

Ольга Вербицкая Обретая крылья

Предисловие

Я бы хотела выразить искреннюю благодарность Мастерам с большой буквы, которые встретились сейчас на моем Пути и чьим мастерством я восхищаюсь

Марина Ивановна Погребняк, Елена Михайловна Бунина, Агма Малахова, Вячеслав Гусев, Елена Романченко, моя команда по работе с психосоматикой и мой папа.

Еще раз низкий поклон вам за все! БУДЬТЕ!

Часть 1 Психосоматика. О чем это?

«Все болезни от нервов!»- часто можно услышать в разговорах людей, которые рассказывают о возникновении своих болезней за чашкой чая на кухне, в очереди в поликлинике или на остановке автобуса. А так ли это? Давайте разбираться. И так..

Психосоматика. О чем это?

В наше время термин «психосоматика» стал очень распространен и что вкладывает в этот термин может зачастую объяснить только говорящий.

Термин «Психосоматика» переводится с греческого, как «psycho» — душа и «soma, somatos» — тело, другими словами можно сказать, что психосоматика-это наука о взаимодействии души и тела.

Список психосоматических болезней («болезней от нервов») с каждым годом пополняется.

На данный момент это: бронхиальная астма, эссенциальная гипертония, желудочно-кишечные болезни, язвенный колит, ревматоидный артрит, нейродермит, инфаркт, сахарный диабет, сексуальные расстройства, ВСД, зоб, онкозаболевания. На практике этот список можно продолжать.

Как возникает психосоматика? Здесь мне очень нравится взгляд гештальт-подхода, где симптом рассматривается, как неосознаваемая и/или нереализованная потребность.

Конкретный пример из практики: девушка жаловалась на лишний вес, причиной которому

служит ее сильное увлечение сладким по вечерам. Она прошла ряд обследований, которые показали, что она полностью здорова.

В процессе работы выяснилось, что причиной ее сильного пристрастия к сладкому — это нереализованная потребность в ощущении комфорта и заботы («когда я была маленькой, бабушка пекла пироги и было так тепло и домашнему уютно»). К слову, жила клиентка на съемной квартире после недавнего развода с мужем.

Следующим шагом нашей работы стал поиск того, как девушка может реализовать свою потребность другим способом.

Все оказалось значительно проще: она почувствовала, что хочет что-то родное, домашнее, дарящее любовь. Итог- появление кота британца, — 8 кг, знакомство с новым мужчиной и скорый переезд.

Да, к психосоматике также можно отнести и различные зависимости!!

Также интересен и процессуальный подход, который говорит о том, что заболевание содержит в себе тот ресурс и то состояние, которое необходимо в жизни человека здесь и сейчас или другими словами, что у каждого живого существа есть собственное Дао (путь).

Если человек не следует своему Пути, то

начинаются проблемы: конфликты, поломка машин, потеря денег, болезни, страшные сновидения и тд. И чем дальше такой человек от своего Пути, тем больше проблем возникает в жизни.

То есть если попробовать развернуть симптом, как процесс, который есть в теле, то можно понять, что именно хочет наш клиент по-настоящему и какого ресурса ему не хватает, куда ведёт его Путь и где он не вписался в поворот.

Еще один интересный взгляд- это взгляд системных семейных расстановок, где считается, что возникшее заболевание от чего-то спасает и стабилизируют всю семейную систему..

Если подытожить все изложенное, что под психосоматикой мы понимаем не только болезни, но и те неприятные события, которые происходят в жизни человека.

Таков наш взгляд.

Следуйте своей душе!

Удачи!

Лучшее лекарство — это...

По иронии судьбы я соприкоснулась с нашей традиционной медициной, прямо скажем, лицом к лицу. На мой взгляд, работа с заболеваниями с помощью средств психотерапии не исключает

традиционного подхода, но дополняет ее. Сложно работать с острым приступом аппендицита или открытым переломом ноги с помощью осознания и принятия различных экзистенциальных данностей, но с другой стороны, насколько в наших больницах и клиниках не хватает хоть чуточки осознания того, что происходит с телом не с точки зрения поставленных диагнозов, анализов и процедур, а с точки зрения того, что чувствует человек эмоционально, ощущая те или иные физические симптомы и понимая, с какими событиями или отношениями это связано, но речь сейчас хочу повести о другом.

