

# Тренинг профессиональных умений

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.

1. Любящее присутствие.....	2
2. Ма, посмотри! Я терапевт .....	2
3. Ряд упражнений на отслеживание .....	3
4. Ряд упражнений на контакт.....	3
5. Выслушивание убеждений .....	5
6. Составление списка.....	6
7. Личное воздействие .....	7
8. Создание и сообщение проб.....	7
9. Ряд упражнений на бессознательные потребности.....	8
10. Индукция осознанности.....	9
11. Исследовательское отношение .....	9
12. Ряд упражнений на доступ .....	9
13. Пассивное перенимание: .....	11
14. Активное перенимание: .....	11
15. Слушание внутренних голосов .....	12
16. Пробы и перенимание внутренних голосов.....	12
17. Распознавание возможностей для перенимания .....	12
18. Отслеживание бессознательного комментария.....	12
19. Распознавание имеющего значение материала .....	12
20. Поиск значения, распознавание возможностей .....	13
21. Поиск значения, реальное выполнение.....	13
22. Ряд упражнений на осознанность .....	13
23. Работа с сильными эмоциями .....	14
24. Работа с ребенком .....	14
25. Ряд упражнений на выслушивание.....	15
26. Форма текущего делания.....	17
27. Умственное делание или "Что происходит дома?".....	17
28. Умственное делание на службе частей (субличностей).....	18
29. Склонность создавать системы.....	18
30. Прыг! Прыг! Прыг! .....	18
31. Определение и выпрыгивание из систем.....	19

# Упражнения

## 1. Любящее присутствие

**Основная идея:** возможен цикл вдохновения, в котором один принимает не-эгоцентричную эмоциональную поддержку, а другой разворачивает процесс исцеления.

Мы обнаружили, что между людьми возможен прекрасный цикл расширяющегося вдохновения, при котором один человек принимает не-эгоцентричную эмоциональную поддержку, а другой высвобождает эмоциональный заряд, разворачивая таким образом свой лечебный процесс. Каждый из них вносит свой вклад в переживание другого. Чем больше эмоциональной поддержки чувствует слушатель, тем больше говорящий раскрывается все глубже и глубже. Чем больше разворачивается лечебный процесс и чем больше раскрывается говорящий, тем больше слушатель рад, польщен и чувствует эмоциональную поддержку.

### Указания

В малых группах один человек говорит об эмоционально насыщенном событии в своей жизни. Слушатели следят за его историей, но также сохраняют контакт со всеми потенциальными источниками не-эгоцентричной эмоциональной поддержки, доступными в настоящий момент. (См. указания для упражнения "Не-эгоцентричная эмоциональная поддержка"). Какие бы источники вы ни находили, принимайте их в себя и пусть они эмоционально поддерживают и обогащают вас, когда вы слушаете! Слушайте, не перебивая. Просто будьте любящим присутствием! Откройте сердца, обращайтесь полное внимание, слушайте с теплотой и без оценок! Это все! Вам больше ничего не нужно делать (за исключением инструкций ниже). Никаких обязанностей, кроме эмоциональной поддержки самих себя.

Говорящий человек: смотрите на своих слушателей! Изучайте, как на вас воздействует слушание этих любящих присутствий. Продолжайте смотреть!

Слушатели: если человек, рассказывающий историю, перестает смотреть, слушатели могут мягко напомнить ему об этом. Изучайте свои побуждения что-то сделать и деятельность своего ума. Помните, не вмешивайтесь! Никаких вмешательств! Просто слушайте и обогащайтесь! Продолжайте столько, сколько кажется нужным для каждого. В конце обсудите это в малой группе.

## 2. Ма, посмотри! Я терапевт

Сначала расслабьтесь! Устройтесь поудобнее и расслабьтесь! (Минутная пауза на расслабление). Вот направляемая фантазия, которую вы можете пройти.

Вообразите, что вы находитесь в своем кабинете или в любом другом месте, где вы работаете. (Если вы не психотерапевт, можете заменить это слово на свою профессию. Какую угодно. Это может быть "Ма, посмотри, я дантист", или "Ма, посмотри, я врач", или "Юрист". Любую.)

Теперь расслабьтесь, потому что идея в том, что у вас в данный момент нет клиентов. Вам нечем заняться. Хотите верить, хотите нет. Нет никакой бумажной работы. Вы вдруг очутились во вселенной, где нечего делать. Так что вы расслабляетесь. Вы просто таете в океане, просто плывете. У вас перерыв, и даже если иногда возникает побуждение сделать что-то, он не удерживается. Он снова пропадает.

Теперь, когда вы растаяли, пора изменить ритм времени на предельно замедленное движение. Это для того, чтобы когда что-то произойдет, вы могли легко изучить свои

реакции. Изучайте, что происходит, по частям, шаг за шагом. Я скажу вам, когда начать это изучать. Через минуту я постучу в дверь. Тогда вы начнете исследовать свои реакции.

Но прежде чем я постучу в дверь, я хотел бы сказать вам, что вы ошиблись. Вы забыли, что приходит новый клиент. На самом деле этот новый клиент подходит, когда мы сейчас говорим. Но в этот момент вы еще полностью расслаблены, практически не ощущаете тела, и полностью забыли, что придет клиент.

Когда я постучу в дверь, тогда вы об этом вспомните и, в замедленном движении, изучите, что произойдет, когда вы поймете ситуацию.

В частности прошу вас изучить, как вы мобилизуете себя, себя как профессионала, к встрече с этим клиентом. Сделайте это в замедленном движении. Изучите, как вы готовитесь, свое лицо, свою позу, свое настроение, чувства и свой кабинет. Исследуйте, что вы хотите выразить, когда таким образом организуете себя и свой мир?

