3. Остывание

- По мере того как вы прислушиваетесь к своему телу, происходит естественное затухание движения.
- Замедляйте движение, постепенно уменьшая его амплитуду.
- Вы можете заметить облегчение, небольшую дрожь, эмоцию или ощущения, которые кажутся вам хорошими или приятными.
- Теперь вам следует перевести тело в фазу остывания для отдыха.
- Остановитесь и наблюдайте за происходящими внутри изменениями.
- Часто проявляются небольшие внутренние толчки, и вам следует при этом присутствовать.
- Стойте твердо и неподвижно и замечайте, как волны освобождения стихают.
- Как только вы почувствуете ясность и спокойствие или изменение состояния, завершите упражнение.

До, после и во время сеанса:

Наиболее эффективно использовать эту технику до и после сеанса. Во время сеанса это будет отвлекать вашего клиента. Если вы нервничаете из-за работы с клиентом, можете потратить время на подготовку к сеансу с ним и поработать со своим беспокойством, используя технику встряхивания.

После сеанса, который был эмоционально заряженным или сложным, вы также можете выполнить это упражнение, чтобы не «приносить свою работу домой». Это отличный инструмент для восстановления нервной системы перед выходом из офиса.

Если во время сеанса вы обнаружите, что вас что-то спровоцировало, вы можете позволить себе немного встряхнуться, что происходит естественным образом, но помните, что в этот момент вы отвлекетесь от клиента; главное — сделать так, чтобы это не мешало вашей работе.

ОСОЗНАННАЯ РАБОТА СО ЗВУКОМ ГОНГА**ЦЕЛЬ**

Каждое переживание является преходящим и сменяется другим. Точно так же, как затихает звук гонга, ваш травмирующий опыт тоже может исчезнуть. Послушайте один раз, как затухает чистый звук гонга. В следующий раз визуализируйте, как ваш образ или история исчезают вместе со звуком.

Вам понадобится:

Звонок, гонг или приложение со звуками гонга.

**ИНСТРУКЦИИ**

- Сидите неподвижно и наблюдайте за комнатой.
- Изучите каждую деталь. Обратите внимание на любые изменения в дыхании; замечайте любые изменения в своем внимании.
- Закройте глаза и исследуйте свое переживание.
- После того как гонг прозвонит один раз, проверьте свою реакцию на звук и его эффект. Позвольте звуку резонировать, пока он полностью не затухнет и не исчезнет.
- Проверьте, как вы ориентируетесь на звук. Что происходит внутри вашего тела?
- Можете ли вы следить за исчезновением звука? Какие изменения вы можете обнаружить в своем дыхании?
- Когда вы открываете глаза, что происходит с вашим вниманием и концентрацией?
- Ударьте в гонг второй раз. Теперь представьте, что ваш травматический опыт или история тают с исчезновением звука.
- Соединитесь со звуком и своим дыханием одновременно. Повторите два-три раза.

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

НАЗОВИТЕ СВОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ЕГО ИСТИННЫМ ИМЕНЕМ

ЦЕЛЬ

Этот инструмент поможет вам осознать и прояснить свое переживание. Научиться называть то, что происходит, — это первый шаг к изменению. Присвоение имени настоящему моменту — отличный инструмент для того, чтобы справиться с гиповозбуждением. Это поможет вам заземлиться, сохранить присутствие здесь и сейчас и стать менее активным. Задействуйте свое восприятие, чтобы чувствовать и ощущать.

ИНСТРУКЦИИ

Научиться проводить черту между тем, что вывело вас на эмоции, и тем, что происходит на самом деле, полезно, если вы научитесь дистанцироваться и регулировать свои чувства. Этот рабочий лист можно использовать на сеансе или в качестве домашнего задания.

Прямо сейчас я чувствую _____ (эмоция) **и ощущаю в своем теле** _____ (не менее трех телесных ощущений), **потому что вспоминаю** _____ (напишите только название травмы, без подробностей!).

В то же время я оглядываюсь вокруг в помещении, где сейчас нахожусь _____ (назовите свое окружение, например, «моя гостиная» и т. д.).

Я оглядываюсь вокруг и вижу _____ (место, где я нахожусь в данный момент; поверните голову и вникните в детали того, что вы видите).

В основном я замечаю _____ (опишите то, что вы сейчас видите в этом месте).

И в этот момент я понимаю, что _____ (только название травмы) **сейчас/больше не происходит.**

Я здесь!

Запишите утверждение, характеризующее ваше состояние в настоящий момент:

Я чувствую _____

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ КЛИЕНТА

РАССЛАБЛЕНИЕ ПОЯСНИЧНОЙ МЫШЦЫ

ЦЕЛЬ

Поясничная мышца является важной мышцей нашего тела. Ее еще называют мышцей борьбы или бегства, потому что она задействуется, если человек находится в состоянии стресса или волнения. Мы используем поясничную мышцу, чтобы убежать или сжаться и замереть. Хронический стресс или травма приводят к перенапряжению этой мышцы и вызывают боль в паху или пояснице.

Обучение расслаблению поясничной мышцы может помочь в восстановлении после травмы, а также в высвобождении памяти о травме. Это упражнение фокусируется на пассивном расслаблении поясничной мышцы.

ИНСТРУКЦИИ

Существует два пассивных способа работы с поясничной мышцей: один — у стены, а другой — со стопами на полу.

Вариант 1. Стопы на полу

- Лягте на спину, поставив стопы на пол. Убедитесь, что вам удобно.
- Соединитесь со своим дыханием и поверхностью под вами.
- Начните осторожно поднимать стопы, как будто они выскальзывают из воды. Это должно быть очень медленное движение подъема, не требующее усилий.
- Затем снова поставьте ноги на землю.
- Убедитесь, что во время этого подъема вы задействуете НЕ поясничную мышцу, а большеберцовую кость.
- Это упражнение может потребовать небольшой практики.

Вариант 2. Стопы на стене

- Лягте на спину. Убедитесь, что вам удобно.
- Соединитесь со своим дыханием и поверхностью под вами.
- Поставьте ноги на стену под углом 90 градусов.
- Работая с каждой ногой поочередно, расслабляйте поясничную мышцу, сдвигая ногу к бедрам, как будто позволяете ей упасть. Это создает пассивное движение в поясничной мышце. Убедитесь, что вы не направляете движение к бедру, а просто позволяете ноге упасть.
- Прodelайте это действие четыре-пять раз, затем повторите то же самое с другой ногой.

СОМАТИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ

СОМАТИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ — РЕСУРСЫ ПРОЦВЕТАНИЯ

Соматический ресурс — это все, что создает ощущение спокойствия и психофизической стабильности во внутреннем состоянии клиента, пережившего травму: от теплых воспоминаний до усвоенного телесного осознания. Соматический ресурс становится убежищем от постоянных раздражителей, которые жизнь приносит травмированному клиенту. Он дает человеку не только средство для выживания, но и путь к более плодотворной и благополучной жизни.

Ресурсы выживания

- Ресурсы выживания — это реакция нашего тела «бей, беги, замри». Они эффективны для выживания, потому что помогают справляться со стрессовыми и травмирующими обстоятельствами. Если мы больше не можем выносить стимуляцию, мы обращаемся к ресурсам выживания. Однако они становятся бесполезны, если использовать их постоянно.
- Ресурсы выживания находятся за пределами познания; они являются ответом организма на сильный стресс и перегрузку.

