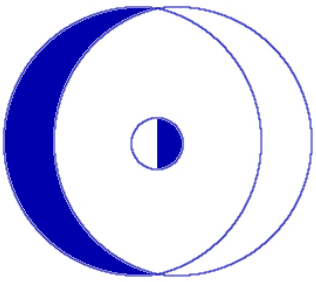
Гопал Норберт Клайн

Исцеление отношений II

Настольная книга FLOATING



[Издательство]
Copyright © 2019 Gopal Norbert Klein

www.traumaheilung.net

Эту книгу (как интернет-версию, так и печатную ее версию) разрешается копировать и размножать только целиком, использовать на собственных семинарах и некоммерческих мероприятиях. Размножение и распространение частей и отрывков книги, равно как ее распространение в коммерческих целях, запрещаются! Все права защищены и принадлежат автору – Гопалу Норберту Клайну

Интернет-версия **2.06**
Дата публикации немецкой версии **1.0**: 1 мая 2019
Дата публикации первой русской версии 1.3:
Перевод с немецкого «Heilung von Beziehungen II»: Анна Шанаева

Оглавление

Предисловие

1. Что такое FLOATING?

2. Как работает нервная система
2.1 Биология взаимодействия

3. Практическое применение
3.1 FLOATING 1: Автономия
3.1.1 Практиковать защиту своих границ
3.1.2 Выражать гнев и ненависть

3.2 FLOATING 2: Соединение
3.2.1 Дать пространство потребностям и желаниям

3.3 FLOATING 3: Регуляция в группе
3.3.1 Табу и конфликт
3.3.2 Чувства и телесные ощущения
3.3.3 Проекция и мотивация
3.3.4 Преодоление препятствий
3.3.5 Встреча друг напротив друга
3.3.6 Песня, танец и медитация
3.3.7 Перенос в каждодневную жизнь
3.3.8 Резюме

4. Отзывы участников

5. Задачи терапевта
5.1 Поддерживать формулировку
5.1.1 Безличностные темы
5.1.2 Опознать заместителя
5.2 Осознать шаблон отношений и механизмы защиты
5.3 Удерживать участников в окне толерантности
5.3.1 Матрица автономной нервной системы
5.4 Как обходиться со сложными „Конфигурациями“
5.4.1 Провокация, конфликт, борьба за власть, война
5.4.2 Сомнение, всезнайство, дистанцирование, обрыв контакта
5.4.3 Молчание, уход в себя, замирание, коллапс
5.4.4 Конкурентная борьба
5.4.5 Зрительные места в стороне
5.4.6 Происходящее на периферии
5.5 Помогать оставаться в коммуникации
5.6 Держать общий обзор
5.7 Регулировать наблюдателей
5.8 Наблюдать собственные внутренние движения (Чакры)
5.9 Использовать проективную идентификацию
5.10 Поддерживать собственную осознаность с телом и заземленность
5.11 Соединение „вверх“ и „вниз“

5.12 Держать сердце открытым
5.13 Поставить под вопрос собственную мотивацию
5.14 Интеграция
5.15 Показатель успеха

6. Подсказки для участников
6.1 Для кого предназначен FLOATING
6.2 Рефлекторное слияние или отстранение
6.3 Возвращение в тело
6.4 Честная коммуникация в деталях
6.4.1 Автономный тип привязанности.
6.4.2 Зависимый тип привязанности.
6.5 Старые и новые чувства
6.6 Критерии исключения

7. Обучение
7.1 Условия

7.2 Содержание и практика
7.2.1 Теория: Нейрофизиология/автономная нервная система, травма, исцеление
7.2.2 Объяснение о духовных способах избегания
7.2.3 Победить стража
7.2.4 Трансформация собственной структуры
7.2.5 Один на один, пары, группы, супервизия
7.2.6 Работа с тонкими энергиями: центральный канал и чакры
7.2.7 Шаблон отношений = формирование энергии
7.2.8 Потерпеть неудачу и „умереть“ как терапевт: без ума
7.2.9 Природа
7.2.10 Границы
7.2.11 Фитнес для тела
7.2.12 Правовая безопасность в Германии
7.2.13 FLOATING как финансовая база для существования (деньги и поток энергии)
7.2.14 BARDO-тренинг

7.3 Сертификат

8. Передача в общество

9. История для души (сказка)

10. Ничто не существует само по себе

11. Благодарности

12. Приложение
12.1 Литература
12.2 Контакт/ Интернет

Предисловие.

Эта книга радуется тому, что она оказалась у тебя…настольная книга трансгенерационного метода для освобождения человечества от травматического груза. Она написана с любовью и светом: для интересующихся, участников групп и терапевтов.

FLOATING базируется на простых принципах: честная коммуникация, регуляция в группах, осознанность и замедление. Это метод, который включает в свою практику аспекты поливагальной теории и духовности. Это происходит таким образом, что создается пространство группы в котором терапевту нет необходимости активно принимать участие, кроме как заботиться о сохранении стабильных границ. Это проводит нас обратно к природе, к тому, что уже есть само по себе, если бы мы не были так сильно прогнуты обществом. Так что, эта работа совсем не сложная, а наоборот, нечто легкое и само-собой разумеющееся:-)

FLOATING не нуждается в жизненных подробностях, таких как прошлый опыт, информация или идеи, и не работает с будущим. Это не про симптомы и болезнь и даже не про исцеление и решение проблем: честный обмен о своих чувствах, ощущениях и мыслях здесь и сейчас создает связь, которая способна очень четко растворить страдания родом из раннего детства.

Цель этой книги создать еще один шаблон в нервной системе нашего общества, который проникает в первопричину нашего страдания и меняет наш внутренний, а позже и внешний мир. На данный момент FLOATING должен проходить в сопровождении профессиональных терапевтов, потому что мы все еще потеряны в неотрегулированных состояниях. В скором времени это может стать нашей повседневностью и помочь нам чувствовать себя более счастливыми. Еще, мне бы очень хотелось, чтобы FLOATING нашел путь в средства массовой информации и был бы там продемонстрирован вживую.

Настоящая книга описывает и обьясняет FLOATING в деталях, с конкретными указаниями для практики и создания оптимальных энергетических и организационных условий. Кроме того, она содержит ценный раздел, где участники делятся своим опытом. Я бы очень хотел, чтобы мы все стали независимыми от духовных учителей и психотерапевтов. Поэтому в этой книге ты получишь конкретные указания о том, как можно использовать FLOATING в надежде на то, что когда-то это станет стандартной процедурой в нашем обществе. Это очень мощный инструмент, и я предоставляю тебе, как терапевту, взять ответственность на себя, чтобы решить есть ли у тебя необходимые внутренние и внешние условия, чтобы безопасно сопровождать этот процесс. Ты можешь использовать этот инструмент с другими людьми только, если у тебя есть личный глубокий опыт этого процесса и необходимая подготовка в терапии травмы.

Тот, кто не работает терапевтом, может обнаружить здесь интересные детали и заглянуть в работу этой удивительной профессии. Ты можешь увидеть насколько сложна такая работа на практике. Я описываю важные аспекты и условия для терапии травмы, чтобы участники могли получить глубочайшую трансформацию. Изменения происходят так же и для терапевта.