У нас будет около пяти минут тишины после стука в дверь, на то, чтобы вы завершили эту фантазию и исследовали себя.

Хорошо. Стук! Стук! ..... (пять минут тишины)

Прошло пять минут. Если вы готовы, пожалуйста, повернитесь к сидящему рядом и обсудите свой опыт.

### **3. Ряд упражнений на отслеживание**

1. Это упражнение выполняется в парах. Ведущий дает несколько проб, с промежутком около минуты. Один человек в каждой паре сохраняет осознанность и воспринимает пробы. Второй человек в каждой паре отслеживает признаки переживания своего напарника.
2. Тоже выполняется в парах. Один человек молча вспоминает эмоционально насыщенную ситуацию; другой отслеживает признаки того, какое это переживание. Обсуждение.
3. Демонстрации отслеживания и контакта, реальные или видеозаписи.
4. "Пятиминутные упражнения", в которых ведущий несколько минут работает с показательным клиентом, одновременно рассказывая, что он отслеживает и думает.

### **4. Ряд упражнений на контакт**

#### **Тренировка контактных высказываний**

Простые, прямые, спокойные высказывания, с невербальными сигналами того, что вы можете ошибаться и принимаете поправки.

1. В группах по четыре человека: один человек говорит как клиент, другие ... отслеживают текущее переживание говорящего.
2. Запишите любые контактные высказывания, которые приходят в голову. Запишите высказывания, которые контактировали бы с чем-то из текущего опыта говорящего, чем-то происходящим именно в этот момент, чем-то, что вы можете увидеть или услышать насчет переживания человека. Выразите словами то, что услышали или увидели. Особенно полезно, если вы можете сконтактировать с тем, на что не было направлено внимание клиента, что-то не высказанное или не названное в том, что говорил человек.
3. Где-то через пять минут, групповое обсуждение:

а) Какие контактные высказывания вы предложили

б) Обратная связь от рассказчика о возможных воздействиях обсуждаемых контактных высказываний.

4. Повторите с другим рассказчиком.

### Второе тренировочное упражнение

1. Выполняется в малых группах.

2. Один человек как рассказчик, один произносит контактные высказывания, остальные наблюдают и делают заметки.

3. Через несколько минут все обсуждают эти высказывания, используя следующие вопросы:

а) Было ли это оправданным контактным высказыванием?

б) С чем оно контактировало, с содержанием или с текущим переживанием?

в) с чем контактировал терапевт, с чем-то в сознании или чем-то на периферии сознания?

г) влияло ли высказывание на ход процесса клиента?

д) нарушало ли оно ход?

е) выжидал ли терапевт достаточное количество времени после высказывания?

ж) Были ли это итоговым высказыванием?

з) было ли оно закрепляющим или делало большой скачок?

и) были ли созданы отношения?

### Примеры контактных высказываний:

а) и вам это интересно.

б) и вы думаете о .....

в) чувствуете давление, правда. (Или: беспокойство, радость, удивление, смущение...)

г) это вызывает у вас определенные чувства, да.

д) правда, приятно говорить об этом. (Или: вспоминать это, знать это, слышать это, почувствовать это ...)

е) а, и сейчас вы это вспоминаете.

### Контакт с разными аспектами переживания

1. В парах: один человек говорит. Другой тренируется делать контактные высказывания.

2. Контактуйте с разными аспектами переживания другого человека:

эмоции/"подсознательный комментарий"/жесты/голос/уровень энергии/дыхание....

### Контактирование вне содержания

1. В парах: один человек говорит. Другой тренируется делать контактные высказывания.
2. Контактируйте с чем-то вне содержания (о чем человек говорит).

### Контактирование потенциальных переживаний, которые могут находиться вне сознания

1. В парах: один человек говорит. Другой тренируется делать контактные высказывания.
2. Контактируйте с теми аспектами потенциальных переживаний, которые пока что по-видимому находятся вне сознания рассказчика. (Пример: Осознаете ли вы, что ваша голова немного повернута налево?)

## 5. Выслушивание убеждений

### Идеи

Далее приведен отрывок из книги Ричарда Сельтцера "Уроки смертного". Он описывает свое впечатление о том, как доктор Йеше Донден, тибетский врач, читает пульс пациента в Йельском Госпитале. Сначала Йеше Донден взбалтывает горшок с мочой пациентки, смотрит на нее и нюхает ее. Затем ....

*"Наконец он берет ее руку, подымая ее обеими своими руками. Он нагибается над кроватью как бы сжавшись, его голова втянута в воротник халата. Его глаза закрыты, когда он нащупывает ее пульс. Вот он нашел место, и следующие полчаса он остается в таком положении: зависнув над пациенткой, как экзотическая золотая птица со сложенными крыльями, он держит пульс этой женщины в своих пальцах, уложив ее руку в свою. Кажется, что вся его сила привлечена к этой единственной цели. Это прощупывание пульса, возведенное в ритуал. С того места, где я стою в ногах кровати, кажется, что они с пациенткой вошли в особое уединенное изолированное место, окруженное пустотой, которое невозможно нарушить. Время от времени она подымает голову, чтобы посмотреть на странную фигуру над ней, и снова откидывается на постель. Мне не видны их руки, соединенные в необыкновенной, сокровенной гармонии, в которой его кончики пальцев получают голос больного тела через ритм и биение, которое она предлагает вниманию на запястье. Вдруг я завидую, не ему, не Йеше Дондену за его дар красоты и святости, а ей, я хочу, чтобы меня так держали, ко мне так прикасались, принимали, и я знаю, что прощупав сотню тысяч пульсов, я не почувствовал ни одного".*

### Указания

1. Малые группы, от трех до пяти человек. Один человек говорит о себе по крайней мере пять минут. Другие выслушивают значимые убеждения, например связанные с безопасностью, поддержкой, реальностью себя и других, давленными, стрессами, собственной ценностью, уверенностью, причинностью, и так далее. Всё, что по-видимому играет роль в организации опыта. Аналогично выслушайте все это в приведенном выше отрывке.