Соматические ресурсы и ресурсы процветания

- Соматические ресурсы и ресурсы процветания помогают нам жить полноценной жизнью. Это наша способность думать, чувствовать, ощущать и общаться без возбуждения или замирания. Соматические ресурсы помогают восстановиться и вернуться к процветающей и сбалансированной жизни. Эти ресурсы позволяют нам сохранять воодушевление и развиваться дальше, учиться и адаптироваться без ущерба для тела и нервной системы.

Некоторые из ключевых соматических ресурсов и ресурсов процветания, которые уже были нами изучены, включают:

1. Упражнения на заземление: активные движения и соединение ступней и ног с землей на уровне психосоматики.

2. Связь с землей: физическое чувство принадлежности к земле. Это можно делать стоя и чувствуя свои ноги на земле, двигаться, осознавая землю под вашими ногами или соединяясь с идеей, что вас поддерживает земля.
3. Ходьба с осознанием в теле. Это может быть простая прогулка по окрестностям.
4. Активная работа с поясничной мышцей (большая мышца «бей или беги»): используйте техники расслабления для уменьшения напряжения в этой области.
5. Сострадательное самоприкосновение. Узнайте, какие прикосновения вам приятны. Поэкспериментируйте с нежными похлопываниями.
6. Прикосновения психотерапевта, если они уместны, безопасны и несексуальны. Прикосновение должно сопровождаться большой осторожностью и вниманием к личным границам. Пожалуйста, ознакомьтесь с местными законами и этическими нормами по данному вопросу или обратитесь к квалифицированному специалисту в области телесно-ориентированной психотерапии.
7. Сенсорное осознание: практика простого наблюдения за телом. Например, вы можете сидеть на солнце и ощущать его лучи на своей коже.
8. Самовыражение тела, такое как едва заметные движения и танец. Узнайте, какие движения кажутся вам правильными. Танцевальные движения или небольшие внутренне?
9. Работа с болью: изменение сенсорной интенсивности с помощью микродвижений и дыхания.
10. Дыхательные упражнения, улучшающие самочувствие. Увеличьте свою способность к вдоху и выдоху. Превратите упражнения в игру и экспериментируйте с дыхательными практиками, которые вам нравятся.
11. Практики осознанности, которые задействуют физическое тело.
12. Творческие формы самовыражения, такие как рисование и писательство, создание или прослушивание музыкальных композиций.
13. Природа. Вы можете гулять на природе или использовать свое воображение, чтобы визуализировать картины природы.
14. Физические упражнения: любые упражнения, которые создают ощущение благополучия. Узнайте, что вам помогает.
15. Визуализация в уме безопасного пространства.

РАЗВИТИЕ ДВОЙНОГО ОСОЗНАНИЯ

В нормальном состоянии сознания человек способен находить баланс между множеством внутренних и внешних сенсорных стимулов, которые постоянно занимают наше сознание. Мы можем переходить от одного к другому: координировать, синтезировать, вести переговоры и интерпретировать. Однако люди с посттравматическим стрессовым расстройством привыкают уделять чрезмерное внимание внутренним раздражителям, связанным с прошлыми событиями, и интерпретировать мир с этой точки зрения. Способность обрабатывать несколько стимулов одновременно снижается, а восприятие сужается. Любое ощущение, напоминающее о травме, убеждает человека, что он находится в опасности.

Проблема чрезмерной бдительности в попытке предвидеть опасность заключается в том, что человек становится все менее и менее способным ее идентифицировать. Дыхательные шаблоны, связанные с состояниями возбуждения, возникают всякий раз, когда срабатывает память о травме или активирующий триггер. В этот момент признание безопасности также становится невозможным. Опасность повсюду, страх постоянен. А возбужденное дыхание является напоминанием и «доказательством» того, что опасность реальна.

При терапии травм наша задача состоит в том, чтобы прерывать подобные моменты и использовать ресурсы, обучая тело понимать себя и разрушать вредный шаблон дыхания.

ПЯТЬ ШАГОВ К НАПОЛНЕНИЮ РЕСУРСАМИ

ЦЕЛЬ

Цель этого упражнения — стабилизировать и перенаправить клиента к соматическим ресурсам.

ИНСТРУКЦИИ

Обзор пяти шагов:

1. Оцените, какие ресурсы вам доступны. Спросите клиента, что, по его мнению, способно принести ему пользу.
По возможности задайте вопрос, ощущает ли он физические ресурсы в теле (например, ощущение ног на земле). Обсуждайте и развивайте эту тему вместе с клиентом.
2. Назовите переживание этого ресурса.
3. Переведите клиента в состояние внимательного осознания.
4. Ориентируйте и погружайте клиента в настоящий момент.
5. Изучайте переживание ресурса. Затем попросите клиента описать детали своего переживания. Ваша задача состоит в том, чтобы наблюдать за положительными результатами и возможными новыми идеями.

Конкретные примеры вопросов/утверждений для облегчения выполнения упражнения:

Шаг 1. Оцените и определите ресурс

Оцените, какой соматический ресурс доступен клиенту.

- «Какие ресурсы вы считаете полезными?»
- «Это физический опыт?»
- «Что вы считаете безопасным, приятным или успокаивающим в данный момент?»

- «Присутствует ли в вашем теле образ, ощущение или чувство, на которые вы можете ориентироваться прямо сейчас?»
- «Опишите этот ресурс».
- «Где этот ресурс находится в вашем теле прямо сейчас?»

Шаг 2. Опишите переживание ресурса

Предпочтительный контакт с ресурсом: помогите раскрыть «полезность» переживания.

- «Кажется, в вашем... присутствует спокойствие»
- «Думая о своем „X“, вы сразу же расслабляетесь».
- «Когда вы ощущаете свои стопы, вам кажется...»
- «По-видимому, это напоминает вам о чем-то приятном».

Шаг 3. Переведите клиента в состояние внимательного осознания

Важно попросить клиента замедлиться.

- «Давайте сосредоточимся на этом ресурсе».
- «Постарайтесь замедлиться и посмотрите, сможете ли вы использовать этот ресурс».
- «Не торопясь обратите внимание на то, что ресурс тоже присутствует здесь».
- «Просто позвольте себе заметить, как/какой/где ... ресурс проявляется прямо сейчас».

Шаг 4. Ориентируясь на ресурс, погружайтесь в настоящий момент

Попросите клиента погрузиться в этот опыт. Именно оставаясь с переживанием настоящего момента, тело будет реагировать.

- «Обратите внимание, что сейчас мешает вам пользоваться этим ресурсом».
- «Оставайтесь с этим ресурсом».
- «Обратите внимание на то, как возникает активация, и выбирайте ресурс».
- «Позвольте себе пребывать с этим ресурсом».
- «Оставаться с одним этим ресурсом совершенно нормально».
- «Позвольте себе доверять этому ресурсу».
- «Продолжайте выбирать ресурс».

Шаг 5. Изучите опыт ресурса

Изучайте переживание и следите за негативными убеждениями или попытками противодействовать ресурсу. Попросите клиента оставаться с ресурсом, если это возможно.

- «Давайте посмотрим, сможете ли вы развить этот ресурс».
- «Можете ли вы просто допустить это здесь и сейчас?»
- «Изучите качество и детали этого ресурса прямо сейчас».
- «Поинтересуйтесь, чему вас учит этот ресурс».
- «Как, на ваш взгляд, этот ресурс влияет на вас прямо сейчас?»
- «Узнайте, что должно произойти».
- «Посмотрите, сможете ли вы оставаться с ресурсом и изучать его, и обратите внимание на то, что происходит с вашим возбуждением прямо сейчас».

