

Дипломная работа

Обретение навыка распознавать сигналы от тела и умение учитывать их при решении вопросов позволяет человеку принимать быстрые и взвешенные решения

Ольга Шуплецова

Содержание

Введение	2
Цели и задачи	2
Актуальность темы	2
Обзор литературы	5
Теоретическая часть	8
Практическая часть	14
Выводы	30

Введение

Цели и задачи

Цели:

1. Научиться распознавать сигналы от тела, определять их суть, учитывать полученные данные в анализе при решении конкретной задачи.
2. Создать описание наиболее эффективных практик и инструментов в работе с телом на коуч-сессиях.

Задачи:

1. Исследовать существующие теории и практики по работе с телом (книги, Интернет-ресурс)
2. Систематизировать теоретическую часть
3. Определить описание понятия «сигналы от тела»
4. Провести практические занятия по работе с телом в коуч-сессиях: описать конкретные инструменты, шаги реализации, специальные практики, используемые в коуч-сессиях
5. Оценить эффективность работы различных механик на практике
6. Составить список наиболее эффективных инструментов и механик для дальнейшего использования в работе коуча
7. Создать описание наиболее эффективных инструментов и механик для коуча

Актуальность темы

На протяжении многих лет я живу с ощущением телесного знания. Термин «телесное знание» для меня означает, что в момент, когда у меня существует важный вопрос, в моем теле существовал некий отклик = сигнал от тела. Получая его, я знала четкий ответ на вопрос: да или нет. Это всегда удивляло меня и давало возможность быстро, не раздумывая принимать решения, которые потом оказывались верными. С такими решениями я всегда достигала прекрасных результатов. Я полагалась на этот отклик, сигнал..... Пока не пошла учиться в институт.

Шли годы, чем больше знаний из институтских библиотек и с профессорских кафедр вмещала в себя моя голова, тем дальше и дальше уходила от меня эта уникальная возможность, когда я могла слышать сигналы от тела.

Несколько лет назад я поняла, что доступ к этому источнику стал настолько тонким, что, чтобы его услышать мне нужно входить в медитацию. При этом, на практике оказалось, что те решения, которые я теперь принимаю логикой, часто расходятся с моими телесными знаниями.

В какой-то момент я поняла, что теряю свою ценность = умение слышать сигналы от своего тела.

Для четкого осознания, работает ли мое телесное знание более продуктивно, чем логические цепочки, я провела некоторые эксперименты, оценивая решение той или иной важной для меня задачи логическим путем и через соединение через медитацию с телесным знанием. Результат был 40% к 60%, но я четко понимала, что канал доступа к моему знанию становится все уже: логические рассуждения в момент принятия решений по крупным задачам стали одерживать все больший вес, т.к. основывались на базовых знаниях: учебниках, книгах, статьях и других научных источниках, в противовес необъяснимому отклику от тела.

В то же время, в жизненных ситуациях, где каждый момент носит уникальный характер, и, зачастую, невозможно найти подтверждение по логической схеме для принятия решения, логические цепочки приносили результаты, которыми я была недовольна. Я пошла на риск и приняла несколько решений, исходя из моего телесного знания, пренебрегая всеми советами и собственными логическими выводами.

Результат поразил: все решения, которые были приняты в результате следования моему телесному знанию, оказались очень успешными. Более того, времени, потраченного на принятие этих решений, было затрачено намного меньше, а радость от результата была ярче.

Находясь на первом курсе института Коучинга, и исследуя на сессиях свои внутренние ресурсы, я вспомнила несколько серьезных и важных жизненных ситуаций разного возрастного периода, в которых я принимала быстрые решения посредством своего телесного знания. Результатом подобного решения стали новые возможности, открывшие передо мной Мир с другой, более интересной для меня стороны.

Став участником одного из семинаров Арнольда и Эмми Минделлов, я внезапно получила дополнительное сильное подтверждение ценности своих телесных ощущений через практики, проводимые процессуальными терапевтами, имеющими мировой опыт, упражнения которых опираются на работу с телом и выражение движением. Есть и другие направления психотерапии, работающие через тело, например гештальт.

Осознав это и уяснив, что мое телесное знание было, есть и будет одним из успешнейших для меня инструментов по решению сложных, требующих быстрого решения вопросов, я решила более подробно изучить эту тему. Меня заинтересовала возможность иметь доступ к данному механизму не только в экстренных ситуациях, но и научиться включаться в разговор с телом в обычной жизни. Также я пообщалась с некоторыми друзьями и коллегами, уточнив, есть ли у них факты использования данной телесной практики в жизни.

По результатам опроса я выяснила, что из 10 человек, 5 относятся достаточно серьезно к тому, что им подсказывает их тело, остальные не используют данные ощущения. Более того, я выяснила, что

у оставшихся 5 человек – 3 человека вообще не ощущают ничего подобного и долго не могли понять сути моего вопроса.

Таким образом, тема телесного отклика имеет для меня важное значение в жизни. Исследуя ее, я бы хотела понять:

1. Любой ли человек может иметь доступ к данной возможности?
2. Найти ЦЕПОЧКУ шагов, которая позволит человеку научиться распознавать сигналы от тела, определять их суть, учитывать полученные данные в анализе при решении конкретной задачи.
3. Оценить разницу результатов по принятию решений с использованием знаний, предоставляемых телом плюс логика и с использованием исключительно логики.
4. Понять: оказывают ли влияние на доступ к телесному отклику и умению его считывать, расшифровывать, а также принимать во внимание при решении вопросов, такие составляющие как:
 - a. Занятие клиентом телесными практиками
 - b. Возраст
 - c. Пол
 - d. Уровень образованности (образование, дополнительные курсы, нацеленность на личностный рост)

Карл Густав Юнг в своей книге «Психологические типы» следующим образом определял 4 психические функции:

Мышление — та функция, которая, следуя своим собственным законам, приводит данные содержания представлений в понятийную связь.

Чувство — функция, придающая содержанию известную ценность в смысле принятия или отвержения его. Чувство основано на оценочных суждениях: хорошо — плохо, красиво — некрасиво.

Ощущение — это восприятие, совершающееся посредством органов чувств.

Интуиция — функция, которая передаёт субъекту восприятие бессознательным путём. Предметом такого восприятия может быть всё — и внешние, и внутренние объекты или их сочетания.

Особенность интуиции состоит в том, что она не есть ни чувственное ощущение, ни чувство, ни интеллектуальный вывод, хотя она может проявляться и в этих формах. При интуиции какое-нибудь содержание представляется нам как готовое целое, без того, чтобы мы сначала были в состоянии указать или вскрыть, каким образом это содержание создалось.

В соответствии с преобладающей функцией Юнг выделяет мыслительный, чувственный, ощущающий и интуитивный типы личности.

Все функции он разделил на два класса: «рациональные», то есть лежащие в сфере разума — мышление и чувство, — и «иррациональные», то есть лежащие «за пределами разума» — ощущение и интуиция. Доминирование какой-либо функции требует подавления противоположной функции (мышление исключает чувство, ощущение — интуицию и наоборот).

Мне же интересно понять, как можно научиться принимать лучшие решения, используя информацию из разных каналов, усиливая результат.

Обзор литературы

1. К.Юнг. «Психологические типы»
2. Ю.Джендлин «Фокусирование»
3. А.Минделл Работа со сновидящим телом «Тело сновидения: роль тела в раскрытии самости
4. А.Минделл «Процессуальная психология»
5. И.Ялом «Дар психотерапии»
6. Э. Минделл «Психотерапия как духовная практика»

Книги, которые я выбрала, стали для меня не просто помощниками и советчиками в написании работы. Я бы сказала, что в них я черпала энергию. Энергию интереса, желание смотреть в тему диплома глубже (разбирая не только «как научиться распознавать сигналы от тела», но и «что мешает людям услышать эти сигналы»), а через это смотреть глубже в саму себя! Читая их, я словно разговаривала с авторами: они делились со мной своим опытом, своими переживаниями. Часто мои ощущения, пришедшие ко мне в процессе работы, оказывались идентичными тому, что писали авторы. В этот момент, я словно обретала подтверждение от Мира, что я иду по своей дороге Своим путем!

Иногда, когда я заходила в своем исследовании в тупик, я возвращалась, перечитывала и понимала, что ранее мой мозг вытеснил именно то самое место в книге, которое могло мне помочь осознать, что происходит. Я с удивлением перечитывала данный момент, не понимая, как же я не обратила внимания на этот абзац и, главное, мое удивление было тому: каким образом мое тело (через чутье) выводило меня именно на ЭТИ главы из всей книги. Я, словно знала, что там что-то есть для меня. Все это помогало мне продвигаться в трудные моменты.

Для себя я выделила несколько фокусов внимания:

1. Осознание, что есть разные психологические типы клиента, позволяет понимать, почему разные люди по-разному подходят к принятию решений: кто-то через разум, а кто-то через чувства. С этим пониманием у меня легче шел процесс принятия процессов клиента.

2. Существующие теории и практики, описанные в книгах по работе с телом, стали для меня набором инструментов, которые я далее пробовала применять в работе на коуч-сессиях.
3. Описание понятия «сигналы от тела», которые приводили авторы в книгах, основываясь на опыте работы с клиентами, позволили мне приводить примеры на первых сессиях с клиентами, которые не понимали, о чем идет речь.
4. Наличие в книгах опыта переживания собственных чувств авторов при работе с клиентами стали для меня бесценным даром: я обрела опыт понимания работы консультанта изнутри и брала это знание с собой на коуч-сессии.