2. Заметьте также любые связи между сюжетом, убеждениями и текущим поведением. Проверяйте свои догадки насчет человека, сравнивая как можно больше данных про него, чтобы получить "совпадение". (Например, человек говорит о поддержке, и: сидит, опустив голову, больше в сюжете никого нет, голос слабый, грустный... звучит так, как будто "никому я не нужен"). Ищите совпадения в разных модальностях.
3. Слушатели могут при желании делать заметки. Когда будете готовы, обсудите все вместе наблюдения и предположения по поводу убеждений, особенно глубинных убеждений.
4. По очереди выступают все участники. Если выработать хорошие, ясные, обоснованные предположения о другом человеке, их можно использовать, чтобы добиться сотрудничества подсознания, приспособив ваш подход к потребностям другого, и делая точные, уместные признания, контактные высказывания и небольшие эксперименты.

### **Комментарий**

Подобное наблюдение и выслушивание может казаться немного равнодушным и отстраненным; может казаться, что не воспринимаешь человека всерьез, когда он серьезно говорит о себе. Может казаться, что вы не слушаете. Главное - не делать этого просто аналитически, диагностически, и в особенности не оценочно. Это нужно делать с сочувствием: слушать, смотреть и чувствовать, какое сейчас переживание у этого человека. Мы слушаем, чтобы узнать человека, чтобы понять именно его именно в этот момент. Да, мы слушаем рассказ человека, но не только его рассказ. Мы слушаем рассказчика и еще многое другое.

## **6. Составление списка**

1. в парах: один человека как терапевт, один как клиент.
2. терапевт делает простые контактные высказывания ... сохраняя спокойствие, простоту, просторность.
3. терапевт замечает свои побуждения и привычки (например, "идиотские вопросы..."), и записывает их.
4. через 10 - 15 минут поменяйтесь ролями и повторите.
5. соберитесь в большой группе, чтобы составить список привычек и побуждений, которые мешают просто присутствовать.
6. Образцы из списков других людей:

попытка сделать это правильно  
выполнение интеграции за другого  
потребность сделать еще что-то  
давать советы  
желание задавать вопросы  
отвлечения, глобализация  
потребность понять  
принятие ответственности за все  
потребность заботиться о другом  
выдвижение теорий  
потребность в том, чтобы что-то произошло  
советы и объяснения  
навязчивые мысли

## 7. Личное воздействие

1. В этом упражнении рассматривается личное воздействие терапевта, помимо любой технической компетентности в методе или техниках. Взгляд на сильные стороны личности, которые мы имеем.
2. Вот форма проведения:
  - а) Группы из четырех-шести человек, терапевт, клиент и наблюдатели
  - б) Терапевт и клиент проводят сеанс (может быть полный сеанс)
  - в) Наблюдатели делают заметки о чертах личности и характеристиках терапевта, отмечая, как они влияют на терапевтический процесс
  - г) когда сеанс завершен, сравните заметки и обсудите их

## 8. Создание и сообщение проб

1. Форма проб (используемая подготовка, темп, тон голоса, уровень слов...)
  - а) Ведущий сообщает пять проб всей группе.
  - б) В малых группах (по четыре или пять), участники обсуждают, что они заметили в форме. Назовите составные части формы.
  - в) Обсудите в каждой группе предназначение каждого конкретного аспекта формы.
2. Тренировка сообщения
  - а) В парах, один человек сообщает пробу, второй человек принимает ее, и дает обратную связь по ее форме. Поменяйтесь ролями и повторите.
  - б) Образуйте новые пары и повторите шаги а) и б).
  - в) Вернитесь в общие учебные группы, обсудите сообщение и дайте примеры, сообщая пробы.
3. Создание проб на основе содержания
  - а) В малых группах. Ведущий дает короткие примеры слов клиента.
  - б) Малые группы обсуждают возможные вербальные пробы.
  - в) Обсудите их в большой группе и проверьте соответствие.
  - г) В парах: один в роли клиента, терапевт проводит подготовку и сообщает пробу, основанную на содержании.
4. Пробы вне содержания: (Настроение, характер, поза).
  - а) Ведущий объясняет, как преобразовывать контактные высказывания в пробы.

б) В малых группах обсудите возможные контактные высказывания, и как преобразовывать их в пробы.

в) Ведущий делает шесть проб на характер. Групповое обсуждение после каждой пробы.

г) Перед группой становятся добровольцы, по очереди, группы предлагает возможные пробы, основанные на позе, выражении лица и физическом сложении.

## 5. Пробы: что это такое?

Ведущий дает группе одну или несколько проб. Группа решает, на основе их формы, содержания, пауз, подачи и всего остального, ЧТО же такое пробы.

## 6. Тренировка проб

а) Выполняется в группах по четыре человека

б) Один человек рассказывает о чем-то эмоционально значимом

в) Остальные смотрят и выслушивают:

1. ограничивающие убеждения (часто заложенные в предположениях)
2. сомнения в собственной ценности или признаки таких сомнений
3. поведение, которое выражает такие убеждения, сомнения, и т. д.
4. управление переживанием, чужим и собственным, например позирование, приукрашивание, или попытка создать определенное представление о себе.
5. недостающие переживания, например быть любимым, получать восхищение, быть свободным, и т. д.

г) После нескольких минут рассказа, остановитесь и испытайте некоторые пробы. Получите реакции. Каждый раз обсуждайте, как вы построили эту пробу, насколько она была эффективной, как ее можно изменить, как можно улучшить форму.