ПРАКТИКА ДВОЙНОГО ОСОЗНАНИЯ

ЦЕЛЬ

Развивая двойное осознание, вы получаете возможность работать со старой травмой «по одному циклу возбуждения за раз». Каждый раз, когда вы результативно прорабатываете один цикл, он сигнализирует телу об успешном завершении травматических реакций и встраивает новые ресурсы. Это упражнение замедлит этот цикл и установит новый шаблон дыхания и тела.

ИНСТРУКЦИИ

- Попросите клиента представить себе событие, в котором его возбуждение достигает верхних пределов. Убедитесь, что при этом клиент нормально себя чувствует; ваша задача состоит в том, чтобы иметь возможность работать с переживанием без ощущения перегрузки.
- Теперь попросите клиента «отбросить содержимое» и попрактиковаться в двойном осознании. Это означает не думать об истории, а сосредоточиться на соматическом ощущении.
- Используйте общие вопросы/утверждения соматического доступа.

Расспросите о подробностях соматического переживания:

- «Позвольте себе наблюдать свое переживание таким, **КАКИМ** оно к вам приходит».
- «Где это ощущение начинается и где заканчивается?»

Концентрация внимания на дыхании:

- «Что происходит с вашим дыханием?»
- «Обратите внимание на свое дыхание...» (Опишите клиенту, что вы замечаете в его дыхании.)
- «Как вы хотите дышать?»

Путешествие во времени:

- «Продолжайте путешествовать во времени. Что происходит дальше?»
- Оставайтесь только с переживанием этого ощущения: «Выделите достаточно времени, чтобы просто почувствовать это ощущение, дыхание...»
- «Позвольте образу/памяти быть частью происходящего, но не управлять вами прямо сейчас. Вернитесь к ощущениям, к качеству дыхания».

Движение и реакции:

- Работайте со спонтанными, произвольными чувственными реакциями: «Не лишая себя ощущения комфорта, просто позвольте позвоночнику вибрировать».
- «Обратите внимание на то, как реагирует ваше тело прямо сейчас. Следовать импульсам — совершенно нормально».

Собираем плоды саморегуляции:

- Наслаждайтесь: «Наслаждайтесь ощущением движения вашей энергии».
- «Обратите внимание, как ваше дыхание успокаивается, становится управляемым. Закрепите этот результат».
- «Оставайтесь с ощущением волнообразного дыхания прямо сейчас».
- «Позвольте своему телу оставаться таким же спокойным...»

СИЛА ПРЯМОЙ СПИНЫ

ЦЕЛЬ

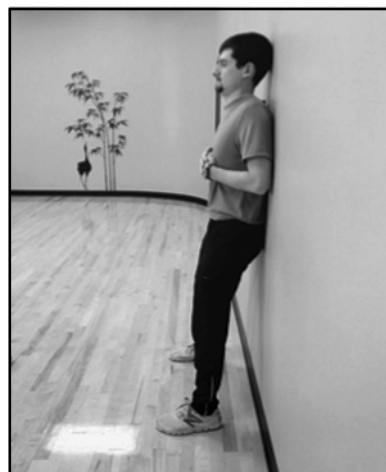
Это силовое упражнение задействует ваши ноги и корпус тела. Его можно интегрировать в сеанс психотерапии, если клиенту не хватает ощущения личных границ или необходимо почувствовать собственную силу.

ИНСТРУКЦИИ

Перед выполнением упражнения:

По шкале от 1 до 10 я чувствую себя заземленным:

- Встаньте и прислонитесь к стене прямой спиной.
- Почувствуйте, как ваши ноги стоят на земле.
- Медленно скользите спиной вниз по стене.
- Прижмитесь к стене и «присядьте», согнув колени под углом 90 градусов. Убедитесь, что вы не напрягаете колени.
- Напрягите мышцы туловища и ног. Вес должен приходиться на большие группы мышц бедра.
- Расслабьте остальные части тела; избавьтесь от напряжения в шее. Пусть ваши глаза будут мягко сфокусированы.
- Сидите в этом положении, пока не почувствуете легкую вибрацию, проходящую через мышцы ног.
- Затем медленно выпрямите позвоночник, скользя вдоль стены вверх.
- Наклонитесь вперед и немного отдохните. Затем оттолкнитесь от стены, чтобы встать.



- Обратите внимание на соединение с землей.
- Вы можете повторить эту последовательность два-три раза, но убедитесь, что не переутомляете ноги. Это упражнение должно оживлять, а не утомлять или перенапрягать тело.

После выполнения упражнения: По шкале от 1 до 10 я чувствую себя заземленным:

Размышление:

Я замечаю, что мои ноги: _____

Мой корпус: _____

Общий уровень моей энергии: _____

Я чувствую свои границы как: _____

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

ТЕЛЕСНОЕ САМОСОЗНАНИЕ И РЕСУРСЫ

ЦЕЛЬ

Этот инструмент поможет вам начать создавать свой собственный сборник инструментов, которые работают для вас. Ресурсные инструменты — это приглашение взять на себя ответственность за то, что помогает вам лучше всего. Приведенная дальше таблица поможет вам задуматься о ваших проблемах и конкретных средствах исцеления. Подумайте о свойствах и чертах своего характера и о том, что вы можете сделать, чтобы соединить свои тело и разум.

ИНСТРУКЦИИ

Используя таблицу на странице 315, подумайте о своих качествах и проблемах. Какие практики могут помочь вам укрепить доверие к себе и способность к развитию? Что работает для вас?

ПРОБЛЕМА	КАЧЕСТВА	ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА	КАКИЕ МЕТОДЫ ОСОЗНАННОСТИ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ СПОСОБНЫ ВАМ ПОМОЧЬ?	ЧТО МНЕ НУЖНО, ЧТОБЫ БОЛЬШЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ? ГДЕ Я МОГУ НАЙТИ ПОДДЕРЖКУ?
Тело несет в себе напряжение, тревогу, депрессию	Интерес к изучению телесности и самоосознания	Способность чувствовать и ощущать переживание таким, «как есть». Способность оставаться с эмоциональной болью и не подавлять ее. Нацеленность на обучение и развитие		
Воспоминания тела; сильные эмоции	Вера в разумность тела	Способность испытывать удовольствие и переживать положительные эмоции. Открытость негативным чувствам и исследование их происхождения. Основополагающая вера в собственную ценность. Восприятие тела как союзника		
Подавляющие эмоции; запутанные истории отношений; отсутствие простых решений	Терпимость к неопределенным зонам переживаний и отношений	Способность просить о помощи. Ясное мышление и доступ к телесным ощущениям как к самоосознанию. Способность испытывать сострадание и доброту к себе. Способность принимать правильные решения		
Сложные этапы жизни, кризисы, тулики; столкновения с препятствиями	Открытость для переживания во всей полноте его «бытия» в потоке процесса	Способность видеть эмоции как нечто преодолимое. Способность рассматривать проблему в перспективе. Способность прощать себя и других. Способность находить в жизненных проблемах духовный аспект или возможность развития. Восприятие себя как пребывающего в процессе развития		

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА**НАЗОВИТЕ СВОЙ РЕСУРС****ЦЕЛЬ**

Ресурсы бывают внутренние и внешние. Они стабилизируют нас и помогают ориентироваться на разных этапах жизни. Подумайте о ресурсах, которыми вы располагаете в своей жизни. Они могут варьироваться от семейных связей до вашего любимого занятия, питомца, дел, которые вам небезразличны, или духовных практик. Подумайте о том, что делает вас счастливыми, благополучными и заземленными, чтобы вы могли эффективно справляться с жизненными трудностями.