Эта книга призвана объединить всех: терапевтов, участников, а так же тех, кто проходит у меня обучение. Участники узнают, как работает этот процесс и почему, что позволит легче довериться происходящему. Терапевты и духовные учителя могут ознакомиться с еще одним, действующим методом, который они могут интегрировать в свою практику. Помимо этого, книга является обучающим материалом для тех, кто обучается у меня терапии травмы. Метод

FLOATING образовался сам по себе из моей групповой работы. Я начал четко видеть как мы постоянно (неосознанно) пытаемся исцелиться в группах и что необходимо для того, чтобы этот процесс мог быть завершен.

Прежде, чем мы начнем, несколько слов о различии с процессом „локальные группы“. Это совсем другое! Эти группы-не терапевтическая методика, а способ регуляции в группе, предназначенный для самопомощи. Этот процесс предназначен для того, чтобы создать базу для стабилизации нервной системы без вмешательства психотерапевта или духовного учителя. FLOATING наоборот, терапевтический процесс, который позволяет безопасно завершить глубокие процессы. Он должен сопровождаться и направляться опытными терапевтами.

Наверняка ты хочешь работать с этой книгой, но и эта книга хочет работать с тобой:-) Важно осознавать, что ты можешь найти там что-то неизвестное и это может привести в движение что-то внутри тебя…Эта книга, как и все мои книги, обращается к нескольким слоям одновременно.

То, как FLOATING описан в этой книге является завершенным методом, который был разработан мной, вернее передан моему духу. Я желаю нам всем радости на пути возвращения домой….

Gopal

Мы инициируем чтение этой книги 12-ю символами, чтобы активировать все уровни исцеления, счастья и межпланетного сообщества:

α Δ∞ ♥ ♬ ♦ ☼ ♪ ☺ ▲ ○ Ω

1 Что такое FLOATING?

FLOATING это английское слово и переводится как „плавучий, находящийся в потоке“. Речь идет о состоянии полной пассивности в позитивном значении. В реальности существуют такие канистры, в которых можно лечь на воду и, не напрягаясь, позволить воде держать тебя. Содержание соли в воде там так высоко, что даже голова плавает сама по себе и происходит отпускание. Вода стабильно удерживает тебя на своей поверхности таким образом, что ощущение границ полностью стирается, и наступает такое глубокое расслабление, которое сложно представить в других условиях.

Какое это все имеет отношение к взаимоотношениям, коммуникации и регуляции в группах? Естественный и свободный от напряжения жизненный поток можно сравнить с таким плаванием. При отсутствии травмы и энергетических блокад, жизнь следует за своим потоком сама по себе, без нашего вмешательства. Это не означает, что мы ничего не делаем, а означает только то, что нет больше никого, кто с чем-то борется. При этом активность может все-равно присутствовать.

Этот жизненный поток состоит, в основном, из того, чтобы вступать в контакт с людьми и позволять людям контакт с нами, давая пространство этой естественной силе притяжения. Как будто вода несет нас в своем потоке друг к другу. Эти свободно-текущие движения между ∞ и нами и есть то, чему способствует FLOATING. Этот метод растворяет все преграды, находящиеся на пути любви.

То, что было трансформировано с помощью FLOATING не может передаваться дальше будущим поколениям. Те негативные шаблоны отношений и привязанности, которые находятся в темноте, передаются дальше. Благодаря FLOATING, они полностью растворяются и актуализируются. Поэтому это является трансгенерационной работой.

Эта работа, в своей практической последовательности, похожа на семейные расстановки, но в ней имеются важнейшие отличия:

- Отсутствие темы, вернее только одна тема (привязанность).
- Нет необходимости выносить что-то вовне с заместителями.
- Работа происходит только с людьми, которые физически присутствуют.
- Растворение шаблонов происходит в здесь и сейчас.
- Речь идет *только* о коммуникации, не о решении проблем.

В соответствии со своими осознаниями и опытом я уверен, что в семейных расстановках, в их классическом виде, больше нет необходимости. Причина этого в том, что речь идет всегда об одной теме, есть только одна проблема. И у всех людей она одинаковая: отсутствие привязанности. Все страдание сосредотачивается вокруг этого. Мы можем это разрешить здесь и сейчас, не нуждаясь в других терапевтических конструкторах.

Чтобы лучше понять ее действие, важно принять во внимание то, что наша нервная система, попадая в группу, всегда воспроизводит детство, хотим мы этого или нет. В дополнение к этому, она автоматически использует старые, не работающие способы, пытаясь завершить незавершенное (получить связь, которая была невозможна). Для этого нервная система использует *физически присутствующих* людей, как возможность для проекции, не привлекая к этому предков или любых других людей, которые не присутствуют в этот момент здесь.

Когда проблема привязанности решена, страдания заканчиваются. Больше не над чем работать. Все страдания, все проблемы можно свести к проблемам с привязанностью, которые проявляются по-новому в каждом моменте, с людьми, которые находятся сейчас рядом. Способ разрешить это-честно делиться тем, что происходит на трех уровнях нашего существа (мысли, чувства, телесные ощущения). Это „искусство“ описывается и объясняется детально в этой книге. Восприятие энергических процессов не так важны и не обязательны для трансформации. И все же, они могут служить поддержкой, особенно для ведущего группы. Максимальное количество участников для такой группы может быть 30 человек. Идеальный размер группы примерно 14 человек.

2 Способ влияния на нервную систему

Удивительное влияние FLOATING основывается на понимании того, что движет нами в самой глубине. Тщетная попытка все таки восстановить не сложившуюся в детстве связь, является основой всех наших внутренних и внешних движений. Так как наша система *во время своего роста и становления* получила опыт дисфункциональных отношений, мы проживаем не только то, что не складываются наши отношения с миром, но и нам кажется, что мы сами *являемся* первопричиной этого!

Это становится мнимой реальностью и вселенной: со мной или с другими что-то не в порядке и никто не может мне помочь. Именно так это может ощущаться. Объективно это больше не может быть реальностью для взрослого человека, так как я уже могу выбирать любящих людей себе в партнеры♥, и проживать новые шаблоны отношений. Но эта реальная ситуация сегодня нам недоступна, пока мы не получили конкретного опыта как ощущается настоящая привязанность и контакт. В нервной системе нет шаблона таковой и поэтому она не может его создать и прожить. Из за этого мы чувствуем себя в тупике, которого на самом деле не существует.

FLOATING выводит нас мягко из этого тупика. В принципе все происходит таким образом, что участники разрешают все сами. Они являются активной частью, терапевт в меньшей степени.

Чтобы понимать способ влияния, важно осознать, что все страдания служат только одной цели, а именно создать дистанцию. Каждая проблема, страдание, каждая болезнь служат только одному удерживать дистанцию по отношению к нам самим, нашим чувствам и нашим близким. С одной стороны это хорошо, так как стабилизирует нервную систему, но с другой это является программой выживания, которая сегодня нужна лишь в редких случаях. Она удерживает нас от возможной бурлящей жизни. Вопрос теперь в том, как мы можем пересилить этот механизм, чтобы получить опыт честного, глубокого обмена?

Тут вступает в игру FLOATING. С помощью терапевта, желающий участник мягко приглашается к установлению контакта, вместо того, чтобы снова прибегать к старым сценариям установления дистанции и защиты. Как только получается установить настоящий контакт, даже если он минимальный, нервная система начинает пропускать больше энергии и происходит трансформация. Человек вступает в контакт со своими чувствами, а так же со своими близкими. *Либо мы теряемся в историях из прошлого, либо мы находимся в честном обмене с людьми, которые находятся сейчас, в этот момент рядом с нами.* Одно исключает другое! Мы всегда находимся на связи, вопрос только в том, с чем-со старыми внутренними сценариями или с актуальным окружением сейчас.