К.Юнг «Психологические типы»

По мнению Юнга, формирование установки не является результатом онтогенеза (индивидуальное развитие организма от его зарождения до смерти), а является результатом индивидуального предрасположения, т.к. при однородных внешних условиях один ребенок обнаруживает один тип, а другой ребенок - другой.

Юнг выстроил систему восьми психологических типов, четыре из которых являются экстравертными, а остальные четыре интровертными.

Знание и понимание классификации Юнга помогло мне в понимании и принятии индивидуальных путей развития клиентов и разных способов мировоззрения.

Выделенные Юнгом рациональные и иррациональные функциональные типы. (К рациональным относятся такие типы, которые “характеризуются приматом функций разумного суждения”. Это мышление и чувство. Две другие функции, ощущение и интуицию, Юнг называет иррациональными, т.к. они используют не оценки или суждения, а основываются на восприятии, которое не оценивается и не истолковывается). Позволили мне четко осознать, что в качестве установок, определяющих поведение человека, эти две фундаментальные функции в каждый данный момент времени исключают друг друга (мышление исключает чувство, ощущение — интуицию и наоборот); господствует либо одна из них, либо другая. Вследствие этого и принятие решений разное.

Ю.Джендлин «Фокусирование»

Ю. Джендлин называет специальный поиск человеком целостного телесного ответа на ситуацию внутри самого себя — фокусированием. Фокусирование — это форма внимания, обращенного вовнутрь, на тело.

Книга помогла мне принять, что для того, чтобы клиент услышал сигнал от тела, может потребоваться нескольких дней — возможно несколько сессий, а, возможно и несколько месяцев. Дополнительно пришло понимание, что можно обучать людей как фокусировать внимание на

своем Я для нахождения сигнала от тела. Я использовала в работе инструменты из книги – небольшие инструкции, предлагаемые для обретения навыка фокусирования.

Минделл А. Работа со сновидящим телом и «Процессуально ориентированная психология»

Через книги Минделла, его семинары я осуществила переворот своего мировоззрения! Это было как смотреть в калейдоскоп: как не повернешь – новая уникальная картинка. Иногда знакомая, но всегда с новым рисунком.

И это было мое ощущение из детства! Через калейдоскоп пришло много моих внутренних осознаний. Я увидела, что мой нынешний калейдоскоп (мое мировоззрение) превратился в подзорную трубу с функцией увеличения предмета.

«За самым ужасным симптомом обычно стоит самая сокровенная мечта вашей жизни, пытающаяся стать явью.»

«Язык тела подобен языку сновидений. Благодаря ему мы получаем ценные указания относительно того, о чем сознание пока еще ничего не может сообщить.»

Эти книга и цитаты открыли мне слой, в который мне сложно идти: мечта может скрываться за ужасными симптомами. Чтобы обнаружить мечту Минделл предлагает усиливать процессы!

Я заново открыла знакомые ранее инструменты:

1. УСИЛЕНИЕ. «Основная идея усиления состоит в том, чтобы обнаружить канал, в котором телесный процесс пытается проявить себя, и произвести усиление по этому каналу.»
2. НАБЛЮДЕНИЕ. «Единственным инструментом терапевта становится его способность наблюдать процессы.»

И.Ялом «Дар психотерапии»

Книга Ялома подорвала, в какой-то момент, мою веру в мой диплом.

Открыв книгу, я очутилась на странице, где Ялом говорит о «стандартизированной» терапии — то есть унифицированной для всех практики, которая может быть в будущем воспроизведена другими специалистами.

Именно это предполагала я сделать по результатам диплома: найти цепочку, пройдя по которой коуч сможет помочь клиенту обрести навык слушать и слышать свое тело, распознавать, что оно говорит и принимать быстрые эффективные решения, обращаясь к телу за советом в моменте.

Прочитав фразу Ялома: «И все же именно попытка стандартизации делает терапию менее реальной и менее эффективной» я ощутила себя как под душем с холодной водой. В моменте было ощущение, что все нужно менять: тему, цели, смыслы. Но ответ пришел сам собой. Описание этого осознания и изменения Вы найдете в практической части.

Слова Эми в ее книге:

«Я предполагаю, что концепция метанавыков может привести нас к новому определению: терапевт — тот, кто не ограничен традиционной ролью, но свободен следовать за своим меняющимся чувством. Он становится художником, ученым, шаманом, медитатором, духовным учителем или глупцом, в зависимости от того, насколько освобождает свои чувства, использует свои навыки и вместе с тем видит и принимает обратную связь клиента. Терапевт подвижен и свободен в пространстве, очерченном подвижностью и свободой клиента. Он моделирует способность умирать и возрождаться вместе с природой.»

помогли мне на протяжении всей работы оставаться собой. Дали мне уверенность в свободе следовать за своим меняющимся чувством. Не только в работе, но и в написании диплома.

Теоретическая часть

Приступая к работе, мне казалось, что суть проста и понятна: в первую очередь необходимо выяснить или наработать цепочку шагов, через которые человек сможет научиться распознавать сигналы от тела и определять их суть.

Но, уже на этом этапе, исходя из собственного опыта, было очевидно, что параллельно можно отслеживать оказывают ли влияние на доступ к телесному отклику и умению его считывать и расшифровывать такие составляющие как:

- **занятие телесными практиками** (я много лет занимаюсь йогой и в моем логическом осмыслении, люди, которые занимаются телесными практиками и медитациями, легче и качественнее погружаются в осознание своего тела);
- **возраст** (учитывая свои собственный опыт и опыт многих моих знакомых, я вижу, что часть из них с возрастом становятся более чуткими к своему телу. Другая часть людей с возрастом совсем перестает понимать свое тело, но в моменты «жалоб на боль и прочее», словно «слышат» просьбу тела о помощи);
- **пол** (этот пункт возник из экспертной оценки, что на всех занятиях, будь то йога или спорт-зал, или любые другие практики, большая часть участников – женщины. Я решила понаблюдать влияние данного факта на исследуемый вопрос);
- **уровень образованности - образование, дополнительные курсы, нацеленность на личностный рост** (в этом пункте у меня не было сомнений до тех пор, пока я не начала работать с одним из людей, который с детства «слышал» и слушал реакции своего тела. При этом человек вырос в деревне. И на основе умения читать и расшифровывать сигналы

своего тела, переехал в город и стал развиваться. То есть, получается, что для того, чтобы иметь доступ к телесному отклику и умению его считывать, расшифровывать, а также принимать во внимание при решении вопросов, вовсе не требуется никакого уровня образованности.... Эта новость дала мне огромное новое направление, которое я бы хотела исследовать: как процесс принятия решения устроен у детей в дошкольном возрасте? Как он устроен у людей, живущих в племенных сообществах мало развитых стран? Все эти вопросы я беру себе в отдельное исследование. Но уже сейчас планирую отслеживать их в процессе работы.

В книге Д.Фейдимен и Р.Фрейгер, «Личность и развитие» мне откликнулась тема о том, что у каждого из нас есть некий «Образ себя», который управляет каждым нашим действием. Этот образ определяется тремя факторами (в различных соотношениях): наследственностью, воспитанием и самовоспитанием.

Наследственный фактор менее всего поддается изменениям. Воспитание и образование определяют паттерны представлений и реакций человека в соответствии с обществом, которому он принадлежит. Эти представления и реакции не являются общими для человечества как вида, они зависят от конкретной среды, будучи характерными для определенных социальных групп.

Воспитание в значительной степени определяет направление самовоспитания и самообразования — наиболее активного элемента в нашем развитии. С другой стороны, самовоспитание влияет на то, как мы воспринимаем внешнее воспитание и образование и как выбираем материал для обучения.

Из трех факторов, определяющих наш образ себя, лишь самообразование до некоторой степени находится в нашей власти.

Один из фильтров, который я беру в работу на сессиях: как самообразование может повлиять на доступ к телесному отклику и умению его считывать и расшифровывать?

Следующий момент, который очень интересовал меня: как использование одного и того же «инструмента»/одной и той же «цепочки» помогает/мешает в работе.

Но уже на первом этапе написания диплома работа И.Ялома «Дар психотерапии» пошатнула мою уверенность в том, что можно найти ЦЕПОЧКУ шагов, которая позволит человеку научиться распознавать сигналы от тела, определять их суть, учитывать полученные данные в анализе при решении конкретной задачи.

В своей книге он пишет о том, что в современном психиатрическом исследовании заложен один удивительный парадокс. Из-за того, что у исследователей есть оправданная необходимость сравнить одну форму психиатрического лечения с другой (фармакологическим или другой формой психотерапии), они должны предложить «стандартизованную» терапию — то есть унифицированную для всех объектов проекта, которая может быть в будущем воспроизведена

другими специалистами. И все же именно попытка стандартизации делает терапию менее реальной и менее эффективной.

По самой своей сути, ход терапии самопроизволен, всегда следует по непредвиденным руслам. Если же втиснуть терапию в формулу, которая дает возможность неопытным и недостаточно подготовленным терапевтам (или даже компьютерам) проводить унифицированный курс терапии, процесс несообразно искажается.

Далее Ялом добавляет: «Не следует воспринимать мою индивидуальную методику как некое предписание определенных процедур — она представляет собой лишь мое видение и попытку заглянуть внутрь, чтобы нащупать свой собственный стиль и голос»

В моем представлении, техника имеет важное значение как для новичка, так и для опытного специалиста. Для того чтобы научиться играть на пианино, техника необходима, но, в конце концов, для создания музыки следует переступить усвоенную технику и довериться своим самопроизвольным движениям.