Есть две категории, которые описаны в гештальт-подходе, называемые «ценностями» и «потребностями». Ценности — это то, что пришло к нам из социума и их множество: иметь семью и детей, быть здоровым, любить Родину, быть спокойным и невозмутимым в любых ситуациях, не злиться и не проявлять негативных эмоций, быть максимально работоспособным, иметь большой финансовый достаток плюс машину, квартиру и дачу, всем помогать, «гореть» на работе и т. д.

Вторая категория — категория потребностей, то чего хочу именно Я.

Часто бывает, что люди не отличают ценностей от потребностей в своей жизни. Мне надолго запомнился случай в одном из прибрежных

одесских кафе, где двое мужчин не самого крупного телосложения беседовали о ценности здорового образа жизни и здоровье, допивая вторую бутылку коньяка. Один рассказывал другому, что много времени и сил тратит на нанятого фитнес-тренера, спортзал, а удовольствия и физического здоровья это не добавляет, но это почему-то приветствуется его друзьями и коллегами по бизнесу.

Заниматься в спортзале и «быть здоровым»-явные ценности, которые пришли извне. Зато потребностью этого мужчины было явно расслабиться и хорошенько повеселиться, что собственно говоря они и делали(в потребность пить алкоголь в больших количествах я не верю).

Иногда ценности совпадают с потребностями. В нашем социуме явной ценностью является замужество. Если истинная потребность девушки выйти замуж и иметь детей совпадает с ценностью замужества, то вопросов не возникает, и это обычно сильно поддерживается. Сложнее бывает, когда ценности социума или ближайшего окружения-иметь высокий материальный достаток, крутую машину или квартиру, занимать высокую должность по работе, не совпадают с потребностями самого человека, к примеру, духовно развиваться, медитировать и жить одному. В таком случае существует несколько выходов из ситуации:

1. Менять окружение, встречаясь с собственным одиночеством и свободой.

2. Жить в русле ценностей социума, предавая свои потребности, и, скорее всего встречаясь, с плохим настроением, неудовлетворенностью жизнью, депрессией, заболеваниями физики и психики и. т. д.

3. Пойти к психологу (психотерапевту) и понять, какой из двух вариантов для вас более живой, или, вполне возможно, поискать третий.:)

Явной ценностью и потребностью в нашей жизни является способность заботиться и принимать участие в жизни другого человека. Но ведь и способы этого бывают очень разные.

Один из способов выражать заботу, так сказать, «учить жизни». Казалось бы, импульс позаботиться и сделать хорошо, настоящий, но форма не всегда принимается другой стороной. Согласитесь, не всегда бывает приятно слушать советы на ком жениться, а с кем разводится, что стоит есть, а что нет, где стоит работать, а где не стоит. Иногда такая форма заботы прям таки превращается в насилие, и возникает сложная ситуация: вроде человек относится к тебе с теплом

и искренне, но форма этого тепла совсем не приятна и понятно почему! Мартин Буббер описал 3 формы взаимодействия людей. Такая форма взаимодействия, когда один в более или менее авторитарной форме наставляет другого на «путь истинный», называется «Я-оно»(тот, кто учит хороший, правильный, мудрый, а тот кого учат, не совсем доделанный, хороший, правильный). Еще это называется экзистенциальным отвержением, когда я хочу сделать другого каким-то, при этом не принимая во внимание его желаний и потребностей, не видя какой он. Да и «Оно»(не будем говорить, с чем рифмуется это местоимение) не всегда себя приятно чувствовать. Стоит ли говорить, что к родителю, который относится к своему ребенку, как к «Оно», не всегда захочется подойти за советом или просьбой о помощи. К сожалению, именно отсутствие тепла и взаимопонимания, взаимоуважения в семье ведут к порче отношений, а желание, чтоб ребенка (подростка и даже взрослого) хоть кто-то понял и кто-то им поинтересовался ведут на поиски такого человека. И великое счастье, если такой находится! Потому что находятся и другие способы реализации этой потребности: различные зависимости, секты, не очень хорошие компании, болезни, наконец! Надолго запомню случай, когда язва одной из пациенток зарубцевалась, когда она проревелась

про свои неудачно сложившиеся отношения с мужем..