Так как у людей в реальности только одна тема, только одна проблема, во время практики FLOATING происходит одно и то же: сопровождаемые профессиональной поддержкой, участники делятся своими настоящими чувствами и, благодаря этому, двигаются по направлению друг к другу. По началу это может звучать очень просто, но именно этот момент связан у людей внутри с ощущением опасности или даже опасности для жизни. В детстве мы были абсолютно открыты и без всякой защиты. С этой открытостью обходились не достаточно хорошо и адекватно. Вместо этого, нам пришлось узнать от своих родителей механизмы отстранения, например гнев, разделение, манипуляции, безразличие и т.д. Если это повторяется в длительных шаблонах отношений, детский организм воспринимает такое опасным для жизни. Ребенку необходимо внимание родителей, чтобы выжить. Так же он

нуждается в пространстве любви, чтобы познавать *себя* и развиваться. Этот неразрешенный в детстве ребус позже становится субъективной реальностью взрослого, которую он, как правило, не осознает. Он испытывает, что вся жизнь является неразрешимой проблемой и страданием. Но внешнее является только зеркалом.

Благодаря FLOATING мы разрешаем эту проблему таким образом, что эти шаблоны отношений не передаются больше следующим поколениям.

В этом месте я хочу объяснить почему я (больше) не поддерживаю определенные новые концепты, методики и техники. На сегодняшний момент появляется все больше и больше вещей, которые хороши сами по себе и даже дают результат, в противоположность многим старым классическим методам психотерапии, которые либо не меняли совсем ничего, либо приводили к незначительным изменениям. Все, что, как способ решения, содержит в себе только внешнее послание, не принимая во внимания контекст отношений, является, на мой взгляд, опасным. Такие методы уводят нас еще дальше с пути, что означает еще глубже в изоляцию, даже если по-началу они могут казаться объективно действенными. Основной проблемой и причиной страданий является наше разделение друг от друга, что, в какой-то степени, поддерживается и даже усиливается государством, системой образования, экономикой и другими устаревшими структурами. Поэтому нам необходимо концентрироваться на том, что снова сблизит нас. И для этого нет необходимости в сложных техниках и методах.

Так же, я считаю устаревшими все разработки, подразумевающие консультацию один на один с терапевтом. Каждый, изобретающий что-то новое, должен по моему личному мнению, разработать что-то, что будет объединять людей в группах. Значение профессионального сопровождения должно как можно быстрее уйти на второй план, чтобы люди в группах могли регулировать себя сами. Это приведет к трансформации и освобождении всех людей. FLOATING является таким методом, который образовался в результате моей терапевтический практики. Есть еще другие методы с другими направлениями, например, такие, как тибетские пульсации. И будут создаваться еще больше новых методов, за пределами нашего сегодняшнего представления. Например, сообщества в которых общение будет происходить энергетически или телепатически, независимо от физического тела. Наши дети придётся учить нас этому:-) С этого момента ни государство, ни банк, ни религия не смогут удержать трансформацию…

Каждая работа, которая концентрируется только на симптомах, болезнях и их устранении, является повторением детства. Это имеет катастрофичные последствия для пациентов, так как единственный, оставшийся для заблокированной в системе энергии канал, так же закрывается. Но энергию не возможно удалить. Мы целостны по своей сути. Нет существующей отдельно от нас болезни или симптома, которые можно просто удалить и все будет в порядке! Все является частью нас, нашей жизни. Вопрос только в том проявляется ли оно напрямую или нет. Внутренние движения, подавленные в детстве, проявляют себя в виде симптома и снова должны быть устранены?! Сложно представить себе худший вред, который можно нанести человеку. *Необходимо позволить жизненной энергии, которая была заключена в болезни и симптомах, снова течь. И помочь нам в этом может, ни что иное, как возможность поделиться с другими своими желаниями и потребностями.* Заблокированная энергия снова приходит в движение, когда мы действуем и коммуницируем♬.

2.1 Биология взаимодействия.

Чтобы описать суть нейрофизиологии динамики привязанности и отношений, я бы хотел вплести сюда текст главы из первой книги. Это информация такая новая, важная и незаменимая для нашего сосуществования вместе, что можно неустанно слышать и читать ее:

Мы, люди, относимся к семейству млекопитающих. Млекопитающие в процессе эволюции развились выше рептилий именно потому, что привнесли в мир что-то новое: сотрудничество!

Млекопитающие имели решающее преимущество перед пресмыкающимися: они развивались в группах. В отличие от изолированно живущих пресмыкающихся, они жили сообща и согласованно. К тому же млекопитающие общались на своей частоте, которая недоступна рептилиям на более высоких тонах. Таким образом, они могли контактировать друг с другом, что принесло неоспоримые преимущества в эволюцию. С другой стороны, этот этап развития потребовал развития совершенно новых способностей нервной системы.

Поскольку млекопитающие живут группами, они должны иметь возможность безопасно приближаться друг к другу, сигнализируя друг другу о своем приближении. *Наша нервная система, также как и наш мозг развивалась для жизни в группах и соответствующего социального обмена*. Быть в стае, быть в группе означало безопасность и возможность размножения. Исключение же из стаи или группы означало, в свою очередь, в эволюции страдания и смерть.

Таким образом, наша нервная система, как физически, так и биологически, является фундаментальной для жизни в группах, для социального взаимодействия и для долгосрочных отношений! Для нас, как части мира млекопитающих, не существует решения для отдельно взятого, изолированного индивидуума. Изоляция и отсутствие социального взаимодействия означают экстремальный стресс для нашего организма. Исходя из этого, нет ни решений, ни лекарств для нас, как отдельно взятых особей. Быть «в отношениях друг с другом» и есть исцеление, потому что оно успокаивает самые глубинные слои нашей нервной системы, приводя нас тем самым к состоянию счастья. Чувство счастья и удовлетворенности, во многом зависит от состояния этих глубинных слоёв нервной системы и лишь незначительно характеризуется нашими мыслями.

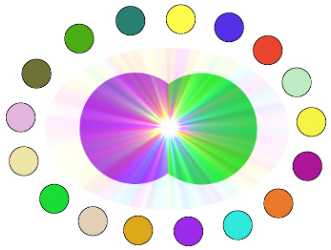
Мы испытываем чувства умиротворения, счастья и удовлетворенности, когда мы удовлетворяем две основные потребности нашей нервной системы, а именно: потребность в безопасности по средством связи с другими людьми, а также потребность в размножении. Обе эти потребности имеют корни в глубоких телесных процессах, на которые вряд ли можно повлиять путем размышлений или стратегическим планированием.

Поливагальная теория Стивена Порджеса описывает все эти взаимодействия с беспрецедентной ясностью, глубиной и точностью. Она обеспечивает базовое понимание межличностных взаимоотношений на основе биологических процессов.[1]

---

[1] См. Porges S. (2017). *The Polyvagal Theory. Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-Regulation.* WW Norton Company

3 Практическое применение



Часть 1 и 2 этой главы служат подготовкой для самого группового процесса в части 3. В первых двух частях речь идет о том, чтобы установить безопасность и стабильность в глубоком контакте. Контакт означает вместе регулировать близость и дистанцию. Ключ к этому действие и честная коммуникация.