Таким образом, мой фокус внимания с создания «цепочки» сместился на создание новой /уникальной телесной практики для каждого клиента. И уже в этих уникальных телесных практиках я буду наблюдать за схожими и различными «шагами» и их влиянию на доступ к телесному отклику.

Очень важным моментом для меня стало открывшееся в ходе практик мое желание оставаться непроницаемой и скрытой от клиента. Мое желание шло из мозга: «зеркалить» = быть хорошим зеркалом = отражать только чувства клиента. В конце одной из сессий, озвучивая обратную связь, В. сказал, что сегодня он говорил на очень непростую для него тему и, что ему было очень сложно. На мой вопрос: «Что бы могло ему помочь?», В. сказал, что ему было бы легче говорить, если бы он видел мои эмоции. В этот момент я с огорчением поняла, что моя непроницаемость часто приводит к обратному результату: я стараюсь не показывать клиенту свои переживания, ощущения и чувства от его рассказа, чтобы не воздействовать на него своими эмоциями, по факту, закрывала его от себя: лишая нас единого эмоционального поля. Это осознание далось мне достаточно тяжело, именно поэтому, в процессе работы я параллельно постараюсь обращать внимание на то, как умение раскрывать свои телесные ощущения клиенту, не утаивать от него свои переживания, возникающие в ответ на его реакции, влияют на качество процесса и на результат.

Телесные симптомы очень важны в процессе работы на сессии, как у клиента, так и у консультанта.

Неизгладимое впечатление на меня произвела книга А.Минделла «Работа со сновидящим телом».

«Язык тела подобен языку сновидений. Благодаря ему мы получаем ценные указания относительно того, о чем сознание пока еще ничего не может сообщить.»

Телесный симптом, каким бы незначительным он ни казался, может стать самым трудным и волнующим вызовом в жизни человека! Минделл писал, что за самым ужасным симптомом обычно стоит самая сокровенная мечта вашей жизни, пытающаяся стать явью.

И это очень коррелирует с моей темой, хотя, на первый взгляд, связь совершенно неочевидна!

Но именно здесь заложена суть: слыша и понимая сигналы от тела, определяя их суть, человек может не только учитывать полученные данные в анализе при решении конкретной задачи, но и решать задачи на глобальных уровнях: жизнь и смерть. А через описание наиболее эффективных практик и инструментов в работе с телом на коуч-сессиях клиент может достичь решения наиболее быстро и эффективно. Будь то решение небольшой задачи или жизненно важного вопроса.

Важным аспектом на протяжении всей практики и написания диплома для меня оставалось **понимание: как спрашивать у тела? Какие задействовать практики/механики? Мне важно понять, что хочет сказать само тело. Как оно поведет себя, если будет предоставлено самому себе.**

В своей книге А. Минделл пишет: «Я спрашивал себя: "Почему я болен? Не пытаются ли все эти лихорадки, недомогания и боли чего-то добиться от меня? И если да, то чего?"»

Однажды, наблюдая за сыном, он заметил, как сын расковыривает болячку на ноге, заставляя ее кровоточить, и в этот момент он вдруг понял, что это само тело пытается усугубить боль. У тела, конечно, есть и механизмы, обеспечивающие улучшение состояния, но есть и некий важный механизм, которым пренебрегали до сих пор, действующий, наоборот, в сторону ухудшения состояния. Поскольку попытки лечения не всегда были успешны, Минделл подумал, почему бы в этих случаях не воспользоваться методом самого тела и не попытаться амплифицировать, усилить симптомы?

Минделл делится, что Идея сновидящего тела открылась ему через усиление. Он усилил соматические, или проприоцептивные, ощущения своего клиента и тем самым усилил «взрывной» процесс, который отражался в его сновидении. Усиление стало для него очень полезным инструментом с широким диапазоном применения. Как пример он пишет о пациенте, со взрывающимся желудком: «Это тоже был самоисцеляющийся процесс. "Взрыв — это твое лекарство", — говорило его тело.»

Этот инструмент я хочу попробовать применить на практике и посмотреть: может ли эффект усиления помочь клиенту развить способность самовыражения и через это более тонкого ощущения своего тела? Эта мысль пришла мне после прочтения книги, когда я работала в коуч-сессии с человеком с очень сильным логическим мышлением и совершенно зажатым телом.

Основная идея усиления состоит в том, чтобы обнаружить канал, в котором телесный процесс пытается проявить себя, и произвести усиление по этому каналу.

Пример из книги Минделла: «если клиент рассказывает сон о змее и одновременно пытается изобразить змею руками, я могу усилить этот процесс, начав сам размахивать руками, или попросив его сделать движения более интенсивными, или предложив ему двигаться, как змея. Если же клиент детально описывает цвет, размер и форму змеи, я отмечаю, что здесь важен визуальный канал, и могу усилить процесс, попросив его разглядеть змею как можно более тщательно.»

Минделл очень точно описал **методику, которой я буду стараться следовать: единственным инструментом терапевта становится его способность наблюдать процессы.** Здесь нет заготовленных трюков и шаблонов. Это делает работу непредсказуемой и связанной только со специфической индивидуальной ситуацией, которая имеет место в данный момент.

В данном случае **я буду отслеживать «позицию исследователя».** Мне важно точно понять, что происходит в другом человеке и что происходит со мной, когда я его наблюдаю. Я позволяю процессу поведать мне, что хочет случиться и что делать потом.

Есть две формы процесса: первичная и вторичная. Первичные процессы ближе к сознанию и включают в себя содержание, то есть то, о чем мы говорим. Все вторичные процессы, в том числе и телесные симптомы, относятся к феноменам бессознательного: мы лишь смутно осознаем их и с ними у нас весьма слабая связь, то есть мы не можем их контролировать.

Мне понравилась метафора из книги Минделла, которую я хочу привести здесь: Река течет и течет и на поверхности кажется очень мирной. Но в глубине, куда не проникает наш взор, подводное течение (вторичный процесс) борется с драконами, преодолевает ямы, пучины и водовороты.

Для меня важны в работе с процессом 2 вещи, которые помогают мне в работе:

1. когда я думаю о процессе, я вижу ситуацию в целом
2. процессуальная работа предостерегает меня от оценок

Не менее важный вопрос для меня - интеграция полученного результата.

В своей книге Минделл описывает интересный опыт. Он работал с клиенткой, у которой умерла мать. После смерти матери женщина тяжело заболела. Пока мать была жива, фрау Герман успешно противостояла характеру матери экстравертивным образом. Но когда мать умерла, само тело пациентки ужесточалось в попытке побороть ту же властную натуру в самой себе, проявлявшуюся в постоянном принуждении себя к достижению совершенства.

Минделл спросил ее, что бы она сделала, если бы смогла "отпустить вожжи" и перестать требовать от себя совершенства. Не задумываясь, она ответила:

— Я бы отправилась на Северный полюс. — И улыбнулась.

— Отлично. Ну и отправляйтесь. Иначе вы станете в точности такой, как ваша мать. Это был ответ Минделла.

Такое нестандартное решение привело меня к мысли, что в процессе работы мне важно понаблюдать о том, как клиенты будут интегрировать те сигналы от тела, которые они распознают.

Есть вопрос, который, очень пугал меня как консультанта: что делать, если на коуч-сессии придет человек, который скажет: «Я не уверен, что работа с телом это то, что мне нужно. Это не для меня»

Этот вопрос я задавала себе много раз. Особенно понимая через работу с различными людьми, что есть те, кому доступ к телу, словно «закрыт». Закрыт на уровне мозга.

И здесь я нашла выход в книге Минделла – очень простой, на первый взгляд, **механизм - предоставлять клиенту право выбора, идти за желанием клиента:**

— Хорошо, тогда будем заниматься тем, чем вы хотите, — согласился Минделл, когда к нему пришел пациент со схожим ответом.

Когда я училась на программе МВА: «Инновационный маркетинг на основе нейропсихологии», мы много говорили о теле, нейронных связях и телесных импульсах. Эти знания и информация из книги Минделла помогли мне осознать, что в процессе работы через отслеживание этих тонких моментов, происходящих в теле клиента, я смогу более глубоко пройти с клиентом в неосознанные им ощущения. Есть и обратная сторона: понимание через какие свои ощущения я отслеживаю моменты, происходящие в теле клиента, я могу глубже понять себя. Что эта практика дает мне?

Минделл пишет, что тело стремится к индивидуализации и обнаружению всех своих потенциалов, содержит множество центров и точек сознания. Тело использует проекции и психологические проблемы для того, чтобы стимулировать познание своих частей. Проблемы желудка повышают уровень сознания брюшной полости; боли в шейных позвонках приносят осознание связи между головой и телом, а сердечные нарушения часто помогают осознать ваши чувства.

Когда вы работаете со своим телом, у вас обостряется проприоцептивное, или телесное, сознание. Однако минут через 15 вы можете заметить, что переключились с проприоцептивного канала на визуальный и начали фантазировать. Видение — это особый, удивительный вид фантазии, который вас глубоко затрагивает, эмоционально и физически. Это живая картина физического переживания. Более того, если вы приучите себя медитировать над сновидением или картиной, то через некоторое время сможете почувствовать их в своем теле.

Ранее мне казалось, что это особый дар: люди, владеющие подобным видением». Сейчас же мне интересно понаблюдать: как люди могут переключаться из канала в канал, работая с практиками тела. Поможет ли перевод сигнала с проприоцептивного канала на визуальный в определении сути сигнала, переданного телом?