Другой способ взаимодействия между людьми Мартин Буббер описал, как «Я- Ты». Это подразумевает, что оба субъекта диалога ценны, хороши, достойны любви и признания, что ни один из них не нуждается в переделке. В таком диалоге главную роль относят чувствам.

Сравните два послания: 1. «Ты (эпитеты связанные с этим перечислять не будем), если вернешься домой позже 10, я тебе врежу! (или ты обязательно не выспишься и получишь двойку в школе, или у меня поднимется давление)». Есть надежда, что в каждом из трех посланий настоящим является тревога за ребенка или взрослого, но форма донесения этой тревоги создает ответную злость со второй стороны и уж явно отсутствие желания возвращаться к 10.

И второе послание: «я очень тревожусь за тебя, когда ты возвращаешься после 10. Приходи к этому времени, пожалуйста!» Согласитесь, что вторая форма более удобоварима, нежели чем первая. Как казалось бы просто и сложно одновременно просто начать разговаривать! Ведь когда чувствуешь, что тебя пусть не поддерживают, но хотя бы слышат, уже прибавляется сил, уходит одиночество и появляется больше ресурсов справиться с чем-либо. Именно такому способу

отношений с собой, людьми и Миром учат группы гештальта и экзистенциальной терапии.

Я думаю, что этой статьей я не скажу ничего нового. Ее цель была напомнить про такую безусловную ценность, как разговор по душам (диалог), где нет цели переделывать друг друга, которая за суматохой дней уходит на второй и третий план.

Когда я работала в онкохосписе, один из пациентов с грустью сказал, что-то, о чем он жалеет, так это о том, что так и не узнал своих близких по-настоящему, кто чем живет и о чем мечтает, о чем переживает и что чувствует. Надо понимать, что его близкие так и не узнали его, как человека, а знали, как сурового, даже деспотичного отца, строгого начальника и настоящего правдоруба, «положившего жизнь на благо государства и семьи». Он умирал один.

Разговаривайте и слушайте друг друга, ведь возможность общения — великое лекарство от физических и эмоциональных недугов!

Кариес и психосоматика

В древние времена невесту выбирали по различным критериям, в том числе и по зубам: если зубы хорошие, значит девушка здорова. Надо брать! К счастью, те времена давно прошло, да и

стаматология не стоит на месте: хочешь обелим, да еще и кариес полечим. Нужна красота- вениры, наращивание, импланты и т. д.

Но суть проблемы это не решает. Если у человека что-то не так с зубами, можно предположить, что и в жизни/здоровье не все гладко.

Однажды я беседовала с врачом-стоматологом, который был о психосоматике и психологии весьма прохладного мнения. Он поведал интересную вещь, что слюна имеет весь набор микроэлементов, антисептических свойств и т. д., чтобы зубы оставались крепкими и здоровыми. Теоретически, их можно даже не чистить. Но если челюстно-лицевые мышцы зажаты, то состав самой слюны начинает видоизменяться и уже не может быть спасительным, а скорее даже губительным средством для зубов.

Давайте порассуждаем: в каком случае человеческие челюсти сжаты, а «язык свои он держит за зубами?» Скорее всего, когда он зол, а возможно в гневе и ярости, но наше общество пропагандирует толерантность, безусловную любовь, принятие и т. д.

Но мало кто задумывался, что можно злиться и говорить об этом, не переставая любить человека!!

Более того, ежедневно сдержанная злость ведет либо к угасанию самых сильных чувств, либо переходит в психосоматические заболевания, а также вредные привычки, ну и в странные ситуации: мой клиент однажды описал, что в момент ссоры с женой и дабы не продолжать конфликт, он молча ушел и решил поехать к другу с ночевкой. Он вышел из дома, больно ударившись о косяк, далее его сильно толкнули в супермаркете, где он покупал «мужской напиток», а такси, которое везло его к другу попало в ДТП. В результате, мой клиент отделался открытым переломом ноги.

