

## **Судьба инсайтов, получаемых в расстановках, и способы ее улучшения методом психокатализа**

Андрей Ермошин, врач-психотерапевт высшей категории, автор метода «психокатализ», директор Научно-практического центра «Здоровье души», Москва

Драматические исторические события, затрагивавшие большие группы людей, оставляют травматические поражения и поддерживают реактивные контуры в сознании, энергетике как отдельных индивидуумов, так и целых родов и народов и имеют тенденцию передачи по наследству. Благодаря работам Хеллингера и его соратников мы понимаем, насколько выявление и проработка этого слоя проблематики, имеющего свое основание в историческом прошлом семей и народов, важны для обновления человеческого сознания в быстро меняющихся исторических условиях. Это является фактором профилактики деструктивного поведения, как отдельных людей, так и целых народов.

### **Введение**

По свидетельству Хеллингера, в расстановках практикуется «позиция открытости к главному и невидимому», к действию «общей души, которая связывает друг с другом не только живых, но и мертвых членов семьи». «Если человек на это идет, у него внезапно возникают *образы-решения, «разрешающие» фразы и указания к действиям*» (курсив мой – А.Е.) (Вебер Г., 2007, с. 24-37).

В этом и состоит цель расстановок: получить озарения, дающие шанс привести расстроенную систему в порядок. Но есть проблема.

«Часто бывает так, что клиент не выдерживает этого понимания, и оно снова для него закрывается [...] Это может показаться жестоким, но опыт показывает, что как для терапевта, так и для клиента каждое подаренное таким образом понимание несовершенно и преходяще» (подчеркивание мое – А.Е.) (Там же, с. 40-41).

На мой взгляд, можно не просто констатировать факт нестойкости нового понимания, но и предпринимать осознанные усилия к тому, чтобы сделать его более стойким. В психокатализе, методе, который я развиваю, есть техники, полезные в этом отношении.

Завершаю экспозицию взглядов Хеллингера и перехожу к изложению собственных.

«При существующем многообразии познаний и потребностей, владеть одним только методом уже недостаточно. Так между школами начинается обмен и сближение, создается своего рода ойкумена, внутри которой границы становятся все более и более проницаемыми» (Там же, с. 21).

В поддержку этого высказывания я хотел бы продемонстрировать возможность конструктивного объединения двух методов: ССР и ПК. Это представляется не только возможным, но и естественным, учитывая то, что психокатализ, как и расстановки, относятся к феноменологическим подходам (Ермошин А.Ф., 1999, 2008, 2010).

### **Две техники**

В психокатализе есть две техники, которые, на мой взгляд, могут ускорить позитивное распоряжение теми инсайтами, которые получают участники расстановок в ходе работы.

Одна техника называется «сопровождение знаний в телесность» с отслеживанием реакций организма на *поток знания* и последующей проработкой состояния.

Вторая называется «метод тестовых фраз и образов».

### **«Сопровождение знаний в телесность»**

Техника «сопровождения знаний в телесность» основана на возможности уточнять у пациента, *где в пространстве* находятся ощущения, связанные с новым пониманием, видением ситуации?

Этот вопрос о месте, где расположено *понимание*, может показаться странным, но он не бессмысленен. Если не побояться его задать, ответ придет. Помогает здесь данная человеку от рождения способность ориентировки *в пространстве собственного сознания*.

Вот как участники психотерапевтических процессов описывают свой опыт. Это опыт, получаемый при закрытых глазах.