Успех работы с телом полностью зависит от пациента. Есть люди, которых можно отнести к кинестетическому типу. Они склонны к отреагированию своих чувств: у них наблюдаются процессы, которые направлены вовне и которые выражаются в экстравертивных физических

действиях, драматичных по форме. Для других людей такие действия абсолютно неприемлемы, и если заставлять их это делать, они могут даже заболеть.

«Интровертированный тип не осмеливался выражать многие из своих чувств в моем присутствии. Я сидел с ним в течение 40 минут, просто дышал вместе с ним и наблюдал. Я видел, что его естественный процесс — ощущать себя изнутри, и только» - пишет Минделл.

И здесь еще важный момент в моей работе: я буду наблюдать: как находить подход к разным людям с разными типами?

Работая с телом, никогда не знаешь, что случится в следующий момент. Здесь нет ни четкой программы, ни специальных трюков и заготовок, лишь чуткое внимание консультанта.

Мне важно наблюдать индивидуальность процесса через работу с собой. На своих жизненных примерах.

В книге Минделла я нашла пример процесса, который могу полностью соотнести со своим жизненным процессом. Результат данного совмещения будет использован мной в практике.

«Сначала человек прогибал спину, используя кинестетический канал, затем он стал испытывать проприоцептивные ощущения боли. И вдруг он переключил каналы, и появились визуальные образы. Это очень важный момент. Когда ситуация становится экстремальной или слишком болезненной в одном из перцептивных каналов, когда она достигает своего предела, или края, переживания внезапно и автоматически переключаются с одного канала на другой.

Для меня лично, это один из наиболее интересных аспектов работы телом. В определенный момент, когда боль уже нельзя вынести, происходит щелчок. Это происходит как в психических, так и в физических каналах. Человек падает в обморок, потому что он больше не в силах переносить боль от какого-либо переживания, и каналы переключаются. Часто именно в этот момент человеку является сон или видение, которое дает ключ к пониманию его процесса.»

Определение «видения»: видение — это мощное, необычное переживание в визуальном канале. Видения, как правило, сопровождаются интенсивными телесными переживаниями. Однако, когда вы визуализируете свою боль, она пропадает.

Практическая часть

1. Введение
2. Описание практической части разбито на этапы:
 - а. цель и задачи работы

- b. суть консультантской работы (что сделал консультант, для того чтобы помочь клиентам в прохождении данного этапа);
 - c. примеры из истории работы с клиентами, которые иллюстрируют выводы по этапам;
3. Выводы:
- a. Результаты Клиентов
 - b. Результаты мои как Консультанта
 - c. Сложности в моей работе Консультанта
 - d. Наиболее, на мой взгляд, удачные моменты в моей консультантской работе
4. Рекомендации Консультантам, исходя из моей практики

Введение к практической части

Когда пришло четкое понимание темы и осознание, что нужно собирать группу людей, которые будут готовы вместе со мной пройти этот путь и стать участниками проекта, передо мной встал ряд вопросов: звать ли любых людей в проект, или я хочу исследовать разные слои, соответственно, мне нужны люди с разным уровнем доступа к телу. Второй - не менее важный вопрос – где проводить занятия? Обычные коуч-сессии можно проводить в кафе, а что делать с коуч-сессиями, в которых Клиент (Коучи) будет пробовать погружаться вглубь себя. Соответственно, желательна особая обстановка – индивидуальные занятия в закрытом помещении, где нет шумных голосов и можно делать небольшие медитации.

Ответив на эти 2 главных вопроса, я увидела 2 направления:

1. Мне интересно собрать разную группу: людей с разным уровнем доступа к телу, людей с разным уровнем образования (количество высших образований и курсов), людей разного пола и возраста.
2. Мне важно понаблюдать: как работает один и тот же человек в разных условиях: в отдельной комнате, где нет посторонних шумов и есть возможность сосредоточиться и услышать свое тело. И как эти люди, уже имеющие доступ к своему телесному голосу, смогут работать в общественных помещениях, таких как кафе.

Далее я поставила себе задачу, работая в любых коуч-сессиях, не связанных с дипломом, держать фокус внимания и спрашивать клиентов: как – через какие каналы они получают самые, на их взгляд, эффективные решения.

Описание практической части разбито на этапы:

а. цель и задачи работы

- Цель и основная задача практической работы – понять через беседу в коуч-сессиях как другие люди распознают сигналы, которые им подсказывает тело. Как они расшифровывают эти сигналы? Через какие каналы считывают?
 - Также очень важной задачей является выяснить: у всех ли людей (из тех, с кем я общаюсь), есть доступ к этому ресурсу? Все ли понимают о чем идет речь? Как часто бывают ситуации, когда люди понимают, что похожие по описанию импульсы от тела они получают, но никогда не думали о них серьезно и не принимали во внимание. Что дальше происходит в таких ситуациях? Люди просто «забывают» на такого рода сигналы или все-таки реагируют на них тем или иным образом. Как люди сами оценивают результат от таких импульсов от тела для себя и для принятия решений по конкретным вопросам.
 - Создание уникальной телесной практики для каждого клиента.
 - Найти эффективные инструменты, благодаря которым консультанты смогут помогать клиенту обрести навык слушать и слышать свое тело, распознавать, что оно говорит и принимать быстрые эффективные решения, обращаясь к телу за советом в моменте.
- б. суть консультантской работы (что сделал консультант, для того чтобы помочь клиентам в прохождении данного этапа):

Первое, что необходимо клиенту – это умение слышать и слушать свое тело: научиться осознавать наличия у него сигналов от тела (Я это называю - «ТОТ САМЫЙ ИСТИННЫЙ ОТВЕТ»). Начать слушать себя и услышать «сигнал от тела» = телесный ответ на ситуацию.

Ю.Джендлин называет специальный поиск человеком целостного телесного ответа на ситуацию внутри самого себя – фокусированием.

При сравнении фокусирования с медитированием Джендлин говорит, что медитирующий человек слишком расслаблен и пассивен, он же говорит, напротив об активном, бодрственном и чутком состоянии внутренней тишины и безмолвия.

Фокусирование - это форма внимания, обращенного внутрь НА ТЕЛО, и неизвестного большинству людей, как пишет Джендлин. Обучение фокусированию может потребовать нескольких дней или более.

Мне важно посмотреть возможности людей с разной телесной подготовкой к возможности фокусирования. Или обучению фокусированию.

В определённый момент практики, общаясь с клиентами, я поняла, что коуч-сессия становится более эффективной, если я в разговоре с людьми, которые ранее не занимались телесными

практиками, и у которых нет доступа к телу, задаю вопросы: «Что вы сейчас чувствуете в теле?». Даю возможность клиенту погрузиться в ощущения. Иногда нужно помочь клиенту «услышать свои ощущения» - дать точные инструкции как их услышать. Здесь я приведу описание как я пробовала использовать практику, которую нам предложили в Институте Коучинга: я прошу клиента закрыть глаза, почувствовать свое тело, постараться отпустить мысли: «Представьте себя наблюдателем. Если какая-то мысль приходит в голову, просто позвольте ей течь дальше. Словно это река, по которой мысли текут, но ни одна из них не забирает Ваше внимание целиком. И они уплывают дальше» Прошу клиента дышать спокойно и ровно, погружаясь в ощущения своего тела. Через несколько минут прошу негромко произнести его «Я» и отследить, в каком месте в теле был отклик. Произнести «Я» еще несколько раз и найти место в теле, которое наиболее откликается. С этим состоянием мы можем дальше работать. Из этого места мы пробуем услышать реакцию нашего тела на наши вопросы.

По моим наблюдениям, люди, которые ранее имели телесные практики более легко могут фокусироваться.

Эта моя гипотеза подтверждается исследованиями (Gendlin 1968, 1986) Было обнаружено, что некоторые клиенты, начиная курс психотерапии, уже зная о таком виде телесных ощущений, и для них психотерапия была явно более успешной.

с. примеры из истории работы с клиентами, которые иллюстрируют выводы по этапам:

Чтобы Консультант смог помочь клиенту в работе над задачей, необходим один из фокусов внимания – создание взаимоотношений клиента и Консультанта.

В начале процесса для меня было важно понять: как осознать, на какие из ощущений клиента стоит делать акцент и уточнить, что он чувствует в данный момент: как, через какие каналы к нему пришло решение.

Изначально мой план был следовать тому же пути, как в коуч-сессиях, когда при работе мы выделяем эмоционально заряженные слова и далее зеркалим их клиенту.

На практике работы с телесными ощущениями так не получалось.

Многие клиенты были достаточно скованы в телесных ощущениях: не могли разобраться «слышат ли они от тела», где этот источник.

В процессе работы над дипломом я стала замечать, что в обычной жизни сама стала отдавать намного больше внимания тем импульсам, которые идут от тела. Стала чаще считывать эти ощущения. Пробовала ориентироваться на них.

Несколько раз мы обсуждали данные моменты с моим психотерапевтом: настолько непривычные решения приходили при расшифровке от тела, что в какой-то момент я начала сомневаться, что подобрала «верный язык» к переводу этих посланий от тела.

Работая над проектами и являясь руководителем направления, у меня постоянно в голове много задач. Сотрудники, которые находятся в моем ведении в разных городах, также требуют внимания. Плюс к этому добавилось обучение в институте, коуч-сессии для диплома и работа в проекте института с РЕНО. Вот в такой ситуации, я мозгом решила, что все надо уложить в существующие рамки: 24 часа в сутки. И ринулась исполнять поставленные собой цели и задачи.