Всегда возникает вопрос: как экологично выражать злость? Это непростой момент, которому посвящено много тренингов, групп и личных работ.

На мой взгляд, самый простой способ начать говорить об этом, потому как окружающие вас люди, по общей массе, экстрасенсами не являются.

Всегда важно сообщать о тех вторичных чувствах, которые есть помимо злости. К примеру: «Я люблю тебя, но то, что ты делаешь, меня злит/обижает.»

Или: «Я очень боюсь тебя огорчить, но когда ты делаешь то-то, я начинаю злиться. Не делай так, пожалуйста» и т. д.

Способов много, показывайте свои зубы не только в кабинете стоматолога!

Мастопатия. Путь к исцелению

Надо отметить, что с различными рода заболеваниями неплохо справляется не только медицина, но и одно из направлений психотерапии, называемое «психосоматикой». В этом ключе я как раз и работаю и хочу рассказать об одном случае из моей практики, связанным как раз с этим недугом.

Полтора года назад ко мне обратилась Альбина тридцати двух лет, мама двух сыновей разного возраста, находящаяся в браке. Не так давно у нее нашли четырех сантиметровую опухоль в молочной железе, которая пока не требовала оперативного вмешательства, но сильно беспокоила мою клиентку.

На нашу встречу Альбина пришла заметно нервничая. Я поинтересовалась у нее, что с ней происходит, что она чувствует. Альбина ответила, что никогда не касалась этой темы и что ей очень страшно узнать, о чем говорит ей это заболевание.

В свое время, легендарный психотерапевт и создатель гештальт-подхода Фредерик Перлз придумал технику, называемую «Работой с пустым стулом». Именно ею я и воспользовалась в нашей работе. Я поставила пустой стул напротив Альбины и попросила ее представить там свою опухоль. Клиентка немного удивилась столь необычной

просьбе, но легко выполнила ее.

— Я представила ее, как часть себя, как будто на том стуле сидит вторая Бина и насмехается надо мной, кидает мне вызов- «А ну ка победи меня!». Я злюсь на нее, но при этом чувствую, что она очень родная.

Я попросила Альбину что-то сказать своему заболеванию, этой второй себе, обращаясь на ты.

— Я не понимаю для чего ты появилась в моей жизни. Я хочу от тебя избавиться, но при этом мне страшно, потому что ты- это тоже я... Скажи, в каком случае ты исчезнешь из моей жизни по-хорошему?

Далее я попросила Альбину пересесть на противоположный стул, стать своим заболеванием и поговорить из этой роли.

Пересев на другой стул, моя клиентка разительно изменилась. Она выпрямила спину и залилась громким раскатистым смехом, что ввело меня, надо признаться, в сильное удивление. Я спросила, что она чувствует в на месте своего заболевания.

— Мне здесь очень радостно и очень грустно одновременно. Радостно, что я живу, что я вдыхаю воздух, что существую и грустно, что не живешь ты. (Альбина показывает пальцем на пустой стул, который предназначен для нее самой). Еще мне смешно, что ты хочешь от меня избавиться. Это не

возможно! Меня не победить, потому что если меня удалят, то образуюсь в каком-нибудь другом месте. Со мной можно только сотrudничать!

Я попросила Альбину в роли своего заболевания что-то сказать себе самой.

— Мне грустно на тебя смотреть, смотреть на то, как каждый день превращается в однородную серую массу, вмещающую в себя заботы о муже, доме, детях и не приносящую тебе ни благодарности, ни удовольствия. Я хочу, чтоб ты, наконец, начала жить для себя, получать свое удовольствие!

Я попросила Альбину снова пересесть на противоположный стул и попасть в себя.

Она села на стул и призналась, что слегка шокирована таким раскладом. Сказала, что в браке она 10 лет и в их семье действительно принято отдавать себя мужу и детям, а тема удовольствий вообще закрыта, да и вообще, такой громкий смех для нее не характерен- так она смеялась только в детстве.