Основа любой трансформации-это безопасность. Поэтому первое, что ведущий должен сообщить это, что комната закрыта снаружи и никто не может сюда войти и что изнутри дверь открыта и каждый сможет, ничего не говоря, покинуть помещение в случае чего. Это важнейшая информация в которой нуждается наша автономная нервная система. Только так она может оценить ситуацию, как безопасную, и расслабиться. Физическое пространство должно быть абсолютно защищено. Кроме того, важно убедиться, что все участники удовлетворили свои биологические потребности (голод, жажда, туалет, ночевка и тд).

Пространство должно быть так же защищено энергетически и соответственно оборудовано. Как это сделать практически сложно передать в какой-либо книге. Фэншуй предлагает неплохие возможности, но тут необходима собственная чувствительность и совместный опыт с кем-то, кто в этом разбирается. Это часть обучения. Совет по поводу планирования времени позже для практики: мне самому требуется пол дня для энергетической подготовки незнакомого мне пространства так, чтобы оно ощущалось для меня хорошо. Это касается только физических изменений в пространстве таких как занавески, передвинуть мебель и тд.

Помимо этого необходимы тонкие настройки, чтобы поднять энергию и растворить негативные вибрации места. Часто мы соприкасаемся с коллективными полями (например церковь или государственные учреждения), что иногда является большим вызовом. И может быть такое, что пространство все равно не подходит, независимо от того, сколько усилий мы приложим.

3.1 FLOATING 1: Автономия

3.1.1 Практиковать защиту своих границ.

Основа любого исцеления и стабилизации, с точки зрения автономной нервной системы, связана со способностью организовать самому для себя безопасность. Это проявляется в способности устанавливать границу, регулировать дистанцию и сопротивляться: это означает, что энергия, которая активируется в теле для побега или нападения в ситуации опасности, может быть направлена для конкретного действия. Эти действия ведут к установлению уверенности в себе и своего Я. „*Это есть я и я не хочу этого!*“.

Здоровые родители поддерживают подрастающего ребенка в его автономии и исследовании границ и любят его, несмотря ни на что. Очень часто, правда, родители воспринимают эту ступень развития как разделение и внутреннюю угрозу, так как они сами все еще страдают от подавленных потребностей в автономии и у них нет опыта того, что автономия, независимость и свобода не имеют никакого отношения к разделению. Поэтому они чувствуют необходимость постоянно (!) подавлять это в своем ребенке, иначе их собственные страхи всплывают на поверхность. Скрытое послание, которое исходит в этом случае от родителей звучит так: „*Если ты станешь самостоятельным, мы тебя бросим*." Это становится физической (!) реальностью в нервной системе. До конца жизни такой человек будет испытывать собственное желание автономности, как опасность: „*Если я останусь верным себе и буду самостоятельным, я потеряю связь со всеми и умру*."

Так как ребенок является полностью зависимым от своих родителей, и, находясь в такой атмосфере постоянного подавления, ему не остается ничего другого, как проживать энергию своего „Я" не напрямую, а в искаженном виде: например, через болезнь, несчастные случаи и тд. Если и этот канал не принимается родителями, то остается только одно замирание, омертвение. Ребенок замораживается и внутренне умирает. Это защитная реакция автономной нервной системы, которая призвана стабилизировать детский организм и помочь ему выжить. Исцеление и интеграция ◒ отодвигаются на будущее, когда ситуация будет более безопасной. Так как все это происходит в фазу развития, появляется дилемма, когда нервная система не просто получает опыт, а становиться этим! Нервная система начинает развиваться в соответствии с опытом, который получает, ключевое слово здесь „нейропластичность". Из-за этого, все восприятие человека окрашивается этим опытом взаимоотношений. Трагичность ситуации заключается в том, что когда человек становится взрослым он не осознает, что детство прошло, что он не зависит больше ни от каких людей и его желание автономности не означает больше опасность для жизни. Детство продолжает существовать *в нем* в форме нейронных связей, и продолжает определят все его субъективное восприятие. Можно сравнить это с деревом, которое растет в непрекращающийся шторм. Его росток, его форма подстраивается под ситуацию, чтобы иметь устойчивость в этих неблагоприятных условиях. Позже, когда дерево уже выросло и шторм закончился, это дерево выглядит по-другому- „кривым" и „странным", чем остальные деревья, которые могли развиваться на лёгком ветру.

Здесь можно применить FLOATING таким образом, чтобы дать возможность нервной системе, с помощью простого упражнения, получить позитивный опыт защиты своих границ. Смысл такого упражнения в том, чтобы тело почувствовало не только, что защита своих границ может осуществляться без проблем и быть успешной, но в основном в том, чтобы увидеть, что в сегодняшнем взрослом состоянии нет необходимости затрачивать на это много энергии. Будучи детьми, мы, возможно, тратили всю свою энергию для того, чтобы быть услышанными или увиденными и часто этого все равно было недостаточно.

Это основной принцип FLOATING: мы делаем возможным новый позитивный опыт в противовес нашей старой обусловленности. Все, что происходит в этой работе не экстремально, не связано с катарсисом и не может быть в какой-бы то ни было форме слишком. Она про то, чтобы удерживать стабильной взрослую часть клиента и быть внимательным к окну толерантности. То, что происходит ново не только для нашего ума, но это является совершенно новым так же для наших глубоких убеждений о том какие мы, жизнь, отношения или другие люди. Некоторые участники не перестают удивляться, когда они получают опыт того, как в свете настоящего контакта, за минуты растворяются их негативные проекции…

FLOATING это групповая работа. Но в первый день работы мы разбиваемся на пары и встаем в помещении таким образом, чтобы между участниками пары было расстояние в 7 метров. У нас получается два ряда людей, которые смотрят друг на друга. Важный момент, который стоит учесть, чтобы расстояние между рядом стоящими друг с другом людьми тоже было достаточное. В целом, в работе с травмой очень важно, в любом случае, быть внимательным с расстоянием! Так как травма это *всегда* нарушение границ-слишком близко, слишком много, слишком быстро. Опасность означает здесь, помимо всего прочего, массивное нарушение границ. С другой стороны, нервная система травматизированного человека всегда связывает близость и контакт с опасностью, независимо от того, что в сегодняшней реальности это может быть безопасно и приятно или на самом деле присутствует опасность.

Затем следует подробное объяснение упражнения с примером. Мы объясняем вначале что будет происходить, чтобы дать нервной системе безопасность.