В процессе этого забега появилось ощущение зашоренности, когда бежишь только вперед, и нет возможности остановиться и посмотреть по сторонам. При этом, через какой-то срок, тело стало подавать сигналы: сначала это были импульсы, говорившие мозгу об усталости тела. Данные сигналы были отмечены, но не приняты во внимание. Я работала дальше. Тогда тело стало подавать «ноющие» сигналы, которые проявлялись в том, что стали появляться болевые ощущения. Дальше больше – я начала понимать, что меня просто «срубает» в сон, а утром, на звонок будильника я вытаскивала себя из кровати и неслась на работу и снова по заданному маршруту. В какой-то момент это все закольцевалось и появилось ощущение, что бегу по кругу. В этот момент мне первый раз удалось найти точку входа в свое телесное состояние: я ощутила, что не я одна бегу по кругу, а мы с лошадью несемся. И здесь мой мозг смог отделить меня от «лошади», понять, что я хочу и готова сойти с нее и посидеть, посмотреть: что вокруг происходит. Здесь я сделала 2 важных для себя вывода: я нашла 2 точки входа: метафора и разотождествление.

Метафора

Метафора (от др.-греч. μεταφορά — «перенос», «переносное значение») — слово или выражение, употребляемое в переносном значении, в основе которого лежит неназванное сравнение предмета с каким-либо другим на основании их общего признака. Термин принадлежит Аристотелю и связан с его пониманием искусства как подражания жизни.

Разотождествление

Разотождествление личности по Роберто Ассаджиоли.

Роберто Ассаджиоли отвечая на вопрос, как можно достичь внутренней гармонической целостности, истинной реализации своего «Я» и добрых отношений с окружающими, выделяет следующие стадии достижения этой цели:

- 1. Глубокое познание своей личности.*
- 2. Контроль над различными её элементами.*
- 3. Постигание своего истинного «Я» - выявление или создание объединяющего центра.*
- 4. Психосинтез: формирование или перестройка личности вокруг нового центра*

Над нами властвует всё то, с чем мы себя отождествляем.

Мы можем властвовать над тем и контролировать всё то, с чем мы себя разотождествили

Когда я смогла выйти из «круга» и посмотреть на ситуацию спокойно, я смогла услышать свое тело, которое в этот момент испытывало сильную телесную усталость. Изначально я стала принимать решения мозгом о том, как я могу изменить данное состояние. Вопрос стоял так: что в данный момент со мной происходит? О чем хочет сказать мне тело?

С происходящей ситуацией было легко разобраться логически: слишком много задач было ввалено на тело. И слишком большая нагрузка дана.

Следовало понять: как снять часть нагрузки, оставив при этом все задачи..... И в этом моменте мозг «закипал» и отказывался работать.

Выход из данной ситуации пришел сам: друзья ехали на йога-семинар на 3 дня и позвали с собой. Несмотря на то, что данные выходные были по расписанию отданы на чтение книг и написание дипломной части, я услышала явный отклик от тела, который не требовал расшифровки «да» (и это отдельный очень важный момент в моем исследовании, который далее стал одним из основополагающих вопросов, который я обсуждала с участниками программы: бывают ли у них такого рода «сигналы, не требующие расшифровки»).

В занятиях йогой пришло понимание, что именно этого момента в жизни мне не хватало. Ранее я исключила все занятия йогой, чтобы высвободить время для коуч-сессий. Отказаться от йоги или от коуч-сессий? Вот такой вопрос встал передо мной.

Я четко понимала, что ни от чего я не хочу отказываться. Но также четко понимала, что без йоги тело дальше не выживет. Получалось, что вместо того, чтобы сократить нагрузку и убрать что-то, мне нужно добавить в расписание йога-практику.....

С этим непростым вопросом я пошла на йога-медитацию.

Я совместила практику обычной медитации с практикой, которую нам давали в институте: задавать вопрос миру перед медитацией, и после смотреть ответ, который приходит. Эту практику далее я также использовала в работе с клиентами.

Медитация

Медита́ция (от лат. meditatio — размышление) — род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).

Существует множество техник медитации. Во время медитации практикующему обычно требуется принять определённую позу. Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Иногда объектом концентрации может быть внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

В результате медитации ответ был такой: я хочу заниматься йогой каждый день. И, главное: делать именно те упражнения, которые необходимы МОЕМУ организму.

С этим осознанием, вернувшись в Москву, была проведена консультация с його-терапевтом, который разработал специально для меня гимнастику. Эту гимнастику я стала делать 2 раза в день по 30 мин. утром и вечером. Надо отметить, что раньше я ходила на йогу в группу. Тратила на дорогу 1,5 – 2 часа (в обе стороны). Теперь это время оставалось.

Вместе с гимнастикой изменился режим: подъем в 6.30, отбой в 23.00

В этот момент пришло осознание тех «якорей», которые раньше всегда присутствовали, но не были видны. Эти «якоря» незаметно вошли в мою жизнь и не позволяли мне ложиться раньше 24.00, что в итоге приводило к сложным утренним подъемам.

Таким образом, добавив йога-практики (по факту – гимнастику) в ежедневный рацион, я достигла следующий эффект: нагрузка стала равномерно распределяться, тело стало более гибким и выносливым, все это привело к увеличению энергии. Коуч-сессии, тем временем, проходили в привычном графике.

Через постоянные практики я стала лучше слышать и понимать тело. Стала распознавать сигналы, которые оно мне подает.

В какой-то момент времени мне показалось, что я нашла этот шифр – научилась переводить сигналы от тела в понятные намерения.

И в это момент Мир преподнес ситуацию, ставшую для меня неким экзаменом.

На работе прибавилось задач. Мозг был в панике. В этот момент, вспомнив практики, я ушла медитировать с вопросом: что делать?

Ответы, пришедшие от тела звучали так: прекратить панику. Вывести «Внутреннего наблюдателя из тела», чтобы он увидел картину целиком.

«Внутренний наблюдатель» - очень значимая в моей работе фигура. Она позволяет клиентам найти/увидеть/осознать в теле точку откуда рождается импульс/сигнал от тела. Через это понимание мы далее можем научиться присоединяться к этой точке, чтобы услышать ответ на свой вопрос.

Далее я приведу примеры работы с Клиентами.

Работая с П. я понимала, что у он принимает решения, как он называет «на раз». Но что такое это «на раз» объяснить не может. В процессе разговора все время на первый план выходит логическая структура мышления. В беседе с коллегами, занимающимися коучингом, я услышала слово, которое, на мой взгляд, очень точно отражает суть: «головастик». Человек, у которого в силу каких-то обстоятельств есть глубокое осознание мозговой деятельности и совершенно отсутствует

телесное осознание. При этом человек одарен интуитивно. Под «одарен» я понимаю, что это не наработанная/развитая функция, а уже присутствующая/вложенная с рождения в организм. Я делаю такие выводы на основе рассказов П. о том, как у него «приходят» решения в моменте. О том, что, если решение пришло таким образом, он начинает раскладывать его логически и (далее я была в шоке!), если логика не принимает это решение, ТО... ОН ДОТЯГИВАЕТ ОБЪЯСНЕНИЯ, ЧТОБЫ ЛОГИКА ПРИНЯЛА ПРИШЕДШЕЕ РЕШЕНИЕ!

Но и даже услышав такое объяснение, я поставила себе задачу позволить клиенту постепенно раскрываться последовательными этапами. Первый из них - отзеркаливание.

Отзеркаливание

Отзеркаливание — Процесс отражения физического поведения другого человека, или передача обратной связи о его поведении.

Услышав мои слова П. надолго задумался. И вышел из задумчивости со словами:

- Ну, ОК, я понимаю, что во всех таких ситуациях я действую интуитивно. Но как это работает я не знаю.

Мною было предложено П. поработать с практикой «Внутренний наблюдатель»

«Внутренний наблюдатель»

Для того, чтобы уметь отслеживать своё эмоциональное состояние, важно иметь хорошо развитого внутреннего наблюдателя, т.е. способность осознавать свои ощущения, свои мысли. И эта работа напрямую связана с нашим умением концентрироваться и удерживать эту концентрацию

Исходя из работы с П., привожу описание того, как можно найти своего «Внутреннего наблюдателя»: попробуйте обнаружить НАБЛЮДАТЕЛЯ, оставшись наедине с собой. Почувствуйте его присутствие и запомните это ощущение НАБЛЮДЕНИЯ. Постарайтесь возвращаться к этому ощущению во время обычных ежедневных дел. В результате Вы заметите, что у Вас появляется внутренняя отстраненность, вы становитесь более осознанным и эмоционально спокойным.

В первое время ощущение НАБЛЮДАТЕЛЯ быстро теряется. Любое внешнее событие, особенно сильные эмоции, уведут человека от состояния НАБЛЮДАТЕЛЯ. Существует два способа оставаться наблюдателем:

1. Вспоминание о внутреннем НАБЛЮДАТЕЛЕ. Вспомните то самое ощущение, которое Вы испытывали, настраиваясь на свою наблюдающую часть. И Вы автоматически становитесь НАБЛЮДАТЕЛЕМ.