Я попросила Альбину сказать все это своему заболеванию и расспросить у него побольше про то, как жить и от чего удовольствия было бы не плохо получать.

Сказав все это, моя клиентка пересела на противоположный стул, став своим заболеванием и снова начала громко и заливисто смеяться.

— Я спокойно уйду, если ты начнешь жить для себя в первую очередь! Когда начнешь получать очень разные удовольствия- от рисования, от принятия горячей ванны, от массажа, от занятия любовью, наконец! Тебе не надоело, что Алик удовлетворяет свои потребности с помощью тебя, тихонько отправляясь ко сну потом, забыв даже сказать: «Спокойной ночи.» А еще ты очень хотела ребенка и даже сделала аборт, потому что Аленький так сказал... Я хочу, чтоб ты начала жить, а иначе я убью тебя, оказавшись сильнее.

Альбина снова пересела на свое место. Пару минут мы молчали. Я была потрясена произошедшим.

— Знаешь, многое поняла, — сказала она через какое-то время, — я поняла что мне делать и в каком направлении двигаться. Спасибо тебе!

Как послесловие

Я встретила Альбину пару месяцев назад и, признаться, не узнала среди понуро текущей и з метро толпы. На меня смотрела яркая рыжеволосая девушка с блестящими глазами и небольшим животиком.

— Вот, пополнения ждем. Приходи на мою выставку в конце лета и... и спасибо тебе от мужа. Мы многое пересмотрели в наших отношениях, и я,

кстати, здорова! Я даже и не представляла, что моя болезнь подарила мне новую жизнь!

Комментарий

Помните поговорку — «что не убивает, делает нас сильнее»? Но для того, чтоб стать сильнее никакого криминала не нужно! Необходимо всего лишь осознавать свои потребности и желания, реализовывать их, если это возможно и грустить, печалиться и плакать, бегать стометровки, колоть дрова, бить грушу (позволять себе выпускать пар, отреагировать), если нет. В нашем случае Альбине очень хотелось начать жить и получать удовольствие, но так как она не делала этого, ее потребность никуда не делась, а просто превратилась в телесный недуг.

Упражнение

Если так случилось, что у Вас обнаружили мастопатию, предлагаю Вам выполнить следующее упражнение.

Шаг 1. Попричуйте к своему телу и поощайте свой симптом в области груди. Как Вы физически чувствуете опухоль? Как некую тяжесть, покалывание, дискомфорт или жжение?

Шаг 2. Поймите, что Вы эмоционально чувствуете, ощущая это жжение или тяжесть? Может быть, Вы злитесь на кого-то или обижаетесь, напуганы или грустите? С чем или кем связано это чувство и что должно произойти, чтоб Вам стало эмоционально хорошо? (Допустим, Вы обнаружили, что злитесь на близкого человека и очень хотите любви от него. В этом случае, становится легче). Во время упражнения обращайте внимание на тот физический дискомфорт, на ваш симптом. Когда жжение или тяжесть уменьшается, а когда увеличивается.

Шаг 3. Когда вы почувствовали свое желание, поймите на сколько оно осуществимо прямо сейчас. Если да, то бегом к его исполнению, если нет, позвольте себе погрузиться или поплакать по этому поводу..

Помните старую поговорку «слезы очищают душу»? И обладают антисептическим эффектом, добавляют американские ученые.

А тело мудрее

Я отношусь с глубоким уважением к своим коллегам и специалистам, занимающимся работой с телом. Потому что тело мудрее. Мудрее головы,

которая знает, мудрее социальных рамок и правил, мудрее умных догм и концепций, которые есть в голове у психолога или психотерапевта. Мудрее всего этого вместе взятого.

В свое время Ф.Перлз описал три вида дерьма (заранее извиняюсь за нецензурное выражение, но это не я, честно:)), встречающееся в клиент-терапевтических работах:

1. «Дерьмо цыпляче» — это то, что думает клиент по поводу своей проблемы.

2. «Дерьмо бычье»- это то, что думает терапевт по поводу проблемы клиента.

3. «Дерьмо слоновье»- то, что думает супервизор по поводу работы терапевта с проблемой клиента.