## 9. Ряд упражнений на бессознательные потребности

### Распознавание бессознательных потребностей

1. Демонстрация ведущего.
2. Просмотр видеозаписей, поиск проявлений бессознательных потребностей
  - а) малые группы по четыре или пять человек
  - б) ищите проявления бессознательных потребностей и записывайте обнаруженное
  - в) группы делятся списками в обстановке большой группы
3. Малые группы делают то же, что продемонстрировал ведущий, используя одного участника как клиента.
4. Обсуждение обнаруженного в большой группе.

### Приспособление к бессознательным потребностям

1. Демонстрация ведущего с одним или двумя людьми (здесь ведущий может провести демонстрацию подстройки к темпу).



2. Малые группы с одним участником в роли клиента, потренируйтесь и обсудите. Используйте следующие вопросы:

как могла возникнуть такая потребность?  
какие привычки могут создавать такую потребность?  
какие привычки могут поддерживать такую потребность?  
как вы узнали об этой потребности? какие ее признаки и сигналы?  
как она может быть эффективной в данной ситуации?

### Подстройка к темпу

Это демонстрация, которая проводится для того, чтобы дать представление о приспособлении к темпу клиента. Она выполняется в такой форме:

1. преподаватель, один терапевт, один клиент, остальные участники наблюдают
2. терапевт и клиент работают перед всей группой
3. преподаватель сидит рядом с терапевтом и держит его за руку
4. преподаватель сжимает руку терапевта, когда нужно подождать и ничего не говорить
5. когда глаза клиента закрываются, преподаватель поднимает руку, показывая группе, когда он просит терапевта подождать
6. процесс продолжается десять-пятнадцать минут или больше

Еще один вариант - преподаватель сидит за клиентом, и подает знаки и группе, и терапевту.

## 10. Индукция осознанности

1. Тренер дает индукцию половине группы.
2. Другая половина наблюдает, слушает, изучает, как это делается.
3. Малые группы: люди из каждой половины собираются в тройках, четверках, и пятерках для обсуждения.
4. Наоборот: тренер дает инструкцию другой половине группы.
5. Обсуждение в общей группе.
6. Дополнительные упражнения по осознанности можно найти в "ряде упражнений на осознанность" тренинга "Любящее присутствие".

## 11. Исследовательское отношение

1. Малые группы. Один человек говорит (играя роль клиента). Остальные выслушивают информацию, которая может им помочь создать небольшие эксперименты. "Когда вы так сказали (так сделали), я подумал, что можно сделать такой эксперимент..." Продолжайте делать это около пятнадцати минут, если нужно, меняя "клиентов".
2. Обсудите возможную эффективность создаваемых экспериментов. И...
3. Обсудите другие варианты, дополнения, улучшения...
4. Не делайте экспериментов. Пожалуйста, не надо! Это заберет все время, которое есть на это небольшое упражнение, и это скорее всего потребует затем длительной проработки. Конечно, если вы прирожденный экспериментатор, вам будет трудно просто так их пропустить. В этом упражнении не стоит этого делать; можно причинить боль.

## 12. Ряд упражнений на доступ

### Получение сообщений (Доступ к опыту)

1. Малые группы. Один человек предлагает объяснение собственного поведения, а другие предлагают вопросы (вначале, а потом указания), которые переносят внимание на переживание.

2. Малые группы: один человек старается ответить на все вопросы, задаваемые другими, только сообщениями. Остальные продолжают задавать вопросы, направленные на то, чтобы вернуть центр обсуждения обратно к переживаниям.
3. Малые группы. Один человек задает вопросы, другой человек отвечает, остальные слушают.
4. Запишите и затем обсудите, какие ответы - сообщения, а какие нет.
5. Большая группа, возьмите что-то почитать (повесть, газетную статью, или рассказ) и читайте ее, находя, какие высказывания описывают переживания, а какие нет.
6. Посмотрите отрывки из некоторых фильмов, задавая те же вопросы, как в шагах 4 и 5.

## Распознавание возможностей для доступа

1. группа несколько минут смотрит видеозапись сеанса терапии; затем в малых группах:

а) обсудите доступ к опыту, который проводил терапевт

б) прокомментируйте выбор пути доступа и другие возможные пути доступа, и

в) другие причины, по которым был выбран именно этот путь.

1. группа наблюдает демонстрацию в ролях, затем в малых группах:

а) обсудите шаг за шагом доступ к опыту, проведенный терапевтом

б) прокомментируйте выбор пути доступа и другие возможные пути доступа, и

в) другие причины, по которым был выбран именно этот путь.

г) прослушайте сообщения терапевта и клиента об их переживаниях во время доступа к опыту.

## Вопросы и указания для доступа к опыту

1. Тренер демонстрирует "Трехшаговый доступ к опыту"

а) дайте команду доступа или задайте вопрос доступа

б) заметьте любые "проблемы", предлагаемые клиентом, и договоритесь об их решении

в) после внесения изменений в соответствии с договоренностью, снова сделайте доступ к опыту.

г) повторяйте, пока доступ к опыту не даст результатов.

2. Тренируйтесь в парах. Вам пригодится таблица на следующей странице.