На одной из коуч-сессий П. отметил, что он не может одновременно заниматься повседневными делами и находиться в состоянии НАБЛЮДАТЕЛЯ. В завершении сессии мы договорились с П., что он будет пробовать отслеживать: когда его НАБЛЮДАТЕЛЬ исчезает. Я попросила его каждый раз, когда он поймет, что НАБЛЮДАТЕЛЯ какое-то время нет с ним, он будет записывать время. Как результат данной практики, на 1 день в блокноте у П. было всего несколько записей с большим интервалом. Последующие 3 дня количество записей увеличилось, а интервалы уменьшились!

Однако метод «вспоминания» слишком внешний, и он не в силах перевести сознание в постоянный режим внутреннего НАБЛЮДЕНИЯ.

2. Второй способ – метод «внутреннего исследования» из внутреннего НАБЛЮДАТЕЛЯ своего собственного сознания – более эффективен, на мой взгляд. После того, как Вы обнаружите в себе ощущение внутреннего наблюдения, постарайтесь, будучи НАБЛЮДАТЕЛЕМ, обратить взор внутрь себя – перенаправьте внимание на свое собственное сознание и начните исследовать его изнутри. Наблюдайте за внутренними процессами, которые происходят внутри Вашего сознания.

Исследуйте ваши эмоции, чувства, мысли, увидите черты своего характера. Главное здесь – реально ощутить их, отделить друг от друга и запомнить внутреннее ощущение от каждого найденного внутреннего объекта, а не просто определить их.

Сначала это сделать не просто. Но благодаря тому, что внимание перенаправляется вовнутрь, внутренний НАБЛЮДАТЕЛЬ становится каждый раз все более проявленным и стойким. А затем он переносится и во внешнюю жизнь сознания. И тогда уже нет необходимости постоянно о нем вспоминать, потому что внутренний НАБЛЮДАТЕЛЬ постепенно становится естественным состоянием.

П. довольно сложно было понять что значит «перенаправить внимание на свое собственное сознание и исследовать его изнутри». Работая с П. я поняла, что количество практик переходит в качество.

Мне повезло, в моей практике был человек, который давно практикует различные программы личностного роста. И хорошо знаком с внутренним наблюдателем. Это С.

На мой вопрос о том, как он считает: есть ли у него доступ к телу? Может ли он считывать и расшифровывать послания от тела? С. рассказывает историю о том, как в детстве он мог разом словить чувство, что хочет сделать что-то и дальше бежал и делал. Результат превосходил все ожидания, а внутри было ощущение «Вау».

Когда я попросила поговорить его об этом «Вау», как это? Он задумался и сказал:

- Даже не знаю, как это сейчас описать».....

И все же я попросила постараться его описать это ощущение в теле.

- Это было, словно, я понял: я все могу!

На мой вопрос, через что пришло это ощущение: я все могу, С. Задумавшись сказал:

- Я никогда не разбирал такие моменты на составляющие. Но сейчас понимаю, что в тот момент почувствовал словно пришла сила, энергия увеличилась. Захотелось сразу делать. Словно это был **ЕДИНСТВЕННЫЙ** ответ: другого не существовало, в принципе!

В этот момент на лице у С. появилась радостная широкая улыбка, обе руки вскинулись вверх, и глаза засияли. Параллельно я сама отследила, что в **ЭТОТ САМЫЙ МОМЕНТ ИСТИНЫ**, энергия в человеке настолько устойчивая, что и сторонний человек (в данном случае, я) понимает, что ответ один!

Осознание того, что я как Консультант могу ощутить такой энергетический заряд (как я обозначила случившееся для себя) привело меня к двум вопросам, которые я ранее описывала в теоретической части:

1. В момент проведения коуч-сессий с другими Клиентами держать фокус на том, на сколько схожие ощущения возникают у меня, когда Клиент находит свой «Момент истины». Если это работает в общении с несколькими Клиентами, можно будет попробовать использовать на практике этот навык «Определения Момента истины» у Клиентов в работе с теми людьми, у которых нет доступа к пониманию и расшифровке, но есть ощущение, что они были знакомы с описываемой мной энергией.

Данную возможность я использовала при работе с О. Я попросила О. вспомнить какую-то историю из детства, где она чувствовала схожую энергию. О. начала рассказывать. В процессе рассказа я как Консультант думала: как понять, в какой из рассказов, о которых рассказывает О. она погрузиться в глубину? Могу ли я как Консультант помочь ей выбрать наиболее значимый для нее рассказ????

Но, нет, Консультант может лишь задавать вопросы, делая это таким образом, чтобы О. сама смогла почувствовать, что для нее истинно, а что нет.

На практике я поняла, что, даже, если у меня есть ощущение «истинности момента» у Клиента, я могу только отметить это внутри себя и обратить внимание Клиента, на то, что в тот момент, когда он рассказывал мне конкретную ситуацию, у меня внутри возник сильный эмоциональный отклик.

К сожалению, у нас нет полного понимания этого процесса, ни того, что его вызывает. Поэтому, я, как Консультант, осознаю, что не могу «подталкивать» процесс.

2. Работая в скайпе однажды у нас с В. пропала видео-связь. Мы продолжили разговор. В этот момент В. рассказывал о том, как он на прошлой неделе решал серьезный вопрос выбора между двумя мероприятиями, на которые его приглашали. Я попросила его подробнее описать сам момент выбора и поговорить о том, что в его понимании «выбор». В. Продолжил рассказ. В один момент я, находясь по другую сторону скайпа, отчетливо ощутила **ТОТ САМЫЙ МОМЕНТ ИСТИНЫ** – в моем теле, словно отразилась его энергия

(внутри возникло растущее ощущение радости, и я подумала – вот ОНО! Но мои ощущения как Консультанта могли не совпасть с тем, что думает В. В этот момент я сосредоточилась на его словах, держа фокус внимания на своем теле и на том, откуда идут эти ощущения. Через минуту В. проговорил оба варианта и то, как он пришел к пониманию, что ИМЕННО ЭТОТ момент был основополагающим в его принятии решений. Наши моменты (его истинный и тот, в который мое тело подсказало мне, что это оно) совпали.

Для меня это был очень важный момент практики: я осознала, что могу по скайпу без видео-связи еще более тонко чувствовать Клиента.

Это осознание пришло ко мне как знание от тела, но мозгом я не могла понять и принять это, а соответственно, не могла присвоить это умение себе и использовать его далее.

Оказалось, что работая Консультантом, я могу найти в себе удивительные качества, которые точно мои, но я не могу их использовать, потому что внутри меня есть критик, который говорит: «Ты что, медиум?! Чувствовать людей через скайп☺)» И да, этот критик прав. Я не верю в сверхспособности, а чувствовать энергию другого человека по скайпу – это, для меня, сверх задача.

Я продолжала работать на сессиях с вопросом: как это для Клиента: ТОТ САМЫЙ ОТВЕТ?

Задавая этот вопрос С., я сама мысленно прокручивала свое состояние и понимала, что лично для меня означает ТОТ САМЫЙ ИСТИННЫЙ ОТВЕТ.

Мои воспоминания из детства выхватывают сюжет: я маленькая (года 3-4) и мне дарят воздушный шарик. И я вспоминаю этот детский восторг: Я ДЕРЖУ ЗА НИТОЧКУ ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК. Я помню это детское ощущение счастья, которое переполняет меня энергией.

Как мои осознания могут помочь С. в практике работы с телом?

Мы переносим осознанные и присвоенные ощущения из детства в нашу взрослую жизнь, и я прошу С. Вспомнить ситуацию из недавнего времени, в которой он испытывал те же эмоции.

С. ненадолго задумывается, и говорит о недавнем моменте, когда он вдруг, поймал себя на мысли, что испытал ощущение детской радости, когда решали сложную рабочую задачу, а кто-то из сотрудников сказал в ответ какую-то чушь, на первый взгляд, но его в тот момент это высказывание так обрадовало, что они начали шутить по данному поводу и очень быстро пришли к нестандартному и простому решению.

На мой вопрос: пользуется ли С. Этим осознанно при решении задач? С. Закрывает лицо руками, потом убирает их и радостно произносит: «Видимо, да! Но я, как руководитель не могу себе в этом признаться». Сессия заканчивается, и я ухожу домой с вопросом: как это детское чувство работает у меня?

У кого-то «ТОТ САМЫЙ ОТВЕТ», а у кого-то «Душа зовет».

В одной из сессий с В. мы говорили о страхе и преодолении препятствий. На мой вопрос: зачем ему нужно преодолевать это препятствие, В. сказал, что понимает, что «душа зовет». Надо сразу

сказать, что слова «душа зовет» или «зов души» - это и есть для В. сигнал от тела, благодаря которому он точно знает, что в эту сторону - его дорога.

Рассказывая, В., привел пример, когда он впервые пробовал учиться ездить верхом. Его пригласил новый партнер, в сотрудничестве с которым В. был заинтересован. Сам он лошадей боялся, но его к ним всегда тянуло. Забегая вперед, скажу, что в детстве В. упал с лошади, когда был у бабушки в деревне и с тех пор не садился ни разу.

Находясь в присутствии партнера, В. решил перебороть свой страх и не показывать, что боится лошадей. В тот раз у него так и не вышло покататься, потому что лошадь взбрыкнула и скинула его.

Вернувшись домой В. понял, что история с лошадью не отпускает его: он все время думает о лошадях, он словно чувствует «зов души». С этим он и пришел в коуч-сессию.

В процессе работы В. вышел на страх, который был в детстве. И на 2 возможных варианта: забыть про лошадей или начать учиться верховой езде. Сама мысль об учебе казалась ему невозможной.