ИНСТРУКЦИИ

Проведите инвентаризацию ресурсов, которыми вы располагаете.

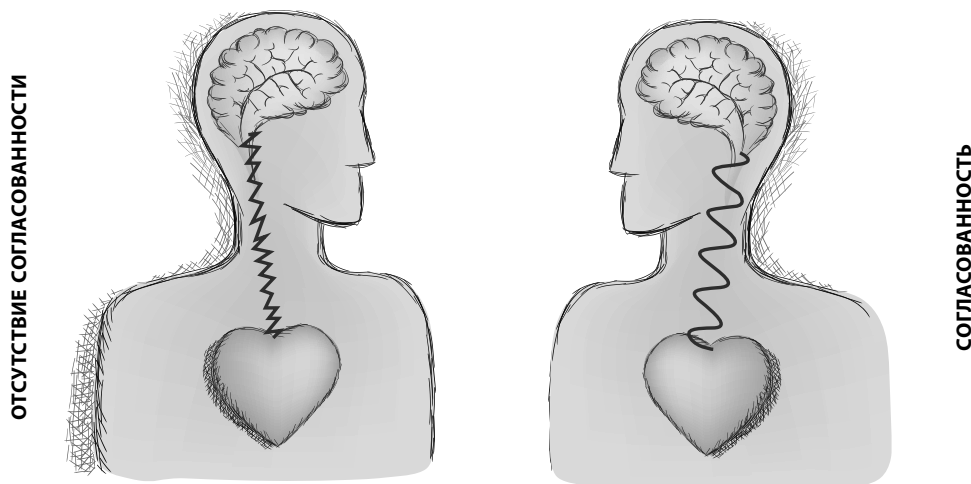
ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ	РЕСУРСЫ ОТНОШЕНИЙ	ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

СОМАТИЧЕСКАЯ КОГЕРЕНТНОСТЬ

Соматическая когерентность — это отсутствие стресса и травм; когда ощущения внутреннего и внешнего благополучия выравниваются. Травма оказывает негативное влияние на тело и личность человека. Биологические реакции на стресс и травму направлены на восстановление эмоционального и физического благополучия. Этим встроенным механизмам исцеления мы помогаем, учась настраиваться на потребности тела и узнавая новые способы исцеления.

Соматическая когерентность относится к чувствам и ощущениям в теле как к состоянию бытия. Если стресс утихает, мы восстанавливаемся. Теперь мы можем вновь ощущать соматическую когерентность — восстанавливается психическое функционирование, успокаиваются эмоциональные потрясения и утихает физическая боль. Ощущение внутреннего баланса и благополучия имеет решающее значение для процесса исцеления. Соматическая когерентность — это то, как тело, разум и сердце снова выравниваются после нарушений. Научитесь читать и развивать собственную соматическую когерентность с помощью предлагаемых дальше соматических методов.

Ваша задача — понять, каково ваше оптимальное здоровье и благополучие. Знание своей внутренней соматической когерентности является эмоциональным базовым уровнем. Благодаря ему вы сразу заметите, что испытываете стресс, и внесете необходимые изменения до того, как он успеет накопиться и нарушит существующий баланс. Чтобы справляться со стрессовыми факторами повседневной жизни, необходимо поддерживать внутреннюю согласованность. Научившись делать это, вы сможете справляться со стрессовыми факторами и избегать эмоционального выгорания. Настроившись на свое тело, подружившись со стрессовыми ситуациями и уделяя внимание дыханию, вы получите хорошее самочувствие, что крайне важно для долголетия.



РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

ПОДУМАЙТЕ О СОБСТВЕННОЙ СОМАТИЧЕСКОЙ КОГЕРЕНТНОСТИ

ЦЕЛЬ

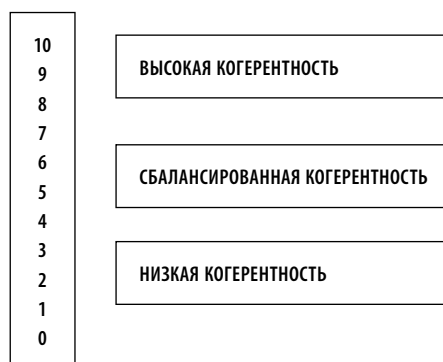
Научитесь оценивать себя с позиций соматической когерентности. Соматическая когерентность — это состояние, когда вы чувствуете себя лучше всего и находитесь в полной гармонии со своим телом, сердцем и разумом. Как вы понимаете, что испытываете эмоциональную согласованность со своими намерениями? Какие вам известны контрольные признаки состояния, в котором вы чувствуете себя лучше всего?

Этот инструмент поможет вам оценить себя по шкале своей Высокой, Сбалансированной или Низкой соматической когерентности.

ИНСТРУКЦИИ

Определите, что помогает вам достигать цели, а что препятствует. Что мешает вам чувствовать себя хорошо и быть в согласии с самим собой? Потратьте некоторое время на размышления о внутренних триггерах, таких как негативный внутренний диалог или другие проблемы, которые мешают вашей соматической когерентности. Триггеры — это внутренние негативные голоса, которые влияют на вашу самооценку и уверенность в себе. Это могут быть голоса сомнения, беспокойства или тревоги, которые подавляют любопытство и способность к творчеству.

«Высокая когерентность» означает, что вы чувствуете себя энергичным, полным творческого потенциала, сил и способности справляться со стрессами без ущерба для себя. «Сбалансированная когерентность» — это пребывание в гармонии с собой. «Низкая когерентность» — это способность выживать, а не реализовывать весь свой потенциал. Это самооценка основана на том, что вы знаете о собственном теле.



Часть 1

Высокая соматическая когерентность, по моему мнению, означает, что я:

Сбалансированная соматическая когерентность, по моему мнению, означает, что я:

Низкая соматическая когерентность, по моему мнению, означает, что я:

Что восстанавливает мою соматическую когерентность?

Размышление:

Найдите минуту и подумайте о том, что мешает вашей оптимальной соматической когерентности? Какой внутренний негативный голос? Какие заботы и тревоги не дают вам двигаться вперед?

Мои внутренние триггеры:

Моим внутренним разрушителям нужно:

Часть 2

Оцените себя по шкале соматической когерентности. Если вы находитесь на высоком уровне, найдите время и подумайте, что выводит вас из этого состояния. Как вы относитесь к своим триггерам, находясь в состоянии высокой соматической когерентности? Сравните это со временем, когда вы находитесь в состоянии низкой соматической когерентности, — каковы ваши отношения со своими внутренними триггерами в это время? Есть отличия?

Напишите своим внутренним триггерам, находясь в состоянии высокой соматической когерентности:

Я понимаю, что:

Я хочу, чтобы вы знали:

В следующий раз, когда я буду находиться в состоянии низкой когерентности, я хочу, чтобы вы помогли мне сделать следующее:

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

ОТСЛЕЖИВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ВАШЕГО КЛИЕНТА ОТ АКТИВАЦИИ ТЕЛА ДО СОМАТИЧЕСКОЙ КОГЕРЕНТНОСТИ

ЦЕЛЬ

Это упражнение поможет вам проследить, какие инструменты телесной мудрости работают для вашего клиента. Обратите внимание на ключевые области, такие как дыхание, внимание, движение глаз, поза, движение тела и способность сохранять осознанность. Записав эти телесные сигналы, вы получите более полное представление о том, какие соматические сигналы относятся к травме и стрессу.