Таблица: Вопросы и команды доступа к опыту

Переживание	Вопрос или команда
<b>чувства</b>	<p>Что это за (печаль, страх...)?                      О чем хочет сказать ваша печаль?                      Что вспоминает ваша печаль?                      Используйте свою печаль, страх как окно, чтобы посмотреть в прошлое!                      Отслеживайте свое переживание и наблюдайте, что проявляется!</p>
<b>напряжение</b>	<p>Почувствуйте это напряжение!                      Делайте его специально!                      Спросите, о чем оно говорит!</p>
<b>ощущения</b>	<p>Отслеживайте это ощущение и ждите, что проявится!                      Какую по размеру область охватывает это ощущение?                      Заметьте любые побуждения, сопровождающие это ощущение  <b>Примечание:</b> часто бывает, что отслеживание ощущения приводит к испытыванию чувства, или какому-то другому переживанию, например воспоминанию.</p>
<b>мысли</b>	<p>Чей/какой это голос?                      Какое переживание эта мысль вызывает?</p>
<b>образы</b>	<p>Спросите о подробностях, чтобы углубить контакт человека с воспоминанием                      Направьте к тому, чтобы человек чувствовал себя или был в том возрасте, в котором он в воспоминании</p>
<b>чувствует ребенка</b>	<p>Используйте техники для работы с ребенком. (Преподают в следующей части тренинга).                      В конце концов вы можете просто быть внимательным и утешающим с человеком в состоянии ребенка - вашим собственным добрым, сочувственным, разумным "я". В конечном счете это лучшее, что у вас есть.</p>

### 13. Пассивное перенимание:

1. головы
2. рук
3. качания
4. закрывания глаз
5. прикосновения к области сердца
6. плеч

### 14. Активное перенимание:

1. сдерживания злости в запястьях
2. сдерживания злости в предплечьях и груди
3. сдерживания голоса
4. разворачивания или взятия за спину рук
5. смыкания челюсти
6. сдерживания самовыражения и эмоций

## **15. Слушание внутренних голосов**

1. В течение двух минут ведущий говорит и считает числа. (Все следят за своими внутренними голосами. Запишите некоторые из них).
2. Обсудите в малых группах, обсудите в большой группе.
3. Дайте несколько голосов другим участникам малой группы, чтобы они переняли их, слушайте осознанно, уточните голоса, сообщайте о переживании членам малой группы.
4. Обсудите в малых группах
5. Обсудите в большой группе

## **16. Пробы и перенимание внутренних голосов**

1. группа в состоянии осознанности; тренер дает пробы всей группе
2. слушайте внутренние голоса (что говорится) в ответ на пробу
3. слушайте внутренние голоса (кто говорит) в ответ на пробу
4. объединитесь в пары и перенимайте реакции внутренних голосов на пробы
5. обсудите в парах
6. обсудите в большой группе

## **17. Распознавание возможностей для перенимания**

1. Образуются три группы, и все наблюдают демонстрацию. Разные группы следят за следующими разными возможностями перенимания:

а) первая группа замечает возможности невербального активного перенимания

б) вторая группа замечает возможности невербального пассивного перенимания

в) третья группа замечает возможности вербального перенимания

1. Каждая группа сначала обсуждает свои наблюдения самостоятельно, а затем сообщает свои наблюдения двум другим группам.

## **18. Отслеживание бессознательного комментария**

1. Работа в малых группах: клиент, наблюдатели.
2. Клиент просто минут пять говорит что-то (невидимому) терапевту, а в это время:
3. Наблюдатели делают письменные заметки о бессознательном комментарии (имеющий значение материал, выражаемый в жестах, движениях, изменениях позы, тоне голоса и выражении лица, который может проявляться вне сознания клиента, и который комментирует вербальное содержание).
4. Через несколько минут все участники обсуждают различные высказывания и бессознательный комментарий по этим высказываниям, замеченные каждым наблюдателем. Обсудите значение, которое по-видимому связано с каждым из этих невербальных "комментариев".
5. Поменяйтесь ролями и повторите процесс.

## **19. Распознавание имеющего значение материала**

1. Работа в малых группах по четыре-пять человек: клиент, наблюдатели.
2. Клиент просто минут пять говорит что-то (невидимому) терапевту, а в это время:
3. Наблюдатели делают письменные заметки по поводу имеющего значение материала.
4. Через пять минут обсудите, какие источники значения вы заметили, и какими могут быть возможные значения.

5. Поменяйте рассказчиков и повторите процесс.

## 20. Поиск значения, распознавание возможностей

1. Работа в малых группах: клиент и наблюдатели.
2. Клиент просто минут пять говорит что-то (невидимому) терапевту, а в это время:
3. Наблюдатели делают письменные заметки о возможностях поиска значения.
4. Через пять минут вместе обсудите, какие можно было бы найти значение.
5. Поменяйте рассказчиков и повторите процесс.

## 21. Поиск значения, реальное выполнение

1. Работа в парах: клиент и терапевт.
2. Клиент говорит.
3. Когда терапевт замечает возможность поиска значения, попросите разрешения у клиента, и поищите значение, возможно, используя одну из техник из 4 шага упражнения 20, или примеры из следующего списка:

### Вопросы и команды поиска значения

<b>чувства</b>	О чем вспоминает это чувство? Используйте это чувство как окно, чтобы посмотреть в прошлое! О чем хочет сказать эта (например) печаль?
<b>жесты</b>	О чем хочет сказать ваша кисть (рука, тело)? Какие слова этому соответствуют? Медленно двигайте свою кисть (руку, тело) и замечайте, что проявляется!
<b>мысли</b>	Как вам кажется, кому вы это говорите? Какая ваша часть это говорит? Какой это голос? Какое выражается отношение? Дайте имя этой части!
<b>напряжение</b>	Как вам кажется, о чем хочет сказать ваше тело? Сделайте это медленно и заметьте, что проявляется!

4. Клиент пробует сделать то, что ему предлагают, и рассказывает терапевту результат.

5. Обсудите результаты, или продолжите процесс, когда клиент говорит, а терапевт при удобной возможности ищет значение.