Когда все участники согласны, по сигналу мы начинаем упражнение. Оно проходит так: один ряд начинает приближаться к другому, не слишком быстро, но и не слишком медленно. Участники из другого ряда, прежде, чем для них будет слишком близко, говорят „СТОП!“ И делают сдерживающий жест обеими руками вперед так, как будто они хотели бы оттолкнуть приближающегося участника. Важно, чтобы телесное движение и выражение голосом были бы выполнены четко и одновременно. Несмотря на то, что мы начинаем вместе, это парное упражнение. *Каждая пара работает друг с другом, независимо от остальной группы.* Если у кого-то нет ощущения собственных границ и он он не знает, когда для него слишком близко, он должен сказать „СТОП!“ И сделать отталкивающее движение, когда другой участник будет на пол пути, то есть примерно посередине. Очень важно выразить свою границу *до того*, как станет слишком близко! Пока другой человек находится на достаточном расстоянии и собственные границы находятся не в опасности, автономная нервная система находится в состоянии стабильности и безопасности. В этом модусе я могу *действовать*. Если границы нарушены, то нервная система переключается в режим опасности, безопасность и стабильность отсутствуют и мы начинаем *реагировать*. Физиология обеих состояний очень отличается друг от друга, ключевое слово „нейрорецепция“. Мы хотим помочь участнику почувствовать безопасность, показать ему, что сегодня он может спокойно заботиться о своих границах и своей безопасности, когда они находятся под угрозой. Исцеление и новый опыт возможны только в состоянии защищенности и стабильности.

Когда другие участники слышат СТОП, они *сразу же* останавливаются и *сразу же* возвращаются обратно на свою исходную позицию. Это означает, они не остаются стоять на месте! Это очень важно, потому что остановка рядом с другим участником не решение для организма и не помогает вернуться к ощущению безопасности. „Опасность“ должна снова удалиться, только тогда автономная нервная система может снова расслабиться.

Сразу же после того, как участник сказал „СТОП!“, ведущий спрашивает его о том, как это ощущается в теле: „*Как это ощущается сейчас в теле, когда ты можешь защищать свои границы не вкладывая в это слишком много энергии?*“ В этом упражнении речь в основном о том, чтобы почувствовать и закрепить этот опыт в теле! Как правило, опыт закреплен в теле тогда, когда мы слышим, что оно расслабилось, это означает, что регуляция в теле улучшилась. Если это вызывает в ком-то стресс или страх, тогда можно повторить это упражнение еще раз, связывая движение с ощущениями органов чувств, которые не представляют никакой опасности. Например: „Как это для тебя, когда ты видишь, что другой человек отступает назад и для тебя нет никакой опасности?“ Любая активация в безопасном

пространстве означает *всегда*, что потерялся контакт с реальностью и с ощущениями органов чувств в здесь и сейчас!

Иногда можно наблюдать, что участники неосознанно комбинируют защиту своих границ с приглашающими жестами, например, одновременно смеются, или медлят, или телесно открываются. Таким образом транслируются два послания: уходи и подойди ближе. Здесь ведущий группы должны пригласить участников оставить эти жесты и попробовать через тело и голос передать четкое послание, например: „Попробуй быть настолько серьезным, насколько это возможно и говорить СТОП громче! “

Мы повторяем это упражнение два раза, и каждый раз спрашиваем как ощущается это в теле. Затем, мы меняемся сторонами, и другие участники приближаются к своим партнерам. Смысл этого заключается в том, чтобы создать новый позитивный опыт в *теле*, связанный с близостью и дистанцией, который возможно воспроизвести в будущем!

Это упражнение кажется простым, но оно имеет огромное влияние на автономную нервную систему и уже здесь могут запуститься глубокие процессы. Но на этом этапе мы только регулируем их, они не должны быть проработаны или разрешены. Мы еще не приступили к процессуальной работе. До второй части этой книги включительно, наша задача заключается в том, чтобы стабилизировать нервную систему. В первой и второй части мы создаем платформу защищенности в контакте. С помощью этой базы, в третьей части мы переходим к непосредственному разрешению конфликтов, тут начинается сам FLOATING.

Что приятного ты хочешь испытать сегодня?

FLOATING-мантра для нашей автономной нервной системы звучит так:

****

*** *Контакт = защищенность* ***
*** *Контакт = защищенность* ***
*** *Контакт = защищенность* ***

****

3.1.2 Выражать гнев и ненависть.

На втором этапе стабилизации нервной системы, мы делаем следующий шаг, и учимся выражать гнев и ненависть. Ты все правильно прочитал, речь о том, чтобы неконтролируемо выражать гнев и ненависть. Для этого есть несколько причин. С одной стороны есть очень много людей, которым никогда не разрешалось испытывать злость и ненависть, не говоря уже о том, чтобы их выражать. Поэтому путь должен лежать через выражение, чтобы, таким образом, вернуть эту энергию вообще в свой организм. Для таких людей невозможно выразить в отношениях этот долго-сдерживаемый гнев более „удачным“ способом. Давление слишком сильное и отсутствует опыт взаимодействия с этой энергией. Поэтому мы предлагаем участникам безопасное (!) пространство, чтобы разозлиться, взбеситься, бить и кричать. Здесь очень важно, чтобы они выражали себя одновременно голосом и через тело максимально возможным способом.

Что здесь важно заметить, это работа не *про катарсис*! Это метод не является катарсическим, так как в выражении должен присутствовать взрослый. То, что мы здесь делаем, делает взрослый человек! Участники в каждый момент осознают что происходит и где они находятся. Если терапевт замечает, что осознанный взрослый уходит на второй план, упражнение должно быть прервано и участника необходимо вернуть в здесь и сейчас, через контакт глаз, ориентирование в комнате, задавая вопросы о том, какой сегодня день и тд. Важно следить так же за тем, чтобы участники не потеряли контроль над своим телом, не споткнулись и не упали. В качестве примера можно представить себе борца карате, который канализирует свою энергию, отстаиваясь в полной осознанности и контроле. Речь идет о том, чтобы максимально практиковать разрушающую энергию! Это сила *служит* нам в том, чтобы мы могли защищать себя. Без нее мы чувствуем себя беспомощными жертвами всевозможных обстоятельств. Здесь мы учимся выражать этот гнев *для себя*. Кстати, от этого можно получать даже удовольствие ;-)

Прежде чем начинать этот этап, терапевт должен спросить есть ли в группе кто-то, кто становится нестабильным, слыша звук громкого крика и битья. В этом случае, можно предложить участнику помощь в регуляции, например, если это произойдет, закрой уши и глаза, отойди дальше от места проишествия или, в крайнем случае, выйди из комнаты. Если кто-то выходит из комнаты, его должен сопровождать ассистент. Ассистент так же держит этого участника в поле зрения и подходит к нему только в случае, если замечает потерю стабильности. При возникновении „только" сильных эмоций, мы оставляем участника в покое. Ассистент может присесть неподалеку так, чтобы участник чувствовал, что кто-то есть рядом. Ни в коем случае нельзя бежать за участником и пытаться его утешить! Если вы не уверены, что кто-то нестабилен, то можно задать вопросы: если человек нестабилен, он отвечает не по существу и не в соответствии с актуальной ситуацией, а из эмоциональных реакций, берущих начало в активированном детском сценарии.

Практически этот этап FLOATING выглядит так: мы создаем гору из матрасов, подушек и одеял. Не слишком высокую! Максимум до уровня живота. Терапевт держит в руках биту из пластика или резины или свернутый коврик для йоги, и протягивает это первому желающему участнику. Этот участник бьет по куче и кричит так громко и сильно, насколько это для него возможно. Это происходит обычно несколько секунд. После этого, когда участник возвращается обратно и приходит в себя, терапевт спрашивает, *как это ощущается в теле,* дает участнику возможность поделиться. Таким образом, этот опыт закрепляется в теле! Если ты чувствуешь страх, как терапевт, то для начала тебе необходимо познакомиться с собственным яростным гневом и ненавистью, прежде чем ты начнешь вести такой семинар.