Конечно, это смешно. Но заметьте, главное слово здесь «ДУМАЕТ», а не «ЧУВСТВУЕТ».

В работе с психосоматикой я всегда обращаюсь к клиенту с вопросом, что он чувствует физически и что чувствует эмоционально, описывая какую-либо ситуацию своей жизни.

В этот момент мой клиент обнаруживает, что, допустим, говоря про свою обиду на маму, у него усиливается боль в горле (возможный механизм возникновения ангин), а рассказывая про травматичные ситуации детства ощущает, что в

глазах возникает много напряжения и как будто перед ними возникает пелена (также возможный механизм возникновения близорукости. «Я вас не вижу(не хочу видеть, прячусь), я в домике»).

Есть хорошая аксиома «Любое чувство имеет физическое представительство в теле», что если человек говорит о своем чувстве, но не ощущает его физически, то это мысль. Не редко данный вопрос вводит человека в тупик. Но, тогда появляется хороший вопрос, почему же так сложно понять, что мы чувствуем и как это чувство отражается в теле?

Ответов может быть несколько:

1. Наличие сильной и ранней детской травматизации (единичной и повторяющейся). Допустим, моральное или физическое насилие.

2. тяжелая болезнь и интенсивные продолжительные болезненные ощущения.

3. Сильный испуг.

4. сложные условия жизни, когда «надо было выживать, а не наматывать сопли на кулак» и т. д.

5. Наличие классического школьного образования, направленного на то, чтобы максимально сосредоточиться на учебном процессе и минимально ощущать свои собственные потребности и т. д.

Безусловно, список можно продолжать и далее, но итог все равно один- НЕ ВОЗМОЖНО ВЫЗДОРВЕТЬ, НЕ ВОССТАНОВИВ СОБСТВЕННОЙ СВЯЗИ С ТЕЛОМ. Надо отметить, что такой отказ имеет выгоды для своего правообладателя и также невозможно восстановить связь с телом, не поняв этих выгод.

Как это сделать? Попросите своего клиента продолжить фразу: «Если я позволю себе чувствовать свое тело, я потеряю...» Все, что он будет говорить, и будет вторичными выгодами. Кто-то теряет выносливость и силу (способность не ощущать потребности тела, когда оно устало, болеет, хочет есть или спать), кто-то теряет спокойствие, так как возникает много злости на тех людей, которые унижали и доминировали в прошлом, кто-то теряет храбрость и мужественность (также способность не ощущать, что сейчас страшно и не безопасно).

И да, это работа не простая, так как в процессе нее скорее всего поднимутся все те чувства и эмоции, из-за которых человек отказался от связи

со своим телом, но уверяю вас, это того стоит!!!

С чего стоит начать? Как всегда с малого.

Не так давно мой коллега по работе с людьми, врач-остеопат подсказал гениальную по своей простоте и силе практику (далее мой вольный перевод): Если есть ситуация выбора и не очень понятно, какой выбор совершить, представьте первый возможный выбор и, очень деликатно прислушиваясь к себе, поймите, есть ли какие-то неприятные или дискомфортные ощущения в теле (в особенности в области живота и грудной клетке), и тоже самое проделайте со вторым возможным выбором.

Выбор, который не будет вызывать каких-либо физических напряжений в теле и дискомфортных ощущений (а в идеале будет вызывать тепло в груди) и будет правильным.

В общем, тело мудрее!

Работа с симптомом, как выход из сценария

Эту статью хотелось бы начать с анекдота:

«Едут в автобусе на рыбалку дед, отец, и внук. Заходит в автобус деваха в колготках в сеточку. Внук думает:

— Вот, телка, зашибись...

Отец думает:

— Поди с отца все деньги на шмотки вытянула...

Дед:

— Блин, сети забыли...»

О чем для меня этот анекдот? О разных точках зрения и подходах работы с заболеваниями.

Мне очень близок гештальт-подход, рассматривающий симптом, как нереализованную, а, зачастую, и неосознанную потребность. К примеру, за желанием потреблять большое количество сладкого часто стоит потребность в радости, удовольствии или близости.

Но как так получилось?