- 1) Понимание, осознание в ходе психотерапевтической работы как будто сгущается, конденсируется в пространстве, подобно облаку и, в конце концов, становится осязательным объектом в нем.
- 2) Есть позиции знания первоначальные и продвинутые. Можно говорить о своего рода «карьере» знаний в сознании.
  - a. Знание, которое не воспринято глубоко, ощущается только на уровне головы или даже вне организма – в виде облачка или сгущения света на каком-то расстоянии от головы.
  - b. В отличие от этого, зоной расположения существенного, влиятельного знания является живот: область солнечного сплетения, в частности. Именно там коренятся наиболее значимые сведения о жизни: к чему стремиться, чего избегать.
- 3) Если человек принимает решение дать знанию продвигаться глубже в организм, это продвижение происходит. И человек может непосредственно отслеживать движение «субстанции» знания в пространстве своего сознания. В ощущении *поток знания* предстает как *свет, газ, жидкость, масса, сыпучее что-то*. Иногда ассоциируется с объемными предметами, *книгой*, например.

Повторим главное. Вновь усваиваемая информация, по ощущению самого человека, может быть в пространстве далеко или близко, может быть в голове, например, во лбу, но редко обнаруживается глубже. Тогда как хорошо усвоенная информация, оказывающая реальное влияние на принятие решений и поведение человека, ощущается, как правило, глубже в организме: в груди, в животе или даже в каждой клеточке организма. Иногда хорошо усвоенная информация выходит за пределы человеческого тела и окружает человека как кокон или становится той средой, в которой он живет.

Открытие этого различия, обнаружение этой траектории движения знания относительно тела человека стало основой создания техники ускорения этого движения. Смысл *психокатализа* здесь – помочь движению информационного потока туда, где он будет ощущаться на подобающем ему месте. Так осуществляется забота о том, чтобы полезные осознания *проделали достойную карьеру* в психическом пространстве пациента.

### **Процедура**

Процедура состоит в следующем.

Определяется место, где ощущается достигнутое понимание, знание. Обычно оно обнаруживается «в воздухе». Далее ставится вопрос, о том, финальное ли это расположение знаний? Нормальный ответ на это: нет, это не конечный пункт. Далее ведется наблюдение за его продвижением во внутреннее пространство организма. Обычно знание вливается в виде *света, тепла, другой энергии, воды или другой субстанции*.

Когда это реализуется, риск «расплескать» полученное осознание сходит на нет. Оно гарантированно будет присутствовать в сознании человека.

Разумеется, даже об удачно сопровождаемом в организм знании надо заботиться, пестовать его, чтобы сделать его влиятельной силой, но делать это уже гораздо проще, когда оно на правильном месте.

## **Старое – на выход**

Есть второй компонент в этой технике. После того, как знание, подлежащее сопровождению глубже в организм, найдено, и принято решение о протекции ему, ведется наблюдение не только за его продвижением, но и за реакциями на него организма. Воспринимается ли оно спокойно, или встречается с чем-то, что ему противостоит? Бывает, что прежде, чем выработалось новое знание, в организм «залилось», «заселилось» уже другое. Это ранее попавшее знание во многих случаях находится в глубоких слоях психики, ощущения, с ними связанные обнаруживаются на уровне живота. Оно является устаревшим, не отражает полноты видения ситуации. Его можно также охарактеризовать как частичное, ложное, противоречащее интересам жизни. Оно является генератором неприятного и непродуктивного напряжения. Во внутреннем видении оно нередко предстает в виде *серости* или *черноты*.

В терапевтической фазе работы организуется его дезэнергизация и движение на выход в обратном направлении. *Откуда пришло, туда и уходит через то, через что вошло*.

В общем и целом в работе обнаруживаются два хода: *свет* на вход; *темнота* – на выход.

Приведу пример.

Предварительная историческая справка: крепостное право отменено в России в 1861 году. Сейчас 2011 год. Дистанция – 150 лет.

## **Барин семь языков знал**

Юрий, энергичный молодой мужчина, активно стремится к успеху. Проходит тренинги, повышающие его уровень психологической и общей культуры. При этом чувствует своего рода пробуксовку в жизни, затруднения в реализации усвоении и реализации нового опыта. Зловредный внутренний голос как будто талдычит ему: «Ничего у тебя не получится!» Голова стремится освоить новое и реализовать его, а что-то на более глубоком уровне, как будто бы опрокидывает все его усилия.