## 22. Ряд упражнений на осознанность

### Указания

Каждое упражнение из этого ряда выполняется в парах (один человек в каждой паре обозначается А, а другой Б). Они задуманы как последовательные упражнения, выполняемые одно за другим с небольшими промежутками. (Этот ряд упражнений иногда проводится на этапе тренинга "Любящее присутствие". Он заслуживает того, чтобы его повторить.)

### 1. Изучение признаков осознанности

- а) Преподаватель дает индукцию осознанности всем А из пар;
- б) Б замечает у А признаки осознанности;
- в) Поговорите об этом;

г) Поменяйтесь ролями и повторите.

## **2. Разговор в состоянии осознанности**

- а) А становится осознающим и несколько минут говорит о том, что он замечает;
- б) Б изучает признаки осознанности А, когда А говорит;
- в) Поговорите об этом опыте;
- г) Поменяйтесь ролями и повторите.

## **3. Пробы в состоянии осознанности**

- а) А становится осознающим, и дает сигнал Б, когда готов;
- б) Б говорит: "Заметь, что происходит, когда я говорю ... (Б произносит имя А)";
- в) А замечает и сообщает о том, что произошло;
- г) Обсудите;
- д) Поменяйтесь ролями и повторите.

## **4. Выслушивание в состоянии осознанности**

- а) А становится осознающим и дает сигнал Б, когда готов;
- б) Б говорит о чем-то имеющем значение несколько минут;
- в) А слушает, сохраняя осознанность, замечая: что с ним происходит, когда другой человек говорит? что автоматически делает ум? куда стремится идти внимание? "теряет" ли он себя? теряет ли осознанность? что еще?
- г) А дает Б сигнал остановиться, чтобы А мог изучить свое переживание. Затем А дает Б сигнал продолжать говорить;
- д) Обсудите;
- е) Поменяйтесь ролями и повторите.

# **23. Работа с сильными эмоциями**

1. Поскольку мы не вызываем и не индуцируем сильные эмоции просто для того, чтобы проводить с ними упражнение, то этот аспект работы изучается с помощью наблюдения реальных процессов и просмотра видеозаписей процессов. Так что ...
2. Просмотр видеозаписей и обсуждение. Видеозаписи выбираются ведущим или предлагаются членами группы.

# **24. Работа с ребенком**

## **1. Распознавание состояния ребенка**

а) Группа разбивается на две половины. Одна половина удобно устраивается, сидя в ряд, вдоль одной стены. Вторая половина садится в ряд на расстоянии приблизительно полутора метров, лицом к первой линии.

б) Тренер проводит индукцию состояния ребенка, направленную на первую линию, а вторая линия замечает признаки проявления состояния ребенка.

## **2. Контакт и поддержка (В продолжение предыдущего шага)**

в) Когда состояние ребенка проявилось и стабилизировалось, люди из второй линии подходят к тем, кто находится в состоянии ребенка, садятся с ними и говорят с ними, как будто с детьми, используя соответствующий голос, делая контактные высказывания и предлагая поддержку.

### 3. Доступ к ребенку

а) Это проводится в тренировочных сеансах, когда кажется близким состояние ребенка.

б) При наличии слабых признаков детского состояния можно сделать несколько вещей, чтобы его стабилизировать. Слабыми сигналами могут быть такие вещи, как: момент детской речи или тона голоса; переход на мгновение в детскую позу или выражение лица (часто это показывает положение ступней).

в) Когда есть такие признаки, терапевт может контактировать с ребенком с помощью высказывания типа: "Ага, теперь вы можете чувствовать ребенка, правда". (Или "эх", если вы канадец. И что угодно другое, если вы кто-то еще.) Или терапевт может просто начать говорить голосом и манерой, подходящим для обращения к ребенку.

г) Очень часто ребенку, который проявляется, от четырех до шести лет. Используйте голос, подходящий для ребенка такого возраста.

## 25. Ряд упражнений на выслушивание

"Развитие системной модели служит примером того перехода, который совершает наука о хаосе и изменениях от количественного редукционизма к качественному целостному пониманию динамики.

Моделирующие не стремятся контролировать сложную систему, измеряя ее количественно и овладевая ее причинными связями; они стремятся улучшить свои "интуитивные догадки" о том, как устроена система, чтобы гармоничнее с ней взаимодействовать".

- из книги *"Турбулентное зеркало"* Бриггса и Питта

**Примечание:** Цель этого ряда упражнений в том, чтобы научиться выслушивать качества. Научиться сосредоточиваться на тонких аспектах того, "как" человек существует, а не на том, "что" происходит, и вкладывать это в слова. Это качества позы, голоса, жестов, выражения лица, движения и манеры, которую несут чрезвычайно интересующую нас информацию. Мы хотим совершить переход от выслушивания ради контроля к выслушиванию ради улучшения наших "интуитивных догадок о том, как устроена система, чтобы гармоничнее с ней взаимодействовать".

Выслушивание за пределами слов (Что способ говорить о чем-то говорит о человеке, говорящем это).

а) В обстановке большой группы, с помощью высказываний типа: "Иногда мне грустно" или "Я себе нравлюсь". (На самом деле подходит любое высказывание, которое скорее всего несет какое-то эмоциональное содержание).

б) Мы обходим группу, и четыре человека по очереди говорят это высказывание. Участники группы выслушивают: что способ произносить высказывание говорит о каждом человеке, и какие между ними отличия.

в) Когда прошли все четверо, группа обсуждает отличия, и что они "получили" насчет каждого человека. Затем поменяйте высказывание и пройдите еще четырех людей. Продолжайте столько, сколько это интересно.

г) После этого проведите такое же упражнение в малых группах, когда каждый человек произносит ключевое высказывание, а затем вместе обсудите, что услышали "насчет" друг друга.