Часто у участников, которые не привыкли к своей агрессии, возникают сопровождающие чувства, такие как вина, стыд или стеснение. В этом случае мы не заостряем на них внимание. Это всего лишь старые „стражи“, которые в настоящий момент только блокируют свободный поток энергии. Вместо этого, мы приглашаем участника „уничтожить“ эти чувства своими действиями. Терапевт может задать вопрос: „*Тебе нравятся эти чувства?*“, участник: „*нет*“. Терапевт*: „ну тогда избей и их!“* Участник „уничтожает“ этих стражей заодно в своем выражении гнева или, лучше сказать, он пересиливает их. Другой способ подавления может заключаться в том, что гнев направляется вовнутрь, на себя самого. В этом случаем можно спросить, на кого направлен этот гнев и кто его обидел? В большинстве случаев участник может направить физически всю свою агрессию вовне, вместо того, чтобы направлять ее ментально против себя. Естественной движение агрессии *всегда* вовне!

Так, один за другим, все участники проявляют свой гнев. После каждого человека терапевт сам забирает биту у участника и передает ее следующему желающему. Наблюдающие стоят за пределами пространства, где происходит действие таким образом, чтобы не находиться в поле зрения участника. Участник бьет и кричит в противоположную сторону от группы, то есть в сторону, например, стены. Терапевт, в свою очередь, должен держать и наблюдающих в поле зрения.

Возможно, что некоторые участники медлят и одновременно волнуются, что их очередь не наступит, поэтому мы информируем группу о том, что каждый сможет сделать это, если хочет, не зависимо от того, сколько это будет длиться. Это убирает давление и способствует расслаблению.

После необходимо сделать долгую паузу, минимум 30 минут. Но лучше всего начать 2 часть на следующий день.

3.2 FLOATING 2: соединение

3.2.1 Дать пространство потребностям и желаниям

На заново-созданном через выражение гнева и ненависти, фундаменте свободы и стабильности, во второй части мы делаем следующий шаг. То, в чем мы нуждаемся и по чему тоскуем, может ощущаться для нас еще более опасным, чем движение в сторону собственной автономности. Поэтому, мы открываемся этому аспекту только после того, как получили безопасный опыт выражения гнева и ненависти. Я могу пойти по направлению к тому, к чему чувствую притяжение только в том случае, если я уверен, что смогу снова отстраниться и дистанцироваться от этого. Если у меня нет опыта автономности, то сближение с человеком к которому я чувствую влечение может быть для меня слишком опасным, так как я могу полностью потерять себя. Если нет глубинного опыта и понимания того, что *в* контакте я могу сам активно регулировать близость и дистанцию через диалог + действие, то я не могу нормально выражать и проживать свои желания и потребности.

Чтобы безопасно приблизиться к этому аспекту, во второй части FLOATING нам предстоит сделать групповое упражнение. В первой части были парные упражнения, теперь мы работаем все вместе одной группой. Для начала все участники встают в круг. Ведущий обьясняет что мы будем делать. Тут важно еще раз заметить, что FLOATING очень простой и не выдающийся метод. Мы делаем только то, что будет озвучено. Благодаря предсказуемости,

мы создаем ощущение безопасности для автономной нервной системы. Помимо этого, работа с FLOATING осуществляется в двух направлениях: с одной стороны мы внутренне сигнализируем нервной системе максимально возможную безопасность, и, одновременно, приглашаем ее извне медленно допускать новый опыт в контакте.

Упражнение состоит в том, что участники оглядывают группу и определяют есть ли в группе кто-то, к кому они хотели бы подойти ближе, где есть притяжение. Через несколько минут, терапевт приглашает каждого, кто хочет, сделать несколько шагов, примерно 2-3 метра, по направлению к этому человеку, и при этом чувствовать *в теле* как это ощущается. Терапевт периодически задает этот вопрос: *„как ощущается в теле, когда ты просто можешь двигаться туда, куда хочешь?*♥♥ *Как это ощущается, когда это возможно и с этим нет никаких проблем?“* Участники продолжают двигаться по направлению к желанному человеку и затем останавливаются. Если тот тоже двигается (что обычно и происходит), то участник меняет направление таким образом, чтобы держать желанного человека в фокусе внимания и продолжать находиться на расстоянии 2-3 метра от него, смотря в его направлении, Когда все остановятся, терапевт спрашивает кто хочет рассказать как это ощущается просто двигаться туда, куда хочется…Смысл этого упражнения не в том, чтобы найти решение в духе семейных расстановок, а в получении опыта, что я могу двигаться туда, куда хочу. Это не о том, чтобы куда-то прибыть, а о том, что опыт движения возможен вообщем.

Двигаться в направлении того, что для тебя хорошо и в противоположную сторону от того, что несет в себе опасность, являются основными движениями всех живых существ, включая самых маленьких. Наша живость и радость жизни зависит напрямую от того, можем ли мы коммуницировать и проживать это движение. Чем больше оно подавлено или неосознанно, тем меньше мы живем. Жизненная энергия начинает течь через нас, когда мы допускаем и получаем опыт этого движения.

С этих основных движений начинается работа с интеграцией. Уже эти простые предварительные упражнения способствуют глубоким процессам. Но так же и здесь, в этой части, в случае активации, важно ее урегулировать. Мы не начинаем еще процессуальную работу, а устанавливаем чувство безопасности в контакте. Настоящая работа начинается в последующей главе, в 3 части „регуляция группе“.

Всегда есть кто-то рядом

3.3 FLOATING 3: регуляция в группе.

3.3.1 Табу и конфликт.

Каждый конфликт является одновременно и табу, которое мы носим в себе с самого детства, не имея возможности с кем-то им поделиться. Мы пытаемся постоянно решить этот первоначальный конфликт, не замечая, что сама по себе попытка решения *на сегодняшний день* и является конфликтом. Разрешение этого конфликта наступает только при возможности им поделиться.

Принцип Румпельштильцхен (гнома-тихогрома)

Нам не приходит в голову эта идея, потому что именно это было невозможно с близким человеком в детстве. Поэтому впоследствии мы пытаемся разрешить наши страдания *не* прибегая к возможности поделиться. Другие люди не видят в нас исходного страдания, а реагируют на систему защиты, которую мы создали вокруг и, таким образом, происходит бесконечная инсценировка старых деструктивных шаблонов отношений. Речь идет о том, чтобы, вместо того, чтобы хотеть решить конфликт (а именно это мы пытаемся делать с самого детства и это не работает), *поделиться им*. Это вызывает ощущение повышенной опасности в нервной системе, потому что в детстве, когда мы делились и показывали этот конфликт близкому, это вызывало в нем катастрофические реакции. Таким образом, в глубине нервной системы образовалась связка - когда я чувствую внутри себя этот конфликт, это связано с опасностью для жизни. Поэтому, в настоящее время, организм предпринимает все возможное, чтобы этот конфликт не вышел на поверхность. Он снова и снова пытается разрешить ситуацию не напрямую, но это не работает с самого детства и никогда не будет работать. Несколько конкретных примеров таких компенсаций и само решение:

Внутренняя реальность: не интегрированные чувства потери контроля и беспомощности.
Сегодняшняя компенсация: злоупотребление властью, контакт возможен из четко обозначенной роли или позиции.
Решение: поделиться, что ты чувствуешь себя беспомощным и так, как будто теряешь контроль во время контакта, и тебе необходимо больше пространства в отношениях.