Я предложила В. попробовать войти в медитацию с существующим вопросом и услышать, что говорит тело.

После медитации В. находился в странном волнении. На мой вопрос: в связи с чем он испытывает волнение, В. ответил, что получил яркую картинку, как он едет верхом на лошади по полю и смеется, размахивая руками.

Когда я спросила его: как он расшифровывает этот ответ, В. сказал, что однозначно – учиться и получать эти чудесные радостные эмоции. И радостно взмахнул руками. В этот момент, он немного осекся и продолжил: да, но я не полный идиот, чтобы опять свалиться с лошади, да еще в таком возрасте! И вообще, у меня маленький сын!

Чем больше нарастало его эмоциональное напряжение, тем больше и я его чувствовала. В моменте я попыталась понять о чем это мне: я так переживаю за В? за его ребенка? Или за что-то свое?

К завершению сессии В. разработал план, по которому он, для начала, будет просто ездить на конюшню и кормить лошадь. Далее будет видно.

Не буду описывать всю историю, скажу про результат 5-ти сессий:

В. стал ездить на конюшню и однажды увидел там партнера, который позвал его в первый раз.

После этого они стали периодически видеть друг друга на конюшне, параллельно начали обсуждать дела. Глядя на то, как партнер ловко управляется в седле, В. понял, что его страхи передаются в мир и мешают ему. На сессии у него родилась метафора: картина как страх застилает глаза (большие очки), и в эту темноту он боится идти, но, «зов идет из темноты». После каждого занятия В. выработывал новую практику, которой он будет следовать. Каждая практика сверялась в медитации с ощущением «зов души». В результате, В. научился не бояться лошадей и заключил договор о выгодном сотрудничестве, плюс получил в партнеры человека с общими интересами, что для него также важно.

Что же касается меня, то эта история особо остро всплыла неделю назад, когда я уже заканчивал свой диплом.

На мой вопрос В., как он ощущает в теле «зов души», через что понимает, что это именно он? В. просто ответил: Ольга, ЭТО невозможно спутать! Ты просто знаешь, что ЭТО ОНО!

То же самое говорили мне все мои клиенты, которые научились слышать и распознавать этот сигнал от тела. Названия у всех были разные («это оно», «тот самый ответ», «Душа зовет»), но фраза «ЭТО невозможно спутать! Ты просто знаешь, что ЭТО ОНО!» была у всех!

И вот, ЭТО ОНО всплыло у меня самой! Неожиданно, но так ярко, что сомнений не было: ЭТО ОНО: уже в самом окончании написания диплома я пошла учиться вождению мотоцикла.

Через работу, которая была с В., я осознала свой страх, который застилал глаза и делал для меня невозможным не то что повторить, даже помыслить о том, что возможно повторить те «па», которые инструктор показывал мне: на скорости зажимаешь мотоцикл коленями, отпускаешь руки, ложишься спиной на сидение мотоцикла, отпускаешь ноги и едешь лежа спиной на мотоцикле ногами вперед, раскинувшись звездочкой, словно на воде.....

Вся моя работа над дипломом, все мои осознания оказались включены в этот процесс. Я слушала свои СИГНАЛЫ ОТ ТЕЛА, осознавала их, принимала решения. И здесь у меня случилось еще одно осознание: взаимоотношения «ЭТО ОНО» и возраст дает свои помехи: что у В., что у меня возник страх, связанный с возрастом. На самом же деле, он был не про возраст! Страх приходит вместе со знаниями и ростом влияния нашего мозга. И это моя защита: мозг старается уберечь тело от любой нестандартной/непривычной для него практики.

Чем старше мы становимся, тем больше развивается наш мозг, тем сильнее наши защиты. Тем громче у мозга голос и тем тоньше сигнал от души. И время между тем, как я услышала этот сигнал и тем, как мой мозг начал опровергать необходимость идти в непонятную для него сторону, сокращается ровно пропорционально количеству знания и страхов, накопленных за все время.

В поиске ответов, мы работали с О. через практику медитации. Это был интересный опыт для нас обоих: вначале практики я рассказала О. про свой страх. О сказала, что благодарна, что я поделилась с ней. И как ответ рассказала про свое состояние начала работы со студентами, когда у нее однажды случился неудачный опыт работы с группой. И иногда у нее возникает это страх: не смочь удержать внимание группы на протяжении урока.

Мы поделились своими страхами и, словно образовалось некое закрытое пространство. Между нами появилось больше доверия. Это было очень тонкое ощущение в теле «знание – да, это так». Я решила проверить свою гипотезу и спросила О.: так ли это? О. подтвердила. Эту сессию мы работали со страхами О.

В медитации О. приходил ответ, что преподавание - ЕЕ ПУТЬ, но на практике, когда речь шла о группе серьезных статусных людей, О. понимала, что страх мешает ей вести урок на качественном

уровне: мозг заранее рисует картину, как она что-то делает не так, и все проваливается. На мой вопрос: что бы успокоило мозг? О. ответила, что, ей не хватает веры в себя.

Это признание О. приоткрыло мне дверь с мои собственные страхи.

После этой сессии, я отметила, что наши сессии стали более открытыми, а работа О. более продуктивной. Она словно доверилась мне и была готова заходить в более личные сферы, более глубоко позволять мне узнавать ее ощущения относительно обсуждаемых вопросов.

Я же, со своей стороны, разрешив себе проявлять свои чувства, стала находить все больше и больше смыслов и для себя через нашу совместную работу.

Проанализировать все сессии с клиентами, я поняла, что научиться слышать свои сигналы от тела – не самая сложная задача. Путем определенных практик и инструментов: «медитация», «внутренний наблюдатель» и проч., все мои клиенты достаточно быстро – за 1-5 сессий смогли научиться распознавать свои сигналы (когда есть четкое осознание, что именно этот сигнал здесь и сейчас для тебя).

Далее задача была более сложной: понять – о чем говорят эти сигналы? И здесь очень хорошими инструментами для меня стали: медитация и усиление. Конечно, не все Клиенты могут сразу начать медитировать и это занимает у каждого свое время, иногда 5 – 6 сессий, прежде чем Клиент начинает распознавать в медитации ответ. Усиление работало быстрее: если качественно усилить, прямо утрировать процесс, что осознание происходит достаточно быстро: на моей практике – 3 человека увидели суть в текущей сессии, 2 осознали уже после того, как мы закончили, и они приехали домой.

А вот следующий шаг – принять решение, давался большинству людей с трудом.

Единственный Клиент, который решил использовать сигналы от тела в жизни, в том числе и на работе, был С. На мой вопрос: как ему удастся принимать решения в пользу даже тихого сигнала? С. ответил, что со временем, чем больше он принимал решений последовать сигналу от тела (сначала явному, потом среднему, потом начал пробовать верить в тонкие сигналы), тем больше этот канал вызывал у него доверия. На настоящий момент он не сомневается: если пришел «ЭТОТ» сигнал, то, какой бы силы он не был, С. верит в него и следует ему.

Таким образом мы постепенно вышли на очень важное осознание: все сводится к страху.

Страх не дает слышать, чувствовать, доверять, как следствие - принимать решение.

Единственный вариант, который мне удалось найти - наращивать Веру в этот тоненький голос. Наращивать, пробуя и опираясь на результаты ощущения тела в моменте проб! И это очень непросто. И вот мой рецепт для самой себя: **НЕТ СМЫСЛА ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРАХ. ЕСТЬ СМЫСЛ НАРАЩИВАТЬ ВЕРУ!** Страх отступает перед ВЕРОЙ. А каждый новый случай, когда я и мои Клиенты услышали «ЭТОТ сигнал от тела» и доверились ему, приносил частицу той самой ВЕРЫ, которую нам так важно обрести.

Если перевести на жизнь, то мне пришла простая метафора: сначала мы не имеем навыка и проносим ложку мимо рта, но с увеличением положительного опыта, мы настолько доверяем

совей руке, что решение об отправлении ложки с варением в рот, уже просто воспринимается как что-то само собой разумеющееся: мы доверяем и мы делаем.

Итоги работы:

а. Результаты Клиентов:

(Результаты описываются на момент написания диплома, исходя из шагов, описанных мной в Рекомендациях к Коучам)

1. Сергей: выработал навык умения учитывать сигналы от тела при решении вопросов, требующих быстрых и взвешенных решений
2. Ольга: осознала, что ранее уже владела с детства приемами медитации, просто никогда не знала об этом. Пробует практиковать использование в жизни
3. Виталий: научился расшифровывать сигналы от тела: «истинные/нет»
4. Алексей: научился расшифровывать сигналы от тела: «истинные/нет»
5. Павел: Осознал (на примерах личного опыта) ценность данных сигналов для себя. Стал регулярно использовать при принятии решений

б. Результаты мои как Консультанта:

1. Приобретение навыка отслеживать через реакцию собственного тела «Точки входа» клиента в источник телесных ощущений в процессе рассказа клиента
2. Осознание своей сильной стороны: в работе с клиентом исключительно через голосовую связь, у меня открывается более глубокое ощущение клиента на телесном уровне
3. Приобретение более глубокого внутреннего анализа своего тела. Обретение чуткости к своим сигналам: слышать «тонкие голоса»
Последующая задача: научиться ВЕРИТЬ для принятия решения на основе «тонких голосов»
4. Осознание, что каждый процесс индивидуален!

