

18+

Игорь Канифольский

# Терапия осознаванием

Алгоритм работы

**Игорь Канифольский**  
**Терапия осознанием.**  
**Алгоритм работы**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57110226](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57110226)  
ISBN 9785005118806*

**Аннотация**

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.

# 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. Осознавание.
  - 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 мог-

ло 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. Осознавание 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, опла-

та, 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 приступить 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 – *morbī* и *vīte* – 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 надделение психоак-

тивного 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 сто-

роны, «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 под-

держивать – 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? Теп-

лое 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 впасть 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.