Внутренняя реальность: подавление злости, автономии и силы.
Сегодняшняя компенсация: игры в жертву.
Решение: поделиться, что у тебя внутри много злости и ты не хочешь постоянно заботиться о других.

Внутренняя реальность: игнорирование душевной боли и грусти.
Сегодняшняя компенсация: король вечеринок и заводила.
Решение:поделиться, что ты чувствуешь себя очень грустным.

Важно еще упомянуть, что в отношениях решение *никогда (!)* не связано с активным действием, поделиться и есть само решение.

Маска, то есть то, чем человек пытается казаться, показывает всегда полную противоположность тому, что должно быть спрятано. Эта вытесненная часть становится осознанной, когда мы чувствуем либо больше привязанности, либо меньше того, к чему привыкла наша система. Игра в маски-это псевдо-отношения, которые допускают сочетание

контакта и защищенности. Но защита ломается, когда мы получаем столько много близости, что, благодаря этому, получаем доступ к тем своим частя, которые находятся под маской. Или образовывается слишком много дистанции и контакт невозможен даже через маску.

В третьей части FLOATING мы занимаемся тем, что распознаем собственные конфликты и учимся их коммуницировать. *Это происходит таким образом: все садятся в круг и терапевт предлагает осмотреться в пространстве и определить на кого ложится проекция собственного конфликта лучше всего*. Это происходит само собой, нет необходимости делать что-то, мы просто смотрим на какого человека падает наше внимание и что этот человек вызывает у нас внутри. Это могут быть как желания более тесного контакта и близости, так и желания автономии и дистанции по отношению к этому человеку. Так же это может быть неясная смесь этих желаний. Этому процессу можно предоставить достаточно времени, чтобы каждый четко почувствовал на кого направлен собственный конфликт. Иногда бывает такое, что кто-то говорит, что его взгляд постоянно притягивает один из участников, но он не понимает почему. Нет необходимости понимать это, так как этот процесс не связан с умом.

Затем терапевт спрашивает кто бы хотел первым разобрать свой конфликт. Тот, кто откликается, встает. Важно делать это стоя, потому что такая позиция дает телу ощущение безопасности, возможности действовать и связи с землей. Терапевт тоже все время стоит во время работы, и садится на свой стул только во время паузы. Теперь начинается что-то похожее на „танец“. Терапевт должен быть абсолютно свободен от себя самого и своих представлений. *Он приглашает участника проговорить свой конфликт и назвать участника на которого он спроецировал этот конфликт*. Затем терапевт спрашивает того участника готов ли он поработать. Если да, то он тоже встает в круг. Таким образом, в кругу стоят три человека и работают или, правильнее сказать, „танцуют“. Если кто-то из выбранных не хочет учавствовать, можно попросить участника осмотреться и выбрать еще кого-то, кто мог бы символизировать конфликт. Если это невозможно, тогда сначала необходимо поработать с участником, который отказался. Работа всегда одна и та же. Тут я начинаю описание работы для того, кто представляет свой конфликт.

Только когда участник описал свой конфликт полностью, мы можем продолжать. Но часто случается, что некоторые люди не в состоянии четко сформулировать в чем заключается их страдание в отношениях с другими людьми. Тут задача заключается в том, чтобы исследовать это до тех пор, пока мы не получим *короткую и четкую формулировку конфликта*. Это необходимо, чтобы создать дистанцию для мозга и нервной системы и сделать эту информацию доступнее для обработки в префронтальной коре. Помимо этого, укрепляется связь между удаленными друг от друга частями мозга: частью, находящейся в коре головного мозга и отвечающей за коммуникацию с частью, которая отвечает за выживание и стресс, и находится глубоко в мозговом стволе. Из-за возникновения конфликта в детстве, эти части не могли сообща развиваться и меньше соединены друг с другом, чем у людей, которые не пережили травму развития. С позиции нейропсихологии *это* и есть конфликт. Некоторые сообщают, что у них конфликт с целой группой. В таком случае мы приглашаем участника приглядеться и, возможно, найти кого-то, с кем конфликт особенно выражен. Если это невозможно, то можно работать со всей группой. Лично я работаю так, что предоставляю себя в распоряжение, как фигуру для проекции, несмотря на то, что одновременно я веду группу. Я могу достаточно хорошо жонглировать этим, меняясь между различными уровнями. Если для тебя, как для терапевта, это сложно, то сообщи в начале, что ты не предоставляешь себя в распоряжение для проекций в этой работе.

3.3.2 Чувства и ощущения в теле.

Дальше речь пойдет о том, чтобы работающий участник напрямую поделился со своим партнером чувствами и ощущениями в теле, которые вызывает в нем другой человек. В этой части ведущего группы поджидают особые вызовы. Ему важно оставаться максимально присутствующим и очень четко отслеживать, чтобы участник говорил только про себя. Как только кто-то перепрыгнет на объяснения, рассказывание историй, пояснения, терапевт должен *мгновенно* его прервать. Если начинаются обвинения или интерпретации по отношению к другому участнику, терапевт всеет *между* ними, ближе к говорящему, чтобы перекрыть вид и помочь делиться только своими ощущениями и чувствами:

Примеры, когда участник должен быть мгновенно прерван:
„Ты такой агрессивный."
„Я чувствую в тебе неосознанные страхи."
„Из-за тебя у меня болит живот."
„Меня очень интересует что тебе от меня нужно."
„Вчера во время еды произошло то то и то то."
…

Напрямую делиться тем, что происходит внутри выглядит скорее так:
„Я чувствую грусть."
„Когда я смотрю на тебя, я чувствую страх, гнев и т.д."
„Я чувствую напряжение в шее."
„У меня есть желание стать ближе к тебе."
„Я ощущаю тепло в теле."
…

Это означает, что участник делится тем, какие движения и состояния происходят у него внутри, когда он смотрит на другого. *Важно: для начала мы делимся только ощущениями в теле и чувствами, ментальное (мысли) мы пока оставляем при себе*.

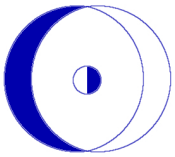
Важный аспект этой работы заключается в том, чтобы время от времени *замедляться*…Пока в нервной системе не произошла трансформация, в ней существует тенденция быть слишком быстрым. Биологически в этом есть смысл, потому что чем выше опасность, тем выше бдительность (готовность среагировать) и тем важнее быстрая реакция. Но, как правило, чем быстрее мы становимся, тем более неосознаннее. Это связанно с тем, что степень осознанности зависит от активности определенных регионов мозга в мозговой коре. Так сложилось эволюционно, что чем выше бдительность, тем больше тело переключается на старые механизмы выживания, которые находятся в более глубоких областях мозга. В результате, сложные функции, находящиеся в коре головного мозга и связанные со степенью осознанности, уходят на второй план и теряют контроль над всем организмом, предоставляя управление старым механизмам выживания. Для эволюции очевиден приоритет выживания, а сложная кора мозга слишком медленна для принятия второстепенных решений в ситуации опасности для жизни. В конце концов у нас остаются рефлексы, к которым кора мозга и осознающий ум практически не имеют доступа, к счастью;-)

Это становится проблемой, когда глубокие регионы мозга с их „примитивными" шаблонами реакций *ненароком* подавляют более высшие регионы мозга, отвечающие за социальные взаимоотношения и осознанные действия. Профессиональный термин для этого „быть захваченным восходящим процессом" („Bottom-up Hijacking"). Это означает, что в ситуациях,

когда во вне не присходит ничего явно угрожающего, тело реагирует все равно так, как будто находится в опаснейшей ситуации. Пример: один человек мягко и любяще приближается к другому, а другой начинает беситься и орать или впадает в страх и замирание. Такая реакция не имеет отношение к тому, что происходит в актуальной реальности.

