

18+

Игорь Канифольский

Терапия осознанием

Алгоритм работы

Игорь Канифольский

**Терапия осознанием.
Алгоритм работы**

«Издательские решения»

Канифольский И.

Терапия осознанием. Алгоритм работы / И. Канифольский —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-511880-6

Терапия осознанием — это помощь клиенту в осознании и раскрытии его потенциала. В Терапии осознанием используется знание об осознании, полученное из разных аутентичных как древних, так и современных источников, Карта осознания и алгоритм, который описан здесь.

ISBN 978-5-00-511880-6

© Канифольский И.
© Издательские решения

Терапия осознанием

Алгоритм работы

Игорь Канифольский

© Игорь Канифольский, 2021

ISBN 978-5-0051-1880-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Принципы:

- Неигнорирование.
- Открытость.
- Внимательность.
- «Защита переживаний».
- «Помогающая мотивация».

Терапия осознанием – процесс творческий. Не надо быть «фанатичным» психотерапевтом. Любой алгоритм не должен связывать нам руки.

Один из важных принципов – «неигнорирование» опыта. Клиента и своего собственного. По-другому это можно назвать внимательностью. Тотальной, неторопливой и доброжелательно-заинтересованной. Вооруженной помогающей мотивацией.

Это также означает открытость. Мы открыты всему происходящему в терапии и именно поэтому возможно узнавание чего-то нового.

Открытость модерируется вопросами: «Что вам приходит в голову?» или рекомендациями: «Просто обратите внимание на то, что приходит в сознание, на то, что происходит сейчас».

Часто в терапии психотерапевт выступает «адвокатом опыта» или «нотариусом, заверяющим переживания».

Клиенты по определению – это люди, разобщенные со своим опытом, во всяком случае, в части проблемы, поэтому поддерживать их в принятии своих переживаний – задача терапевта.

Помогающая мотивация сочетает сочувствие и веру в потенциалы клиента.

Наша цель – помочь человеку пройти по всем этапам своих переживаний в проблемной зоне: принятию, пониманию и открытию новых возможностей.

Этой цели и служит определенный алгоритм:

1. Контакт.
2. Контракт.
3. Запрос.
4. Осознание.
 - 4.1. Тело.
 - 4.2. Образ.
 - 4.2.1. Эмоция.
 - 4.2.2. Мысль.
 - 4.3. История
 - 4.3.1. По ассоциации с образом.
 - 4.3.2. По времени возникновения.
 - 4.4. Проработка истории.
 - 4.4.1. Реинтегрирование ресурсов.

4.4.2. Проработка психотравм.

4.4.2.1. Описательная часть – принятие и превращение в «эпос». Как началась, как продолжалась и чем закончилась (если закончилась) эта история? Переживалась она в одиночестве или нет? Были ли с кем-то разделены переживания? А) Исследование эмоций в истории.

Б) Метафора ситуации.

В) Мысли в ситуации (сделанные выводы).

Г) Ощущения «там и тогда» и «здесь и сейчас» по поводу истории. «Цепляет» ли еще сейчас? Важна ли еще? Есть ли негативный момент в восприятии?

4.4.2.2. Понимание ситуации. Почему так произошло? Мотивы людей, участвовавших в ситуации (почему они так поступали, была ли это злонамеренность или неведение)? Учет времени и исторических реалий.

– Открытие потенциала и нереализованных возможностей в ситуации.

Что хотелось тогда?

Что могло помочь (что могло помочь, если бы что-то могло помочь)?

Что было бы лучше?

Кто мог бы помочь?

Как бы ты сам мог себе помочь, если бы оказался там, в той ситуации, взрослым, как сейчас?

Что сейчас думаете о той ситуации? Отличается ли восприятие от того, что было в детстве? И т. п.

5. Получение результата.

5.1. Возврат к ощущениям в теле, с которых мы стартовали в историю. Осознание изменений их или исчезновения (растворения).

5.2. Возврат к запросу и осознание того, насколько изменилось (если изменилось) отношение к нему и восприятие его клиентом.

5.3. Завершение терапии.

1. Контакт.

Установление контакта. Нахождение общих точек соприкосновения, присоединение, рефлексия происходящего и другие моменты способствуют созданию доверительной атмосферы, необходимой для терапии осознанием. Присоединение возможно по любой форме общности, нахождение сходства сближает людей и снимает напряженность и недоверие. Важны присоединения по жизненному опыту, корням, посещаемым местам, разделяемым ценностям и т. д.