Могу привести пример моей клиентки, которая долгое время жила с бабушкой в селе, в дали от матери, которая приезжала очень редко. Когда мама уезжала, девочка горько плакала. Надо сказать, что мать не разрешала плакать дочери, ругалась и кричала на нее (тем самым не позволяя горевать о том, что актуальная потребность не удовлетворяется, что было бы очень здоровым завершением ситуации), а что бы как-то утешить девочку, женщина давала ей большое количество различных конфеты, которые в те времена были в сильном дефиците. Это повторялось из раза в раз, из года в год.

Времена изменились, но способ «нереализации» потребности остался прежним: теперь уже в ситуации с друзьями или супругом, когда моя клиентка хотела физической или эмоциональной близости, она бежала в ближайший магазин или кондитерскую.

Что делать в данном случае?

Осознать, что за потребность лежит под заболеванием или зависимостью, а также понять, как эта потребность может реализоваться другим, более здоровым, настоящим образом..

Продолжая эту тему, мне также очень близок процессуальный подход, рассматривающий симптом, как определенный ресурс, который пока не понят и не раскрыт.

Я часто вспоминаю метафору В.Гусева про «психосоматику, как свернутые крылья за спиной», ведь когда за спиной горбик (симптом), то от него хочется избавиться, но когда крылья раскрываются (когда смысл симптома и его ресурс понимается), то появляется возможность летать.

Также есть и подход телесно-ориентированной терапии в работе с симптомом.

Можно сказать, что симптом- это телесный зажим, определенное повторяющееся поведение человека в контакте с миром, также зачастую

неосознаваемое.

Предлагаю сделать упражнение.

Шаг 1. сместите свой фокус внимания на симптом или болезненное ощущение, которое есть на данный момент.

Шаг 2. По возможности максимально «отключив голову» и оставаясь вниманием с симптомом, позвольте вашему телу начать что-то делать: звучать, двигаться, петь, танцевать или просто занять какую-то позу.

Шаг 3. Поймите, что вы чувствуете эмоционально, когда отдаетесь этому процессу.

Шаг 4. Осознайте, какой способ поведения это мог бы быть в обычной жизни.

Шаг 5. Снова верните внимание к своему телу. Если симптом есть, также как и в первом шаге, снова останьтесь вниманием с ним и снова позвольте своему телу начать что-то делать (двигаться, звучать, перетечь в какую-либо еще позу).

Шаг 6. Поймите свои чувства и то, какая это могла бы быть модель поведения или реакции в обычной жизни, как вы можете удовлетворить какую-либо потребность таким способом.

Будет хорошо, если вы выполните 4 или 5 заходов.

Что помогает сделать эта работа?

Она помогает увидеть различные варианты своего поведения и реализации потребности, которые не приводят к возникновению симптома.

Другими словами, вы сможете разорвать непродуктивную цепочку нейронных связей, которая создает определенный транс (определенное, заранее известное поведение, сценарий) и, как следствие, болезнь и сможете уже осознанно, находясь уже в моменте «здесь и сейчас», выбирать, как поступать и что делать.

«Все подходы хороши, выбирай на вкус»!

Конфликт как причина заболевания

«Жили они долго и счастливо, и умерли в один день».

Такое, на мой взгляд, бывает только в сказках.

В своё время Жан-Мори Робин на одной из лекций сказал, что отношения в паре — «для сильных духом людей, но они (отношения) того стоят».

Согласна. Отношения — тяжёлый труд, причем обоих партнёров, и, как любой растущий и развивающийся организм, не может оставаться в изначальной конфигурации всегда.

На той же лекции Робин подробно осветил этапы развития, которая проходит пара, среди которых есть и встреча, и близость, и слияние, и эгоизм, и если один из этапов насильно

удерживается первым партнёром (допустим, женщине не хватает душевных разговоров), а второй партнёр уже вышел из контакта и хочет побыть один (мужчина приходит с работы и хочет спокойно отдохнуть) — возникает конфликт.