Данную таблицу можно использовать вместе с любыми другими инструментами клинической оценки. Хотя отслеживание сигналов тела и определение их значения может быть запутанным и трудным, эта практика поможет вам продолжать замечать и исследовать.

Кроме того, обращайтесь внимание на соматическую когерентность. Научитесь понимать, когда ваш клиент находится в равновесии и как чувствует и представляет это состояние. У каждого клиента будет свое понимание когерентности; поэтому важно обращать внимание на это понимание, чтобы вы могли изучить и понять его внутренний опыт.

ИНСТРУКЦИИ

В представленной ниже таблице перечислены ключевые области тела, которые необходимо отслеживать для того, чтобы понять степень возбуждения клиента. Это может быть то, что вы замечаете на сеансе сами, и то, о чем вам сообщает клиент. Эта таблица поможет вам наблюдать за шаблонами тела и поведения клиента на протяжении длительного времени, чтобы вы имели возможность использовать соматические инструменты, описанные в этой книге. Запоминайте инструменты, которые вы используете, и отмечайте, что работает, а что нет. Это поможет вам убедиться, что вы работаете максимально эффективно. Будьте профессиональны и благоразумны, чтобы принимать правильные меры.

СОМАТИЧЕСКИЕ СИГНАЛЫ	ПРИМЕЧАНИЯ/ НАБЛЮДЕНИЯ	ИНСТРУМЕНТЫ МУДРОСТИ ТЕЛА	РАБОТАЛИ УСПЕШНО	ТРЕБУЕТСЯ ДОРАБОТКА	СИГНАЛЫ СОМАТИЧЕСКОЙ КОГЕРЕНТНОСТИ
Область дыхания					
Верхняя часть грудной клетки					
Средняя часть грудной клетки					
Нижняя часть грудной клетки					
Качество дыхания					
Быстрое					
Учащенное					
Сдержанное					
Затрудненное					
Страх/беспокойство, смешанное с дыханием					
Отрывистое					
Осознание дыхания					
Способен сфокусироваться на дыхании					
Легко отвлекается					
Избегает осознания дыхания					
Внимание					
Способен концентрироваться					
Чрезмерная концентрация, туннельное зрение					
Рассеян, обеспокоен					
Рассеян, озлоблен					
Рассеян, есть соматические жалобы					
Легко прерывается и отвлекается					

СОМАТИЧЕСКИЕ СИГНАЛЫ	ПРИМЕЧАНИЯ/ НАБЛЮДЕНИЯ	ИНСТРУМЕНТЫ МУДРОСТИ ТЕЛА	РАБОТАЛИ УСПЕШНО	ТРЕБУЕТСЯ ДОРАБОТКА	СИГНАЛЫ СОМАТИЧЕСКОЙ КОГЕРЕНТНОСТИ
Глаза					
Сканирующий, настороженный взгляд					
Сканирующий взгляд, выражающий страх/ужас					
Взгляд в сторону					
Пустой взгляд: недостаточно сфокусированный					
Пристальный взгляд: слишком сфокусированный					
Поза					
Напряженная и зажатая					
Спина прямая, поза застывшая					
Напряженные мышцы					
Напряженная поза					
Расслабленная поза					
Движения					
Подергивания ног					
Подергивания рук					
Подергивания кистей рук					
Трясущаяся спина					
Трясущиеся ноги					
Трясущиеся руки / кисти рук					
Трясущееся тело					
Повторяющиеся движения (любой частью тела)					
Заламывание рук / сжатые кулаки					

[illegible]

СТЫД И ТРАВМА

«Стыд — это состояние сильного смущения, при котором „я“ „расщепляется“, смотря на себя глазами другого; напротив, в чувстве вины „я“ едино. В стыде „я“ пассивно; в чувстве вины — активно. Стыд — острая и болезненная, разрушающая эмоция; чувство вины же можно переживать без сильных эмоций. Стыд порождает желание спрятаться, убежать или наброситься на человека, перед которым вам стыдно. Чувство вины, напротив, порождает желание исправить причиненный вред, загладить вину. Наконец, стыд высвобождается в восстановленном зрительном контакте и совместном добродушном смехе, в то время как чувство вины высвобождается в акте возмещения ущерба».

ДЖУДИТ ЛЬЮИС GERMAN

Чувство стыда может возникать при работе с телом в целом. Глубоко укоренившиеся представления о теле всплывают на поверхность, и клиент испытывает «мрачные и постыдные чувства».

С точки зрения соматической психотерапии это важные моменты, которые нельзя упускать. Вы можете мягко указать на наличие подобного состояния и привести клиента в норму с помощью эмпатических утверждений.

Чувство стыда снова стремится спрятаться, и желательно вместе с клиентом, поскольку эти моменты действительно трудно наблюдать. Сам факт того, что вы способны принять эти уязвимые моменты, исцеляет.

Чувство стыда часто проявляется, особенно если речь идет о травме. Вместе с ним может появиться целый ряд эмоций, таких как:

- Сильное желание спрятаться и эмоционально самоустраниться.
- Самокритика, граничащая с оскорбительным разговором с самим собой.
- Чувство унижения, стыда.
- Скрытность и необщительность.

СТЫД И СОМАТИЧЕСКИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА

Переживание стыда у клиентов с травмой может привести к высокой степени телесного разобщения. Поскольку стыд является произвольной реакцией организма, аналогичной реакции «бей, беги, замри», клиент может чувствовать себя запертым в ловушке. Социальное давление, вынуждающее его оставаться в терапевтических отношениях, может спровоцировать ощущение «неправильности» происходящего. Поскольку человек в этот момент не может покинуть офис, он чувствует себя застрявшими. Это может усилить предыдущую травму или укрепить внутренние сообщения, которые приходят вместе с ней. Стыд никогда не доставляет удовольствия, и большинство из нас стремится поскорее от него избавиться или скрыть это переживание как можно скорее. Стыд порождает склонность к скрытности и сокрытию истинного «я».

Психотерапевты на соматическом уровне также склонны помочь уйти от момента стыда, отводя взгляд или не упоминая о том, что происходит. Мы инстинктивно понимаем, что не хотим произносить то, что сделает ситуацию еще хуже, и все же молчание — тоже плохой вариант. Работая с соматикой, вам следует поощрять доброту и мягкое, осознанное исследование чувства стыда. В то же время необходимо давать клиенту возможность отступить, чтобы двигаться дальше.

Поначалу исследовать ощущение стыда можно после случившейся ситуации. После того как приступ стыда пройдет, предложите клиенту подумать и вспомнить прошлое переживание. Чем больше вы говорите об этом и работаете с чувствами, тем меньше власти будет иметь стыд. Вы нормализуете это телесное ощущение, как любое другое чувство в теле. Мягких вопросов, таких как «Это было мощно. Существует ли что-то, заставляющее вас задуматься о том, что только что произошло?», может быть достаточно, чтобы клиент обрел определенный контроль и испытал интерес к этому переживанию.

Как только клиент совершит этот сдвиг, у вас появится возможность работать с приступом стыда, пока он происходит. Правда в том, что в реальности приступ стыда длится всего несколько секунд; однако внутреннее переживание может остаться на всю жизнь. Чем меньше власти имеют эти пожизненные сообщения, тем реже случаются приступы стыда.

Часто прошлые переживания связаны с тем, что вас «разоблачили». Классический пример: вы краснеете, а вас потом высмеивают за это. Тело остро реагирует на возможность оказаться изгоем — почти как на угрозу жизни. Быть изгнанным из племени — это врожденный первобытный страх. Тело регистрирует его и отвечает реакцией «бей, беги, замри».

ВЕРБАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ

Если клиент использует следующие слова для описания своего переживания, обратите внимание на любые соответствующие телесные сигналы, которые могут указывать на наличие стыда: *«Нелепый, глупый, тупой, униженный, беспомощный, неумелый, зависимый, маленький, неполноценный, смущенный, никчемный, слабый, идиотский»*.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ

Когда клиент испытывает приступ стыда или рассказывает о нем, обратите особое внимание на качество дыхания. Вы увидите шаблоны дыхания, характерные для активации травмы. Дыхание — один из самых простых телесных признаков присутствия стыда. Ищите такие признаки, как: поверхностное и сдерживаемое дыхание, стеснение в горле, затрудненное дыхание, частые и короткие вдохи, как будто клиент втягивает воздух мелкими глотками, жалобы на ощущение сдавливания в области грудной клетки, сжатые губы и короткие вдохи или выдохи или учащенное дыхание в верхней части грудной клетки.

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВМЕШАТЕЛЬСТВА ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ СТЫДА

ЦЕЛЬ

Данная последовательность вмешательства при работе со стыдом является мягким способом помочь клиенту подружиться с этим переживанием и научиться справляться с ним, а не закрываться от него. Поскольку клиент на соматическом уровне чувствует себя заложником сильного чувства, вы должны взять на себя инициативу, помогая ему пережить этот момент. Постарайтесь проявлять доброту и принимать это переживание. Психотерапевта легко спровоцировать; будьте добры и прозрачны. Каждый раз, когда вы успешно с этим справляетесь, вы переучиваете мозг и тело, открывая путь новым возможностям.

ИНСТРУКЦИИ

- **Назовите и подружитесь.** Очень мягко признайте состояние стыда: *«Я замечаю, что прямо сейчас на вас нахлынуло множество чувств и ощущений. Кажется, что все они говорят одновременно. Я понимаю, как это тяжело для вас...»*
- **Возьмите на себя инициативу.** Клиент погряз в своем стыде и стремится спрятаться. Как психотерапевт, вы должны взять ситуацию в свои руки: *«Давайте попробуем слегка изменить ваше состояние. Можете прямо сейчас сосредоточиться на нижней части живота и сделать несколько медленных вдохов? Я знаю, что сейчас это может показаться вам немного нелепым, это нормально. Я могу проделать это вместе с вами».* Вы также можете предложить обратиться к ресурсам тела, которые, как вы знаете, клиент примет, например ступни ног, — безопасные и заземляющие места в теле.
- **Направляйте клиента и приводите его состояние к норме.** Осознанность сейчас едва ли достижима, мышление отключено, поэтому вам нужно вывести его из переживания, направив к ресурсному Я: *«В ваших руках много тепла, верно? Это нормально. Просто позвольте ему там оставаться; это пройдет».* *«Вы можете наблюдать, как эти ощущения проходят. Позвольте мне помочь вам это делать...»*
- **Следите за телом.** Как только вы увидите парасимпатическую разрядку и установите зрительный контакт, вы сможете дать определение тому, что произошло: *«Вам стало стыдно, да?» «Да, по-видимому, вы испытали легкую неловкость».*

- **Проведите психологическое обучение и попросите его соединиться с ресурсом.**

«Что вам это напомнило? Теперь, когда вы уже не так возбуждены, давайте поговорим о том, что это было». «Когда наши тела пугаются, мы чувствуем стыд. Это вполне нормальная реакция». Говорите о том, что стыд — это нормальная реакция на травму. Например: «Стыд — это здоровая реакция, которая напоминает нам, что люди являются нравственными существами. Мы чувствуем и ощущаем, что что-то не соответствует норме». «Когда маленькой девочкой вы испытывали стыд, если случилось „Х“, вы же понимали, что это неправильно, да?»

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ МОНСТРА СТЫДА

ЦЕЛЬ

Стыд является непроизвольной реакцией организма. «Разоблачая» и осознавая стыд, мы лишаем его власти и тайны. Это упражнение предназначено для того, чтобы помочь вам привыкнуть к своим монстрам стыда и сделать их менее сильными. В этом упражнении важно сохранять осознанность и действовать медленно.

ИНСТРУКЦИИ

Завершите следующие утверждения/вопросы.

1. *«Я помню, как стыдился...»* Сначала изучите реакцию своего тела! Затем запишите первое, что приходит в голову.

2. *«Я помню, как мое тело чувствовало стыд. Было ощущение, что...»*

3. *«Сейчас я вспоминаю тот стыд, что испытывал в прошлом, и чувствую...»*

4. *«Мое „стыдное имя“ для этого монстра...»*

5. Если бы вы могли нарисовать этого монстра стыда, как бы он выглядел? Нарисуйте его прямо сейчас на отдельном листе бумаги.
6. Вернитесь в свое тело; дышите и наблюдайте за своими чувствами. Что вы замечаете в этот момент?

ВЫЯВЛЕНИЕ И ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ПРИСТУПОВ СТЫДА

ЦЕЛЬ

Стыд — естественная реакция организма. Но это также непроизвольная реакция, которая способна вызвать вторичный стресс, поскольку чаще всего она внезапна и подавляет нас. Стыд может возникать, если мы совершаем поступок, недопустимый с моральной, этической или культурной точки зрения. Вы можете ощущать неспособность себя защитить или внутренний конфликт. Человек также может испытывать чувство стыда, если становится сторонним наблюдателем акта нарушения общепринятых норм, который находится вне его контроля, но вынуждает его быть свидетелем. Или случается, что действие, которое человек совершает бессознательно, по размышлению вызывает у него чувство стыда. Стыд — это реакция тела, она приходит и уходит, как вспышка. Тем не менее его влияние порой сохраняется долгое время, и могут возникнуть вторичные реакции: стремление скрывать свои чувства, оборонительная позиция, агрессия по отношению к человеку, который вас «разоблачает», или поиск эмоционального и физического уединения.

Психотерапевт, работающий со стыдом, должен быть чутким и внимательным к переживаниям человека. Страстное желание скрыть свой стыд крайне велико. В настоящий момент клиент не чувствует себя комфортно. Знание того, что этот эпизод пройдет, имеет решающее значение, потому что тогда вы сможете работать с моментом стыда и помочь клиенту выбраться из этой ловушки. Стыд со временем усиливается, если его не понять или не проработать.

Первая часть описывает методы работы психотерапевта с чувством стыда, которое временами испытывают они сами. Вторую часть вы можете использовать со своим клиентом в тот момент, когда он только попадает в эту ловушку. Как только стыд немного рассеялся, а восприимчивость клиента еще очень высока, открывается идеальное окно возможностей для работы со стыдом напрямую. Если это чувство слишком глубоко похоронено в памяти, оно недостаточно яркое. Если же вы обратитесь к нему сразу же, пока этот процесс происходит, вы можете еще больше активировать стыд. Стыдиться стыда — обычное переживание. Убедитесь, что вы как психотерапевт обладаете хорошими ресурсами, и будьте **ОЧЕНЬ** добры со своим клиентом. Ваша задача состоит в том, чтобы увидеть «хорошее» в стыде, а не усугублять это чувство.