Анализируем состояние. Собственно, где то, что мешает реализовать новое? И что оно собой представляет в ощущении? При закрытых глазах Юрий обнаруживает, что есть некая сила в виде *горячего шара* под сиденьем стула, ближе к полу, которая генерирует ощущение невозможности для Юрия «подняться» в жизни.

Уточняем, откуда могло бы прийти такое послание? Юрий вспоминает, как его прабабушка показывала ему портрет ее дедушки, сделанный еще в XIX веке. На портрете был человек с вытянутым сухим лицом и злыми, как показалось маленькому Юре, глазами. Прабабушка приговаривала: «Мы-то холопы были, а вот барин семь языков знал!» «Языков» с ударением на второй слог.

Можно толковать состояние Юрия как «закодированность на холопство». «Образование не для него».

- Действительно, следует оставлять способность к языкам только для *бар*? Холопам нечего и соваться в образовательные программы?

Юрий понимает разумом, что время переменялось, убеждения, перенятые от предков, давно не актуальны.

Наблюдение за *шаром* приводит к тому, что силы из него забираются в организм, а остаток отправляется вниз, туда, откуда пришел, внутреннее напряжение спадает, огромная тяжесть, бывшая в груди, рассасывается. Возникает новое ощущение: путь к развитию, подъему, успеху открыт! Оно нисходит в организм сверху. Юрий чувствует внутреннее единство и возможность учиться спокойно. Делать то, что возможно, и наслаждаться результатами.

Делаем вывод: бывает, необходимо организовать размежевание времен... Благодарно принимаем от предков то, что функционально, что работает, что полезно для жизни и деликатно возвращаем обратно, оставляем им то, что работало когда-то, но устарело. А в целом это работа в интересах рода и в том числе тех, кто был в нем раньше.

10.11.10. Москва

## **Комментарий к случаю**

Здесь интересна исходная расстановка сил: разумное понимание, что можно и нужно учиться – на уровне головы.

Неразумное убеждение, что учиться могут только «баре», а ты этому сословию не относишься, - на более глубоком уровне.

Осознанные решения по поводу того, что стихийно сложилось, приводят к тому, что бессознательная «лояльность» к наблюдениям предков снимается, собственные вложения в поддержание этой системы изымаются из оборота, «шар» усыхает, а смысловой остаток, лишенный энергии отправляется восвояси. Все это происходит в форме ощущаемого распоряжения энергиями. Формируется обновленный контур, больше соответствующий современным реалиям.

## **Метод тестовых фраз**

Совсем кратко упомяну о методе метод тестовых фраз. Он близок к методу *перестановки позиций знания старого и нового*, который мы только что рассмотрели.

Фразы, формулирующие инсайты («разрешающие фразы»), прикладываются к сознанию пациента и выявляются реакции на эти фразы. В случае, если отрицательных реакций нет, организм насыщается этими установками до уровня достаточного для того, чтоб они уже не могли быть потеряны им. В случае, если возникает противодействие им, ведется диагностика и оценка тех сил, установок, которые противоречат вновь полученному видению. И они последовательно обрабатываются по специальному алгоритму.

Не останавливаюсь подробнее на этой технике. Она подробно описана в моей последней книге «Фобии, разочарования, утраты: саморегуляция после травм». Там же содержится и алгоритм работы со знаниями. Книга доступна для приобретения.

## **Выводы**

По моему убеждению, практики «сопровождения знаний» и «тестовых фраз» способны улучшить судьбу осознаний, получаемых в ходе диагностики системной динамики методом расстановок, и сделать более сильным их влияние на состояние, на решения, и, в конечном итоге, на поведение пациента. Расстановки, дополненные «перестановками» установок новых и старых, сделаются еще более действенным методом оптимизации сознания человека.

[erm@list.ru](mailto:erm@list.ru)

[www.psychocatalysis.ru](http://www.psychocatalysis.ru)

[www.psychocatalysis.com](http://www.psychocatalysis.com) (Deutsch)

+7 916 1407253