С точки зрения гештальт-подхода, конфликт — момент несовпадения ценностей и (или) потребностей партнёров, и то, чему посвящена терапия пары — возможности партнёров начать говорить про свои потребности, готовности услышать потребности друг друга и осознанию того, насколько мои потребности могут (или не могут) удовлетворяться в данных отношениях. И если нет, выбору того, что я собираюсь с этим делать.

Это, если так, совсем вкратце.

Конфликт — сложная и вместе с тем уникальная вещь, так как с помощью конфликта можно увидеть партнёра (и себя) «без купюр» и понять, а возможно ли наше движение далее и если да, то как.

Надо отметить, что конфликт (если он не замалчивается и не уходит в психосоматику) может являться хорошим стартом новому витку отношений в паре.

Как не вспомнить здесь мою клиентку, которая в порыве злости и отчаяния сказала мужу, что больше не хочет заниматься домашним

хозяйством и планирует идти на работу. К ее большому удивлению, супруг целиком и полностью поддержал ее, сказав что сам хотел предложить ей начать работать в их кампании, но не знал, как она отнесётся к этому.

Но конфликтуют не только супруги, но и родители с детьми, начальники и подчинённые, а также люди, случайно наступившие друг другу на ногу в транспорте.

Наверняка вы замечали, что после неприятного разговора не только портится настроение, но и возникает физический дискомфорт, а нередко и боль.

Причина этого — **ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОНФЛИКТ**, который произошёл с оппонентом.

Суть этого процесса в том, что партнёра во время такого конфликта испытывают сильные эмоции, среди которых нередко встречается вина и обида.

Обида содержит в себе послание: «ты причинил мне дискомфорт и мне плохо. Того, что ты сделал, быть не должно», в то время как вина говорит: «я причинил тебе дискомфорт, я не должен был так поступать и я знаю, что тебе плохо, но не знаю, как лучше все исправить».

Однако, не все так просто. Испытывая эти эмоции партнёры все же делают то, о чем говорится в посланиях: виноватящийся отдаёт часть своей

энергии тому, перед кем испытывает это чувство, а обиженный буквально забирает ее.

Этот процесс происходит неосознанно и, к сожалению, никаких положительных сторон в себе не имеет, кроме возникновения симптомов у обоих партнёров.

Другими словами, причиной симптома служит наличие чужеродной для человека энергии в теле.

Как чувства вины и обиды выступают в связке, так и энергетический конфликт затрагивает обоих партнёров, но если один понимает то, как помочь себе в данной ситуации, он автоматически помогает освободиться и другому. И не важно, среди живых этот человек, или нет.

Нередко встречается феномен того, что человека уже нет, а конфликт, который существовал, до сих пор не находит возможности разрушиться.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Шаг 1. Сядьте поудобнее и прислушайтесь к своему телу. Есть ли в нём дискомфортные или болезненные ощущения?

Шаг 2. Если таковые есть, представьте эти ощущения, как некую энергию, которая сейчас живёт в вашем теле. Увидьте какого она цвета.

Шаг 3. Сосредоточив внимание на этой энергии, позвольте возникнуть образу человека (или группы

людей), который является хозяином этой энергии.

Возможно, это будет хорошо знакомый вам человек, родственник или друг, с которым был конфликт, а возможно, просто случайный прохожий, который толкнул вас.

Шаг 4. Посмотрите внимательно на этого человека и увидите свою энергию в нём. Какого она цвета?

Шаг 5. Совершите обмен энергиями, представив, что чужая энергия в вашем теле уходит ее хозяину, а ваша возвращается к вам. Позволяйте происходить этому процессу столько, сколько нужно. Не торопитесь.

Шаг 6. Можете проговорить про себя, что вы отдаёте чужое и забираете своё.

Шаг 7. Когда процесс обмена завершён, снова обратите внимание на свои эмоциональные и физические ощущения.

Что вы чувствуете сейчас?

Эту технику можно делать в любое время суток, в процессе рабочего дня и перед сном.

Когда симптомов слишком много, или Жизнь хочет жить через тебя

Меня всегда интересовал феномен «перетекающих» симптомов (когда, казалось бы только вылечил одно, как сразу возникает другое, а потом третье), так как много клиентов приходят с этим вопросом.