Стыд — мимолетный, но очень значимый эпизод. Так что для того чтобы с ним работать, вам необходимо обладать мужеством. Легко пропустить этот момент, но я призываю вас с ним работать. Стыд стремится к тому, чтобы его обнаружили, ведь под ним скрывается более глубокий смысл. Если вы добры, открыты, восприимчивы и действительно остаетесь с телесным переживанием клиента, то увидите, что вам могут открыться совершенно новые возможности. И прежде всего сам клиент будет способен узнать, что заставило его стыдиться. Стыд подобен внутреннему моральному компасу, которому необходимо, чтобы о нем узнали. Не позволяйте сильным соматическим проявлениям сбивать вас с курса. Помните, что это лишь момент, он не будет длиться долго.

Важный совет:

Не называйте происходящее «стыдом» в момент приступа. Попробуйте описывать этот процесс окольными путями и подождите, пока сам клиент не назовет это стыдом. Это важный шаг к самоутверждению! Вот несколько способов называть сильный приступ стыда:

- «Я наблюдаю у вас сильную реакцию».
- «Похоже, вам сейчас тяжело, да?»
- «Ваше тело реагирует прямо сейчас, что вы осознаёте?»
- «Кажется, трудно подобрать слова для того, что выражает ваше тело».
- «Нелегко понять, что происходит прямо сейчас».
- «Обратите внимание на то, как реагирует ваше тело, и посмотрите, сможете ли вы проявить любопытство в отношении того, что это такое».
- «Много противоречивых эмоций и ощущений прямо здесь».

ИНСТРУКЦИИ

Изучите собственные реакции стыда. Сделай домашнюю работу на тему стыда. Поинтересуйтесь следующими вопросами. Особенно если вы замечаете, что вас провоцирует клиент, демонстрирующий реакцию стыда.

Вопросы для саморефлексии:

- Что случилось с вами, когда у вашего клиента активизировался стыд?

- Настройтесь на момент приступа и соматически настройте свое тело на то, как это ощущалось. Обратите внимание на сигналы тела и свои мысли.

- Где в своем теле вы замечаете чувство стыда? Есть ли знакомые места?

- В следующий раз обратите внимание на сигналы тела, указывающие на приступ стыда, и превратите их в личную систему сигнализации. Предполагается, что будильник поможет вам перенаправить этот момент на позитивное действие, которое обеспечит вас ресурсами. Сигнал стыда моего тела:

- Теперь перечислите и отметьте места в теле, которые могут помочь вам в следующий раз, когда это произойдет. Ресурсы моего тела:

- Придумайте положительное имя для стыда. Что, если бы у стыда был положительный посыл для вас? В чем бы он заключался?

Размышление:

Каким образом стыд заставляет меня съеживаться? _____

ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИСТУПОВ СТЫДА И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СПИРАЛИ СТЫДА

ИНСТРУКЦИИ

Работайте с клиентом над его приступом стыда и над тем, как предотвратить негативную эмоциональную спираль. Помните, что в идеале последовательность действий следующая: сразу после того, как интенсивность приступа стыда снизилась, клиент называет происходящее с ними стыдом, или вы исследуете, что означает эта сильная реакция тела.

Шаг 1. Дайте определение

1. Сделайте мягкое замечание.
«Это была резкая реакция, да?»
2. Пробудите любопытство и не осуждайте.
«Вам интересно понять, что только что произошло?»
3. Исследуйте реакцию тела, полностью исключив оценку.
«Давайте остановимся на том, что вы сейчас замечаете в своем теле. Изучите немного, на что это похоже».
4. Назовите, отразите и впишите в контекст это переживание.
«Посмотрите, сможете ли вы обозначить это место в своем теле или дать имя только что пережитому опыту. Как бы вы это назвали?»

Шаг 2. Назовите и опишите

Теперь, когда у вас есть больше информации, посмотрите, сможете ли вы обозначить и дать название этому переживанию.

Сделайте очень быстрый набросок или назовите это переживание. Не думайте, доверьтесь своей первой реакции.

Рисунок первой реакции:

Посмотрите на название рисунка и поразмышляйте над ним прямо сейчас.

- Как это звучит или выглядит?
- Что кажется знакомым?
- Когда происходит этот приступ стыда?
- Какие триггеры вам известны?

Шаг 3. Переосмыслите приступ стыда

Выберите один из аспектов рисунка, названия или описания этого приступа стыда, который вам особенно запомнился. Например, вы можете взять одно слово, а затем перейти к следующему шагу только с этим словом. Если бы у вас было такое слово, как «скрыться», вы бы задались вопросом: чему меня может научить слово «скрыться»? Если бы у слова «скрыться» было сообщение, что бы оно мне сказало? Если бы слово «скрыться» было блестящим и умным, что бы оно означало?

Чему должно меня научить _____?

Если бы у _____ было сообщение, что бы оно мне сказало?

Если бы _____ было блестящим и умным, что бы оно означало?

А теперь с помощью только что обнаруженной вами информации сформулируйте новое утверждение о приступе стыда.

Мой приступ стыда в данный момент означает, что я...

Есть другие идеи?

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ
ДЛЯ КЛИЕНТА

СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ ПРОНИКАЮТ В ВАШЕ ТЕЛО

ЦЕЛЬ

Это упражнение является противовесом переживанию стыда. Стыд заставляет тело чувствовать себя маленьким и съежившимся. Чтобы «растопить» и открыть свое тело, вы можете мягко и постепенно способствовать его восстановлению. Визуализируйте, как солнечные лучи ласкают ваш живот и постепенно согревают ваше тело.

ИНСТРУКЦИИ

- Представьте безопасное место на природе. Возможно, вы лежите на гладком теплом камне, на поляне или на уютной скамейке.
- Положите руку на пупок.
- Представьте, что солнце именно такое, как надо: согревающее, яркое и манящее.
- Начните медленно дышать в область пупка под рукой.
- Теперь представьте, что лучи теплого солнца падают на ваш пупок и согревают вас. Вы ощущаете солнечные лучи в своем теле? Сконцентрируйтесь на этом образе.
- Что происходит, когда вы чувствуете тепло? Попробуйте быть с ощущениями в теле и смаковать их; посмотрите, что получится. Следите за своим телом и дыханием. Дыхание замедляется? Что становится доступным, когда вы это делаете?
- Наблюдайте за происходящим изменением и за тем, как ваше тело возвращается в спокойное состояние.
- Обратите внимание на то, как ослепляющий блеск стыда сменился теплым сиянием солнца.

Размышление:

Каким образом стыд заставляет меня съеживаться?

Что вызывает у меня приступ стыда?

Что помогает, когда я его переживаю?

Какие внутренние ресурсы противодействуют стыду?

О чем мне нужно напоминать себе после этого?

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b



БИБЛИОГРАФИЯ

Для удобства можно скачать и распечатать раздаточные материалы с сайта www.pesi.com/SomaticTB.

Baka, D. (1999). *Minding the Body: Clinical Uses of Somatic Awareness*, (pp. 4-5). Guilford Press: New York.

Bainbridge Cohen, B. (1993). *Sensing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Contact Editions: Northampton, MA.

Domasio, A. (2000). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Harcourt San Diego, CA.

Field, T. (2003). *Touch*. The MIT Press: London, England.

Field, T. (2014). *Touch. A Bradford Book*. The MIT Press: Cambridge, MA.

Fogel, A. (2009). *Body Sense: The Science and Practice of Embodied Self-Awareness*. W.W. Norton: New York.

Franklin, E. (2012). *Dynamic Alignment Through Imagery*. 2nd ed. Human Kinetics. Champaign, IL.

Hartley, L. (1995). *Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering*. North Atlantic Books: Berkeley, CA.

Heller, L. (2012). *Healing Developmental Trauma: How Early Trauma Affects Self-Regulation, Self-Image, and the Capacity for Relationship*. North Atlantic Books: Berkeley, CA.