2. Контракт

Создание контракта. Место, время, обстоятельства, оплата, частота встреч, применяемые методы, конфиденциальность, роли (кто клиент, кто терапевт) – все эти вещи должны быть прояснены в той степени, которая избавляет от напряжения, мешающего работе. Их не обязательно проговаривать, если они понятны. Но иногда они требуют уточнения.

3. Запрос.

Получение запроса клиента. Опыт показывает, что запросы трудно, да и не нужно изменять на этапе их получения. Поэтому работает принцип: «Запросы мы не сортируем». Если у вас нет моральных или других препятствий для работы с запросом, формулируемым клиентом – надо работать с ним. Начинать, по крайней мере. В процессе работы запрос может измениться и самим клиентом. Чем шире наш диапазон приемлемости по отношению к запросам клиентов – тем лучше. Я имею в виду, что запросы, касающиеся других людей («Я хочу, чтобы он бросил пить!» и т.п.), обычно вызывающие бурное неприятие терапевтов, могут тоже служить отправной точкой для погружения в осознание.

Важно о, что в первично, искреннем запросе клиента содержится энергия его желания перемен, а она является «топливом» терапии. Если мы уберем эту энергию на первом этапе, то терапия может не получиться или быть не такой яркой, динамичной и эффективной.

Я помню одну из участниц тренинга для созависимых, которая честно призналась: «Меня три года уже учат (в АА), что я должна говорить, о своих желаниях для себя, а я все равно хочу, чтобы изменился он (о сыне)!» Честно. Емко. И понятно. Не повторяйте ошибок этих своих коллег!

Запрос является также «маяком» или ориентиром на нашем терапевтическом пути. Когда что-то сложно и мы не знаем, что делать – всегда можно обратиться к запросу и вспомнить: «А что, собственно говоря, мы тут делаем и по какому поводу?». Это сразу расставляет все на свои места. Ведь запрос клиента – это то, что создает терапевтическую ситуацию и дает нам право задавать необычные вопросы, вторгаться, в каком-то смысле, во внутреннее пространство клиента. Пока запрос актуален – терапия продолжается. Энергия запроса и является исцеляющей силой клиента.

Если переживания, проявляющиеся в терапии, не имеют отношения к решаемому запросу – мы не можем ни требовать от клиента отчета о них, ни рассчитывать с уверенностью на их изменение. Как правило, это остается за рамками терапии до следующего, возможно, раза. Таким образом, запрос определяет рамку терапии.

4. Осознание.

Если клиент информирован о Терапии осознанием, то мы можем сразу приступать к терапии. Бывают такие опытные «пользователи». Но во многих случаях, все равно присутствует предварительный разговор «по верхам», который включает обсуждение жалоб, истории и ситуации клиента, подобно сбору жалоб и анамнезов – *morbi* и *vite* – болезни и жизни – в практике врача. Это – уже часть психологического консультирования, от которого клиент может испытать облегчение и получить пользу. Можно сказать и что это начальная часть Терапии осознанием. Само доброжелательное внимание целительно для человека.

И на этом этапе могут всплывать важные, с терапевтической точки зрения, моменты жизни клиента – ресурсы и психотравмы. В сознание клиента воспоминания не приходят просто так, есть некая подсознательная мудрость, которая хочет помочь осознать то, что необходимо, в связи с данной проблемой. И для чего проблема, собственно говоря, и создана.

Если мы встречаем ресурс – важно выделить его в сознании клиента, помочь осознать и исследовать связь этого ресурса с решаемым запросом. Часто обнаруживаются забытые силы и опыты, способные помочь посмотреть на ситуацию и себя в ней со стороны. На этом этапе бывает достаточно простого участия терапевта. Из технических приемов и знаний можно упомянуть предложение осознать этот ресурс, как присущий себе, а не ситуации, в которой он проявился (Скажем, мне было хорошо в деревне у бабушки – это значит, что у меня есть потенциал чувствовать себя хорошо, который проявился там в силу определенных обстоятельств. Следовательно, можно стремиться к тому, чтобы чувствовать себя хорошо везде.) Это знание-метод очень помогает в случаях с зависимыми, когда надление психоактивного вещества исключительностью в доставлении желаемого состояния является одной из преодолеваемых иллюзий. Освобождение от такого рода исключительности открывает путь для поиска ресурсов в себе и жизни.

