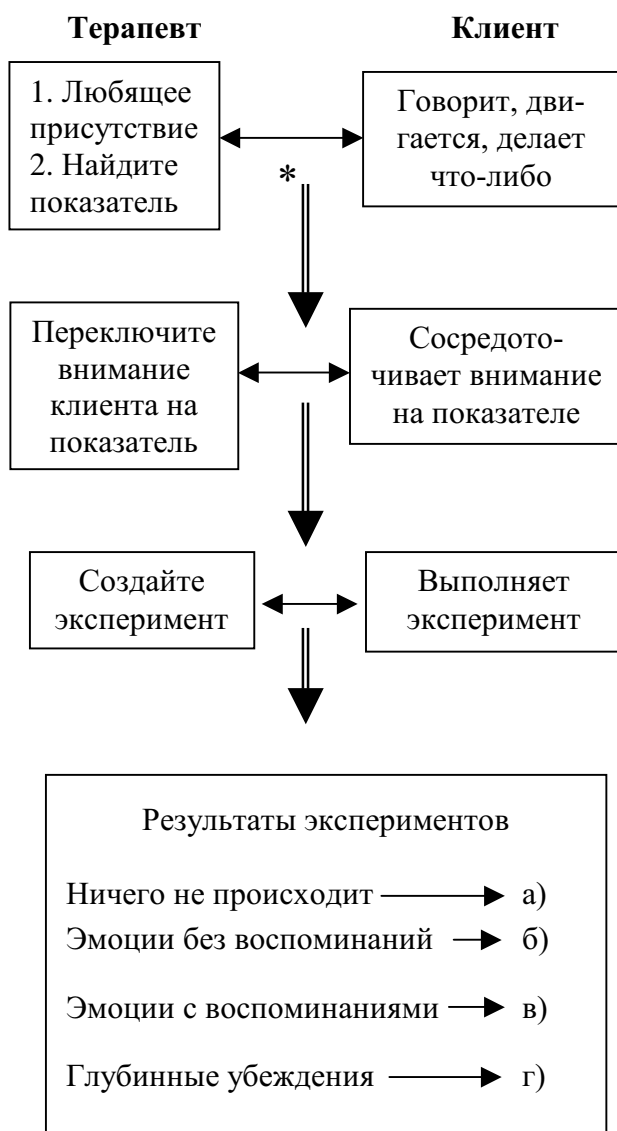


Упрощенное Хакоми



• Двойная стрелка обозначает повторяющийся, интерактивный процесс

Шаги

1. Постройте взаимоотношения; войдите в состояние любящего присутствия, соберите информацию; отслеживайте показатели глубинного материала, делайте контактные высказывания.
2. Переключите внимание клиента на показатель и проведите эксперимент (будем надеяться, способный вызвать переживание!) в связи с этим показателем.

Цикл «значение-эксперимент»

3. Подготовьте и проведите эксперимент.
4. Проработайте результат эксперимента (мысли, эмоции, ощущения, воспоминания, образы ... ничего не будет лишним)
 - а) начните сначала;
 - б) поддержите выражение эмоций, найдите значение;
 - в) поддержите выражение эмоций, найдите глубинные убеждения;
 - г) логически оспорьте убеждения; вызовите, поддержите и интегрируйте недостающие переживания.

Copyright © 2002 Ron Kurtz Trainings, Inc.