в. Сложности в моей работе Консультанта:

1. Побороть желание «причинить пользу»: рассказать, помочь, подтолкнуть клиента к тому результату, который рисуется в моей голове
2. Ярко проявлена часть, которая «видит» как доктор проблему клиента
3. С моей стороны очень много интерпретаций в процессе работы

г. Наиболее, на мой взгляд, удачные моменты в моей консультантской работе:

1. Видение картины целиком и ее принятие
2. Следование за клиентом

Рекомендации Коучам, исходя из моей работы

На мой взгляд, мне удалось в процессе работы найти эффективные шаги, выявить инструменты и практики, благодаря которым можно научиться принимать быстрые и взвешенные решения через обретения навыка распознавания сигналов от тела и дальнейшей расшифровки этих сигналов.

Экспериментально выявлена общность (все 5 клиентов прошли данные шаги в данной последовательности):

1. Осознание клиентом наличия у него сигналов от тела
 - a. Раскрываем клиенту определение «сигнала от тела» (у клиента может быть его собственное название сигнала, например, «зов души» или «да, это оно»)
 - b. Работа в коуч-сессиях с фокусом внимания на схожие ощущения
2. Осознание клиентом ценности данных сигналов для себя
 - a. Заземление через осознание примеров из личного опыта
 - b. Работа в коуч-сессиях
3. Нахождение «Внутреннего наблюдателя» для дальнейшей работы
 - a. Раскрываем клиенту определение «Внутренний наблюдатель»
 - b. Практика нахождения клиентом своего «Внутреннего наблюдателя» в коуч-сессии через медитацию
4. Обретение навыка распознавания «сигналов от тела» и нахождение «точки входа/доступа»
 - a. Что такое «сигнал от тела» мы уже знаем. Раскрываем клиенту определение «точка входа/доступа» к сигналам от тела
 - b. Совместная на коуч-сессии, далее самостоятельная работа клиента через практику «внимательности к сигналам тела» с помощью «Внутреннего наблюдателя»
 - c. Фиксирование результатов практики клиентом для последующего обсуждения на коуч-сессии
5. Умение расшифровывать сигналы от тела
 - a. Работа в коуч-сессии, возможно через медитацию
 - b. Осознание/заземление
6. Умение учитывать сигналы от тела при решении вопросов, требующих быстрых и взвешенных решений
 - a. Нарботка практики по принятиям решений на коуч-сессиях. Осознание.
 - b. Интегрируем в жизнь возможность клиентом самостоятельно принимать решения на основе полученных «сигналов от тела»

Начинать делать эти шаги можно с различных этапов, исходя из подготовленности Клиента на момент начала работы с ним.

Важно понимать, что четкой границы времени по работе от первого шага до последнего не существует. Каждый клиент движется от шага к шагу со своим уникальным темпом. Основная задача коуча: качественно зеркалить и задавать вопросы, делая это таким образом, чтобы клиент сам смог пройти свои шаги, не перепрыгивая и, как результат, найти свою «точку входа» для обретения навыка распознавания сигналов от тела и дальнейшую расшифровку этих сигналов.

Последующая задача – научиться получать «быстрый доступ»/включать «кнопку» данного ресурса для возможности использовать этот ресурс в моменте: распознавать сигналы от тела и учитывать их при решении вопросов, требующих быстрых и взвешенных решений.

Если Вы собираетесь работать с практиками по нахождению «сигнала от тела» и расшифровке этого сигнала, лучше делать это в отдельном помещении. Работать в кафе, конечно можно пробовать. На моей практике, это у клиентов не вышло: люди не смогли быстро отключатся от общественного шума. Для себя я решила, что более эффективно работать в отдельном помещении.

Выводы

Наше тело – наш союзник. Научившись слушать и слышать его, мы можем быстро принимать взвешенные и наиболее эффективные решения.

1. По результатам проделанного совместного пути с клиентами, могу точно сказать, что люди, которые начали заниматься практиками осознания своего телесного я и сигналов от тела, приобретая этот навык, меняют свое отношение к телесным проявлениям и в целом меняют угол зрения на принятие решений.
2. Человек, который осознал насколько эффективнее решение, принятое через совместную работу тела и мозга, уже не хочет принимать решения только разумом. Так было у всех моих участников и у меня самой. Фокус на сигнал от тела становится привычным, как внутренний наблюдатель, который просто есть – это часть жизни, которая помогает делать удивительные для сторонних людей вещи и принимать уникальные решения. Мы словно обрели возможность видеть дальше и больше. Взгляд во внутрь себя из плоского стал объемным. Это позволяет через ощущения понимать истинные причины, которые движут нами при решении вопросов.

3. С того момента, как люди начинают погружаться в телесную сферу, происходят изменения. Эти изменения касаются работы, личностных отношений, отношений с третьими сторонами и с Миром в целом. Бессмысленно говорить «хорошие» они или «плохие». Осмелюсь сказать, что первый раз, когда мне или моим клиентам удалось реально услышать, распознать и поверить в СВОЙ СИГНАЛ ОТ ТЕЛА, это стало точкой невозврата в прошлые осознания и точкой входа в новый виток развития личности.
4. С получением доступа к телесному знанию приходит ВЕРА. Вера в Мир и в себя. Это уникальное чувство, которое позволяет эмоциональному захвату обходить вас стороной: словно гроза, которая приближается с раскатами грома и молниями, но стоит поверить в Мир, услышать через телесный отклик, что все хорошо и гроза становится интереснейшим явлением природы, являющим радугу.
5. Тип человека, который быстрее всего может начать распознавать ЭТОТ СИГНАЛ ОТ ТЕЛА. Важным оказалось не занятие практиками или сила желания овладеть данным навыком. Легче всего эта практика давалась творческим людям. Не важно, какого вы возраста, веса, пола. Важно насколько вы можете позволять себе расширять свое сознание и позволять себе слышать самые далекие уголки вашей души: что она говорит, как откликается. Понимание через что душа с вами разговаривает приходит не от количества прочитанных книг, а благодаря умению погружаться в тишину и слушать, распознавать услышанное.
6. Метод, который лично мне очень помогает в работе как с Клиентами, так и с самой собой: УСИЛЕНИЕ. Через этот метод мы словно прозреваем.

Для кого рекомендую практику:

1. Если Вы понимаете, что Ваш Клиент - человек с сильно развитым логическим мышлением, подвергающий все анализу и верящий только фактам, начав работать с ним в практике медитации, переведя фокус внимания на тело, вы сможете постепенно помочь ему раскрыть его ощущенческие и интуитивные стороны.
2. Если Клиент приходит с запросом, что он зашел в тупик, данный навык позволит Вам и Клиенту найти новый невидимый ранее Клиентом путь (через уникальные сигналы от тела и обретение Веры в возможность того, что ранее казалось невозможным или абсурдным)

Как работает:

Когда я привносила тему в работу с Клиентами, через несколько занятий наблюдала 3 аспекта:

1. После нахождения «точки входа» и осознания своего сигнала от тела, люди стали больше доверять мне.
2. После осознания того, что решение задач с учетом внутреннего я действительно более эффективно, люди стали больше верить в себя, а через эту веру обрели веру в других
3. Самая глубокая ступень, которая мне открылась – образование общего поля между мной и клиентом на тонком интуитивном уровне. Точно знаю, что оно работает на достижение

более эффективных результатов в работе. Общее поле позволяет Клиенту более глубоко проникнуть в свои собственные пласты и найти там ответы.

В своей работе консультанта я буду использовать данный метод сама в практике и рекомендую всем, кто хочет открывать самих себя и мир вокруг через различные грани калейдоскопа.

Ответы по основным вопросам, которые я делаю на основе работы:

1. Любой ли человек может научиться слышать сигналы от тела, распознавать их и принимать с их учетом быстрые взвешенные и наиболее эффективные решения ?
- Из моей группы все участники имели хотя бы точечный опыт принятия быстрого и эффективного решения через навык распознавания его уникального сигнала от тела.
2. Как создать уникальную телесную практику для каждого клиента?
- Создание уникальной практики включает в себя процессы:
 - Наблюдение за процессом Клиента
 - Побуждение клиента к разворачиванию процесса через Усиление
 - Осознание, что у каждого клиента тратится уникальное количество времени, которое требуется именно для него
 - Следование за процессом Клиента
3. Какова разница результатов по принятию решений с использованием знаний, предоставляемых телом плюс логика и с использованием исключительно логики.
Из 5 участников, у 5 Клиентов решения, которые принимались с использованием сигнала от тела, результаты были более эффективны, чем решения, принятые мозгом без телесного сигнала.
4. Оказывают ли влияние на доступ к телесному отклику и умению его считывать, расшифровывать, а также принимать во внимание при решении вопросов, такие составляющие как:
 - a. Занятие Клиентом телесными практиками
 - b. Возраст
 - c. Пол
 - d. Уровень образованности (образование, дополнительные курсы, нацеленность на личностный рост и проч.)?

- Все составляющие оказывают влияние на доступ к телесному отклику и умению его считывать, расшифровывать, а также принимать во внимание при решении вопросов. Но четко сказать, что какая-то из составляющих оказывает всегда больше влияние, а какая-то меньше - невозможно. Более того, иногда это влияние оказывает отрицательный результат, вместо ожидаемого положительного.

Список литературы:

1. К.Юнг «Психологические типы»

2. Ю.Джендлин «Фокусирование»
3. А.Минделл «Тело сновидения: роль тела в раскрытии самости»
4. А. Минделл «Процессуально ориентированная психология»
5. И.Ялом «Дар психотерапии»
6. Э. Минделл «Психотерапия как духовная практика»