## 2. Выслушивание внутреннего сходства

**Примечание:** Говоря "внутреннее сходство", мы имеем в виду, что есть что-то общее в форме одной вещи, например позы, и других вещей, например тона голоса, выражения лица, и так далее. Это качество, внутреннее сходство, охватывает во многих категориях и названиях то, что настолько значимо, что влияет на широкий спектр поведения. Вот почему оно важно. Оно начинает раскрывать что-то в глубинных убеждениях человека.

а) Малые группы.

б) Один человек говорит, остальные слушают.

в) Через пять минут вместе обсудите внутренне сходство различных качеств, а именно: как содержание было похоже на жесты, или как выражения лица были похожи на позу. И так далее.

г) В конце выдвиньте предположения о том, что это внутреннее сходство может раскрывать об этом человеке.

## 3. Выслушивание невысказанного или "Не говорите мне! Я догадаюсь".

**Примечание:** Когда люди говорят об эмоционально заряженных проблемах, то происходит много редактирования. Стоит научиться и тренироваться "слушать" то, что не высказывается.

а) В малых группах.

б) Один человек говорит об эмоционально заряженной проблеме, даже не называя ее. Человек говорит на тему проблемы, ни разу прямо ее не называя. Для этого нужен определенный талант. Такой талант стоит развивать, если вы регулярно занимаетесь тонкими ситуациями, требующими так называемого "такта".

в) Остальная группа несколько минут слушает и старается угадать, "что не названо".

г) В конце обсудите, как была выражена эта проблема, без прямого названия.

д) Вариант этого упражнения - использовать кого-то, говорящего на языке, который другие не понимают. Остальные слушают не только, какая это может быть проблема, включая любые детали, о которых могут догадаться или почувствовать, но и какой это был опыт для говорящего человека.

## 4. У Мэри был ягненок

а) В группах по пять человек, каждый человек дважды читает вслух "У Мэри был ягненок/с шерстью белой, как снег/и куда бы ни шла Мэри/ягненок шел за ней", с 10-секундным молчанием между повторениями.



б) Когда все участники сделали это, группа обсуждает опыт. Люди говорят друг с другом, по очереди, поперек круга, в любом порядке. Благодаря этому появляется качество "реального присутствия", и легче делать сравнения.

## 26. Форма текущего делания

**Примечание:** Самый ближайший, присутствующий и действующий глубинный материал влияет на все, что человек делает в данный момент: текущее делание. Кроме того, чем ближе глубинный материал к ядру личности, тем сильнее он влияет на форму текущего делания. Поэтому нас интересует форма текущего делания.

"Память - это то, что происходит и не отменяется полностью".

- ДеБоно

1. Выслушайте это! В малых группах. Один человек говорит; другие смотрят и выслушивают текущее делание.
2. Назовите это! Прежде всего нам нужно назвать текущее делание. (Это то, что происходит. Это самое очевидное в том, что происходит. Это то, что человек делает прямо сейчас, обычно снова и снова, как часть своей общей деятельности. Например, человек может рассказывать одну историю за другой. Тогда текущее делание - рассказывание историй. Или человек может вспоминать одно событие за другим. Это воспоминание. Это не просто что-то происходящее один раз. То, что уже некоторое время происходит, продолжается или повторяется. Иногда это объяснение. Иногда это обвинение. Или анализирование. Или замешательство. Все, что так повторяется, незакончено. А то, что незакончено, застряло во времени.)
3. Назовите его форму! Наконец, мы обдумываем форму текущего делания. Что можно сказать о качествах этого делания? Оно элегантно, отчуждено, насыщено чувствами? Какие отношения оно создает между исполнителем и вами? Какие проблемы это раскрывает? Все это связано с тем, как прошлое формирует ваши действия прямо сейчас, и как вы это делаете. Это проявляется в форме и в стиле. Если мы можем уловить стиль и назвать его, то мы можем установить связь с прошлым. Форма больше, чем любой конкретный пример делания, она лучше раскрывает глубинный материал.
4. В каждом случае, изучая эти вещи, все яснее выясняйте форму текущего делания. Когда вы это сделали, то вы находитесь на один или два уровня выше содержания разговора, и на две степени свободы свободнее. То есть у вас есть возможности выбора, которых у вас не было раньше, например заняться проблемами, которые раскрывает форма.
5. Когда у вас есть ясная идея по поводу формы, обсудите ее в малой группе. Посмотрите, можете ли вы установить связи с детскими переживаниями, связи, из-за которых такой способ делания логичен или даже предсказуем.

## 27. Умственное делание или "Что происходит дома?"

"Машины не скучают". - Дуглас Хофштедтер

"Скука - признак интеллекта". - Рон Курц

"Скука - это вытесненная радость". - Фриц Пёрлз

"Машины не радуются". - Рон Курц

**Пространное примечание:** Мы ищем механическое, повторяющееся, автоматическое, систематическое. Эти вещи как бы представляют собой сон, а мы стремимся к бодрствованию. Мы ищем системы, в смысле систематического, автоматического, повторяющегося, механического, привычки, бессознательного, не замечаемого. Мы

можем искать это в самих себе, в том, что происходит в нашем собственном уме. Как и в медитации, мы изучаем активность своего собственного внутреннего мира. Что в нем может происходить? Много разных вещей. Например: мы можем вспоминать что-то, составлять списки, играть драмы, репетировать волнующие вещи, о которых можно поговорить, анализировать все сказанное, задавать вопросы просто для того, чтобы задавать вопросы, выступать перед воображаемой аудиторией, фантазировать, планировать, давать себе советы, и так далее, и так далее, миллионы разных вещей. Такое пробуждение похоже на выпрыгивание из системы - для него нужно само-рефлексивное сознание. У нас оно есть, а у собак (скорее всего) нет. Мы можем замечать то, что мы делаем, комментировать это для себя. Систематическое происходит в том, как мы "живем в своем уме". Мы в нем делаем что-то. Я называю это умственным деланием. Это делание, как правило, служит какой-то внутренней части, управляемой глубинным убеждением. (Например, переход от одной мысли к другой, от одной идеи к другой, без "приверженности" какой-либо из них, указывает на страх быть уязвимым для критики, проявляющийся в связи с шаблоном, который раньше назывался психопатической структурой характера).