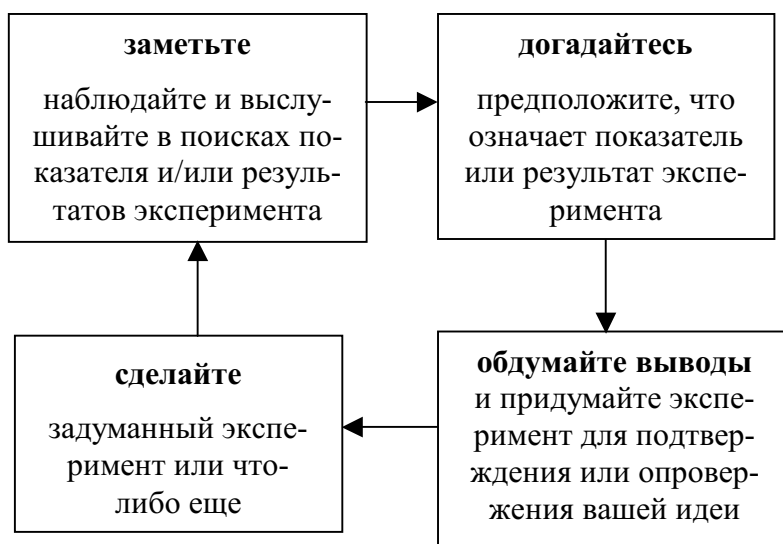
<http://www.ronkurtz.com/>

Copyright © 2002 Д. А. Ивахненко, русский перевод.

<http://i.com.ua/~sangha/hakomi/>

Все права сохранены

Цикл «значение-эксперимент»



Шаги

1. Заметьте;
2. Догадайтесь о значении;
3. Обдумайте выводы и создайте эксперимент
4. Проведите эксперимент
5. Заметьте результаты и двигайтесь дальше

Зачем искать значение: это существенная часть Хакоми как экспериментального, научного метода.

Шаблон состоит в том, чтобы: заметить показатель и выдвинуть догадку (гипотезу о значении), сделать вывод (обдумать её и придумать эксперимент), провести эксперимент (подтвердить или опровергнуть). Продолжайте делать наблюдения и так далее, пока не всплывет четкое глубинное убеждение или клиент перейдет в состояние сильных эмоций. Когда всплывает глубинное убеждение, вызывающее ненужное страдание, перейдите к созданию недостающего переживания и прояснению значения этого переживания. Когда происходит состояние сильных эмоций, процесс переходит к работе с эмоциями.

ПОКАЗАТЕЛИ

Лицо и голова:

- скованная мимика;
- краснеет;
- кривит рот;
- сжимает губы;
- напрягает или расслабляет мышцы лица;
- наклоняет голову;
- выдвигает лицо вперед;
- с трудом сглатывает слюну;
- сдвигает брови;
- втягивает воздух;
- кусает губу;
- облизывает губы;
- раздувает ноздри;
- чрезмерно смеется;
- натянуто смеется;
- рот дрожит;
- напряжение вокруг щек;
- хмурится;
- ерзает, дергается;
- выдвигает вперед подбородок;
- морщит нос.

Глаза:

- широко открыты;
- закрыты;
- вопрошающий взгляд;
- смотрит вниз, когда говорит;
- смотрит вверх;
- смотрит вбок;
- движения глаз;
- глаза светлеют или туманятся;
- взгляд сосредоточен или расфокусирован;
- на что и как направлен взгляд;
- слезы;
- оглядка на окружающих;
- закрывает один глаз;
- сужает глаза.

Осанка:

- жесты и движения (легкие или тяжелые, колеблющиеся или уверенные);
- позы;
- напряжена или расслаблена;
- жесткая или гибкая;
- сворачивается в комок;
- выгибается назад;
- поднятые плечи;
- сдавленная грудь;
- покачивается;
- пожимает плечами;

- притоптывает ногами по полу;
- двигает плечами вперед или назад;
- выставляет вперед ногу;
- ноги расставлены или вместе;
- крутится или поворачивается вбок;

Дыхание:

- глубокое;
- поверхностное;
- вздыхает;
- зеваает;
- часто дышит;
- сдерживает дыхание;

Руки:

- складывает руки вместе;
- держит руки возле груди;
- потирает руки;
- толкающие движения рук;
- ударяющие движения рук;
- режущие движения рук;
- вращающие движения рук;
- постукивает руками по столу;
- вертит в руках мелкий предмет;
- прикрывает рот, когда говорит;
- сжимает руки;
- жесты не соответствуют словам;
- ломает пальцы;
- руки на лице;
- прикрывает руками глаза;
- закручивает руками волосы;
- потирает голову;

Голос:

- тон голоса;
- ритм;
- мягкость и громкость;
- вопрошающий тон;
- нервное покашливание;
- прочищает горло;
- неуместный смех;
- чередует смех с серьезным тоном;
- шепчет;
- быстро говорит;
- медленно говорит.