Johnson, D. (1983). *Body*. Beacon Press, Boston, MA.

Levine, P. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. North Atlantic Books: Berkeley, CA.

McHose, C. (2006). *How Life Moves: Explorations in Meaning and Body Awareness*. North Atlantic Books: Berkeley, CA.

Mischke-Reeds, M. (2015). *8 Keys to Practicing Mindfulness: Practical Strategies for Emotional Health and Well-Being*. W.W. Norton: New York.

Olsen, A. (1991). *Body Stories: A Guide to Experiential Anatomy*. Station Hill Press: New York.

Prendergast, J. (2015). *In Touch: How to Tune in to the Inner Guidance of Your Body and Trust Yourself*. Sounds True: Boulder, CO.

Ray, R. (2008). *Touching Enlightenment: Finding Realization in the Body*. Sounds True: Boulder, CO.

Weiss, H., Johanson, G., & Monda, L. (2015). *Hakomi Mindfulness Centered Somatic Psychotherapy: A Comprehensive Guide to Theory and Practice*. W.W. Norton: New York.

УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Стивен Хайес, Спенсер Смит

МЕНЬШЕ ДУМАЙ – БОЛЬШЕ ЖИВИ

Рабочая тетрадь по терапии принятия и ответственности

Эмоциональные проблемы, тревожные состояния, травматический опыт — часть нашего существования. Но это — нормально. У каждого из нас есть стойкость и мужество, чтобы выбраться из трясины негативных мыслей и перейти от страданий к жизни.

Стивен Хайес, основоположник Терапии Принятия и Ответственности (АСТ), и Спенсер Смит, клинический психолог, написали выдающуюся книгу по самопомощи, которая поможет перейти от жизни, наполненной тяготами, к жизни настоящей и вовлеченной. На практике используя достижения АСТ, вы сможете перестроить свое сознание и по-новому взглянуть на то, что вы чувствуете. Эта книга поможет вам уйти с поля боя с мыслями, которое разворачивается у вас в голове, и посмотреть на мир с ясностью и воодушевлением.



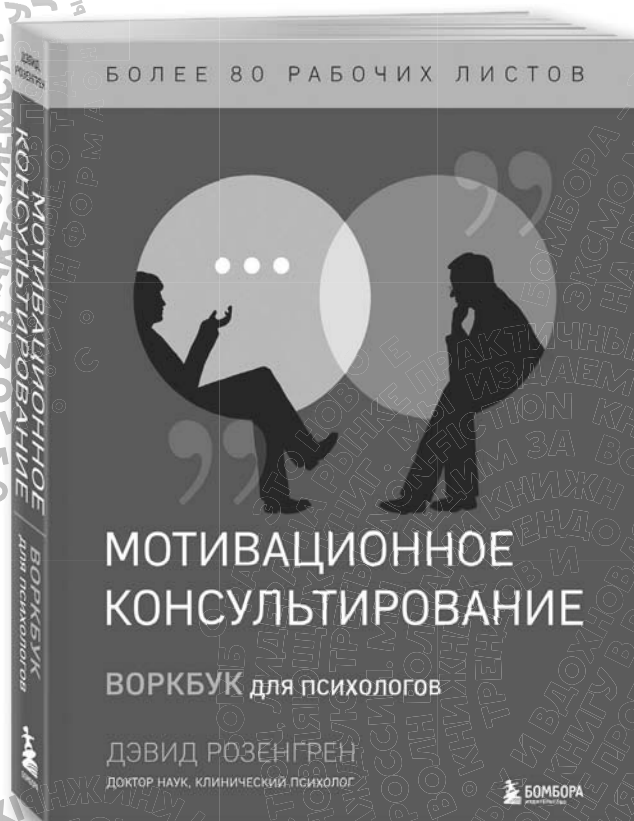
УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!




БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Дэвид Розенгрэн
**МОТИВАЦИОННОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

Воркбук для психологов

Дэвид Розенгрэн — доктор наук, клинический психолог с 30-летним опытом терапии и организационной работы, консультант и тренер мотивационного консультирования. Тщательно отобранные автором более 80 рабочих листов с шаблонами и примерами диалогов, упражнений и возможностей для практической работы с клиентом позволяют усовершенствовать навыки проведения четырех процессов мотивационного консультирования: вовлечения, фокусирования, побуждения, планирования. Воркбук Розенгрэна — отличное дополнение к фундаментальной книге «Мотивационное консультирование: как помочь людям измениться» Уильяма Миллера и Стивена Роллника, вышедшей в России в 2017 году.



 bombora.ru
 [bomborabooks](https://vk.com/bomborabooks)
 [bombora](https://t.me/bombora)

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПРОФЕССИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТ. МИРОВЫЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Мишке-Ридс Мануэла

**СОМАТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
125 РАБОЧИХ ЛИСТОВ И УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ И СТРЕССА**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель отдела *Л. Ошеверова*
Руководитель направления *А. Парлашкевич*. Ответственный редактор *В. Нестерова*
Литературный редактор *Ю. Самохина*. Научный редактор *К. Барке*
Младший редактор *Ю. Гаевская*. Художественный редактор *О. Сапожникова*
Технический редактор *О. Куликова*. Компьютерная верстка *А. Москаленко*
Корректор *Н. Кушнаренко*

В оформлении обложки использована иллюстрация:

© Kotin / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayyar belgici: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 14.06.2023. Формат 84x108^{1/16}.

Гарнитура «Minion Pro». Печать офсетная. Усл. печ. л. 36,96.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-176759-4



9 785041 767594 >

16+

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.
E-mail: borodkin.da@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ш
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7 (863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7 (383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**



БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

[bombora.ru](https://www.instagram.com/bombora.ru) [bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks) [bombora](https://twitter.com/bombora)

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



ЧИТАЙ-ГОРОД



eksmo.ru

Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»



Хочешь стать автором «Эксмо»?

«ТРАВМА ОТДЕЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКА ОТ ТЕЛА, ЕГО ЗДОРОВОГО РАЗУМА И СЕРДЦА И ИСКАЖАЕТ ОСОЗНАНИЕ СЕБЯ».

Стресс, тревожность и депрессия приносят в жизнь людей бессонницу, приступы паники, выгорание и множество других физических симптомов. Мы привыкли думать, что эти симптомы можно вылечить, работая только с шаблонами мышления и эмоциями. Но правда в том, что мы живем и думаем в нашем теле. Тем не менее мы редко рассматриваем тело в качестве источника и вдохновения для исцеления.

МАНУЭЛА МИШКЕ-РИДС, соматический психотерапевт с 25-летним клиническим опытом, предлагает 125 терапевтических упражнений, которые помогут психологам и психотерапевтам вернуть клиента к телесной мудрости и излечить от ментальных расстройств и ПТСР.



В ЭТОЙ КНИГЕ:

соматические
упражнения
при стрессе и травме

практики телесного
самоощущения

работа
с невербальными
реакциями клиента

техники осознанности
и работы с дыханием

«Осанка, жесты и дыхание выражают ваши чувства лучше слов. Эта книга маленькими шагами вернет к целостному ощущению себя, если вы не чувствуете себя в своем теле как дома. Подойдет как психологам, так и клиентам».

ОЛЕСЯ ИНЕВСКАЯ,
блогер @psychology_lesya, психолог

ISBN 978-5-04-176759-4



9 785041 767594 >

БОМБОРА

издательство

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomбора.ru bomборabooks bomбора