1. Проведите минут десять внутри себя, обнаруживая, что делает ваш ум. Обнаруживая что-то, записывайте это простым языком: "Я говорю сам с собой о том, что должен сегодня сделать". Пусть это будет "планирование". Сохраняйте простоту. Записав это, вернитесь к отслеживанию своего ума. Вернитесь к само-рефлексии.
2. Когда это выполнено, обсудите свои находки с напарником.
3. Вернитесь в большую группу и обсудите это с ведущими и ассистентами.
4. Ведущий обсуждает: как умственное деление можно воспринимать и определять у клиента.
5. Вернитесь в пары и поработайте (клиент-терапевт) по пятнадцать минут в каждую сторону, определяя, какое умственное делание происходит у клиента.

## **28. Умственное делание на службе частей (субличностей)**

1. Мы опять собираемся в большую группу и обсуждаем свои находки.
2. После этого ведущий открывает дискуссию по "умственному деланию" на службе наших внутренних частей. Когда эта идея ясна:
3. После этого, мы все идем внутрь себя еще на десять минут, отслеживая и записывая, как умственное делание служит нашим различным частям, или субличностям.
4. Обсуждение в большой группе.
5. Образуйте новые пары и поработайте по пятнадцать минут в каждую сторону, определяя умственное делание и связывая его с потребностями внутренних частей.
6. Обсудите в парах, затем в большой группе.

## **29. Склонность создавать системы**

1. Ведущий вносит на рассмотрение идею о том, как умственное делание клиента склонно вовлекать терапевта в определенную роль с клиентом, тем самым создавая систему.
2. Снова работая в парах, заметьте, как на основе текущего делания обоих людей склонны создаваться системы.
3. Обсудите это в связи с умственным деланием и службой частям.

## **30. Прыг! Прыг! Прыг!**

**Примечание:** Мы здесь не выпрыгиваем из систем! Мы просто прыгаем и все! Идея в том, чтобы прыгать, пока не найдете чего-то важного. Здесь прыганье значит просто

изменение фокуса внимания. Наша цель в том, чтобы научиться разным способам, и научиться выбирать, к чему прыгать.

1. В парах, клиент и терапевт
2. Терапевт переносит фокус внимания настолько часто, насколько это удобно, переходя от содержания на какой-то:
  - а) Аспект текущего переживания клиента
  - б) Аспект стиля и формы клиента
  - в) Наблюдение по поводу отношений, которые строятся между вами
  - г) Шаблоны, привычки, систематическое поведение
  - д) Жесты, выражения лица, поза тела
  - е) Текущее делание, умственное делание, общие темы
3. Обсуждение
4. Опять в парах. Каждые несколько минут терапевт прыгает. Несколько правил:
  - а) Выждите какой-то удобный момент, прежде чем прыгать
  - б) Говорите что-то типа: "Я заметил..."
  - в) Получите разрешение! "Можем ли мы сейчас с этим поработать?" "Можем ли мы это рассмотреть?"
  - г) Вынеся на обсуждение эту новую тему, подождите и посмотрите, что делает клиент.
5. Продолжайте прыгать, пока не придете к чему-то важному. Вы можете определить, что достигли чего-то важного, если:
  - а) Повышается уровень интереса клиента (и лучше, если повышается на порядок)
  - б) Клиент спонтанно обращает внимание вовнутрь, смолкает, замедляется.
  - в) Вы получаете эмоциональную реакцию.
6. Обсуждение в большой группе

## 31. Определение и выпрыгивание из систем

**Идея:** готовясь к системным вмешательствам (выпрыгиванию их системы), мы можем тренировать отслеживание того, как мы взаимодействуем. Мы можем обдумывать это и называть для себя и для другого человека.

Краткий (кратчайший) список систем, из которых можно выпрыгивать:

1. Все обдумывает, много анализирует;
2. Автоматически задерживается, много анализирует;
3. Автоматически не соглашается;
4. Переформулирует, переводит или переопределяет все, что говорит терапевт, на свой язык;
5. Постоянно задает вопросы;
6. Выполняет всю свою работу, оставаясь внутри, или просто говорит, вроде бы не желая и не ожидая ответа;
7. Не может или не хочет отслеживать текущее переживание;
8. Предлагает бесконечные детали и факты без никакого эмоционального содержания;
9. Бурно и постоянно эмоционален;
10. Усиленно драматизирует свою ситуацию;
11. Часто меняет тему;
12. Хочет, чтобы терапевт вел, его нужно вести, безынициативен;
13. Ничего сам не выносит на обсуждение, его нужно постоянно вести;
14. Делает все, чего хочет терапевт, даже смотрит, что нужно или что ожидается, как бы не имея собственных потребностей, запросов или планов, старается угодить терапевту;
15. Инициативен, хочет вести, желает, чтобы терапевт следовал за ним.

### **Упражнение**

1. Работа в тройках, терапевт, клиент, наблюдатель.
2. Поработайте несколько минут. Определите шаблон взаимодействия друг с другом, назовите его и выпрыгните из системы.
3. Продолжайте, повторите процесс, поменявшись ролями, работая и обсуждая.
4. Приблизительно через полчаса, в группах по шесть человек, подробно обсудите обнаруженные системы и то, как вы из них выпрыгивали.