Психотравмирующие ситуации мы прорабатываем, но на этом этапе проработка может не быть такой эффективной, как тогда, когда мы попадаем в прошлое через ощущения в теле. Воспоминания «по верху», на первом этапе терапии, обладают поверхностностью. Хотя работа с ними является обязательным этапом, освобождающим пространство осознания для более глубоких подходов в решении проблемы.

Хотя, надо сказать, что запросы людей очень отличаются и по необходимой глубине проработки их для решения. И некоторые получают помощь и удовлетворяются результатом уже

на этом этапе. Если же этого не происходит, то, как правило, в конце этого первого этапа работы над проблемой возникает вопрос: «А что дальше?» или «И что с этим делать?». Это очень хорошо, так как показывает наличие у клиента ресурсов и мотивации на дальнейшую работу. Такого рода вопросы вдохновляют терапевта предложить дальнейшие шаги по самоосознанию.

4.1. Тело.

Тело представляет базовый уровень осознания себя и является как бы «порталом» в глубинное самоосознание. Это предмет, принадлежащий внешнему миру, с одной стороны, «по нему можно постучать». С другой стороны – это субъективность опыта, протекающего в теле в виде эмоций и ощущений и восприятие внешнего мира через тело посредством органов чувств. Таким образом, тело – это то, что объединяет внешний и внутренний мир, субъективное и объективное.

Тело реагирует равно и на внутренний миф, и на внешний мир. И поэтому качество жизни и здоровья клиента зависит от обоих этих факторов. И через тело, напряжения в нем, мы можем понять, какие детали личной истории или личного мифа все еще негативно воспринимаются человеком и нуждаются в проработке.

«Тело не врет». Внимание к телу наделяет психотерапию надежной обратной связью и дает критерии полноты проработки психотравмирующих ситуаций. Эти критерии могут быть даже объективизированы в прямой контактной работе с телом в Телесно-ориентированной терапии осознанием, тем самым делая психотерапию объективно-субъективным процессом. Это значит, что по мере рассказывания и осознания историй состояние тела значительно меняется – снимается напряжение, появляется тепло, «живость» и наполненность.

По сути, любая психотерапия так или иначе включает внимание к телу. Мы просто делаем это более осознанно.

Если изменения происходят не только в понимании клиента, но и в его теле, результат терапии не нужно будет поддерживать – он сам будет поддерживать вас.

Работа с телом важна во всех запросах: от психосоматики до работы с будущим.

На этом этапе мы задаем вопрос: «А что вы ощущаете в теле, когда думаете о своем запросе?» и предлагаем «просканировать» тело на предмет обнаружения телесных ощущений, связанных с запросом. Появившихся или, точнее, проявившихся, сейчас или актуально присутствующих на данный момент любых других ощущений.

Очень важно собрать ВСЕ ощущения, которые появляются в теле.

Здесь работает принцип «дольше запрягаешь – быстрее едешь». «Служенье муз не терпит суеты».

Когда все ощущения собраны (можно отметить их на рисунке – контуре тела), мы интересуемся (предлагаем клиенту осознать) приятные или неприятные эти ощущения, нравятся они или нет. Это позволяет актуализировать запрос и дает энергию на работу.

Затем мы выбираем одно из ощущений и начинаем работать с ним.

4.2. Образ.

Проще всего говорить о телесных ощущениях на языке образов. Они диссоциируют и дают эффект анестезии переживаний.

Клиенту будет легче осознать образ, отвечая на вопросы: Это большое или маленькое? Светлое или темное? Теплое или холодное? Объемное или плоское? и т. п. Иногда срабатывает эффект «жеста» – ощущение проще показать, чем описать. В некоторых подходах психотерапии предлагают начать движение, исходя из ощущения, и осознать образ уже двигающегося себя: Кто я? И что я делаю?

Важно понимать, что задача увидеть образ – это задача клиента и это нужно ему для решения его запроса, а не терапевту, чтобы не впадать в излишнюю настойчивость или страх, что этого не получится. Психотерапия, по нашему представлению – это очень естественный

процесс, человеку свойственно запутываться, но также свойственно и распутываться в своих переживаниях, а мы просто помогаем ему в этом, обладая картой осознания и определенными навыками для этой работы. А также опытом и верой или гипотезой, что это возможно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.