После этого небольшого путешествия в Нейрофизиологию мы возвращаемся к описанию процесса. Когда участник не в состоянии поделиться с другим своими процессами напрямую, потому что это вызывает в нем очень сильные чувства, он может вместо этого описать их терапевту. Тогда тот идет к другому участнику и передает ему эти высказывания. В целом терапевт находиться вблизи того, кто говорит.

Следующий шаг это, когда *другой* участник делится тем, какие чувства и ощущения в теле вызвали в нем *высказывания* партнера. Здесь очень важно упомянуть, что он говорит не о том, что вызывает в нем другой человек в целом и какое у него к нему отношение, а какие чувства и телесные ощущения вызвало в нем то, чем партнер поделился *конкретно в здесь и сейчас!* Это коммуницируется участнику, который начал упражнение, который, в свою очередь, делиться дальше тем, что происходит с ним, как это описано выше. Таким образом, происходит прямой обмен *реальной* информации о состояниях стоящих друг напротив друга в здесь и сейчас! В большинстве случаев уже это ведет к тому, что нервная система успокаивается, мы получаем доступ к своим глубинным чувствам и автоматически сближаемся с другим. Терапевту не остается ничего другого, как только внимательно следить за процессом. Диалог начинает происходить сам по себе. Терапевт вступает только тогда, когда участники начинают рассказывать истории, интерпретировать и т.д. Обычно этот процесс заканчивается длительными объятиями и глубокой трансформацией *обоих* участников. Эта трансформация длительная: она устанавливает новую планку для близости, которая раньше для обоих участников была невозможна. Эта структура не может больше потеряться. Был прожит конкретный опыт, что это возможно, что это приятно, что ничего плохого не произошло. Так как в результате этого произошла максимальная регуляция, в будущем весь организм будет равняться на нее, независимо от того, хотим ли мы этого осознанно или нет.



Обычно уже достаточно того, что мы видим, что другой может делиться своими состояниями, чтобы почувствовать безопасность: потому что то, чем я могу делиться, не может больше вырваться и не представляет угрозы для другого. Но в некоторых случаях, поделиться этими двумя уровнями бывает недостаточно. Процесс может застрять или в редких случаях происходит еще больше активации и дизрегуляции с обеих сторон. Если это происходит, мы переходим на ментальный уровень и начинаем делиться своими проекциями, как это описано в следующей главе.

Резюме: всегда работают друг с другом только два участника в сопровождении терапевта. Остальные сидят вокруг и принимают осознанное участие. Важно так же сообщить остальным, что просто смотреть может быть очень сложно и это нормально. *Основная часть трансформационной работы совершается наблюдающими!* После каждой сессии важно делать паузу и двигаться.

3.3.3 Проекция и мотивация.

Во второй части процесса групповой регуляции, мы начинаем так же делиться третьим уровнем нашего бытия: *уровнем мыслей, концепций и представлений*. Это самое сложное, потому что в западном мире мы больше всего идентифицируем себя с этим уровнем и почти не имеем возможности взглянуть на него со стороны. Мы живем и разговариваем друг с другом так, как будто бы ментальное наполнение, имеется ввиду мысли, были бы реальностью. Но это *никогда* не бывает так! Мысли не могут быть реальностью, более того, между мыслями и реальностью нашей жизни и нашего опыта нет вообще никакой связи. Но это не означает, что мысли и формулировки не являются важными. Совершенно наоборот, они необходимы для процесса исцеления. Проблема заключается в том, что мы забыли, что это просто описания, этикетки, а не сама по себе реальность.

Когда мы начинаем, ☼ наблюдать наши мысли и представления, как нечто вовне, мы можем обмениваться ими без ощущения того, что наша идентичность находиться в опасности, потому что другой не соглашается с ними. Мы *не* наши мысли и представления о себе! *Речь идет о том, чтобы поделиться с другим участником тем, что я о нем думаю*. Какие у меня мысли и представления об этом человеке? Какой он, что он думает, какие у него намерения *по отношению ко мне*? Речь о том, чтобы выявить какую опасность мы проецируем на другого. И это означает всегда то, что мы думаем о другом, что он *сделает,* если мы станем ближе и интимнее. Это может быть, например: „если я подойду ближе, он уйдет.“ Или: „если он подойдет ближе, он потеряет контроль над своей агрессией и импульсами.“ Или: „если мы сблизимся, то я потеряю себя.“ Или „другой нуждается во мне“, „другой лжет и хочет мной манипулировать“ и т.д.

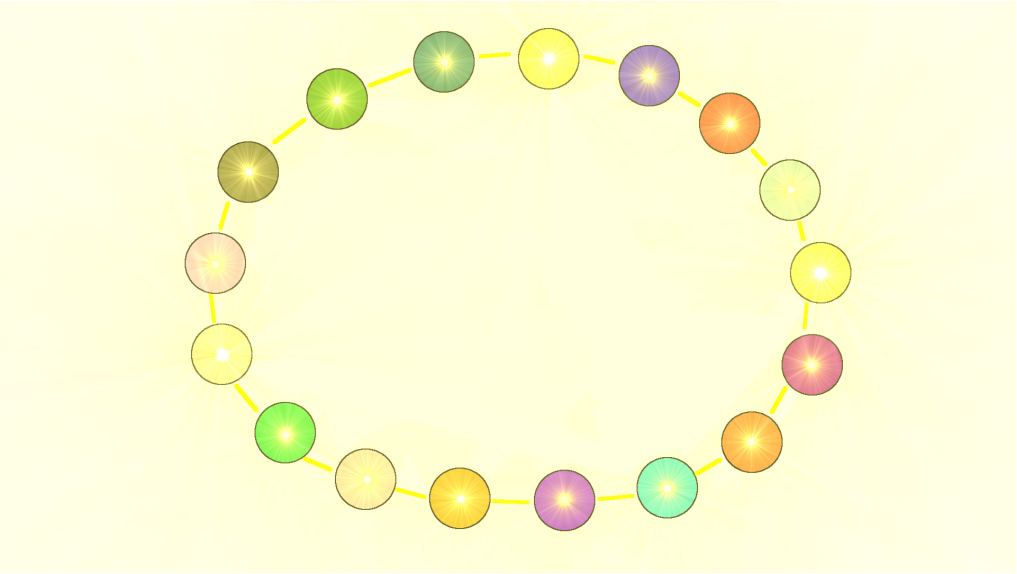
Мы делимся этим с тем, кто стоит напротив, воспринимая мир своих мыслей, как что-то внешнее, отдельное от нас. Например: „я думаю о тебе, что ты меня бросишь, как только я подойду ближе.“ Или: „сейчас у меня внутри мысли о том, что ты меня ударишь, если я подойду ближе“и т.д. *В конце участники* ПРОВЕРЯЮТ *и* УТОЧНЯЮТ *правда ли то, что они думают и действительно ли это так: „это правда? Это действительно так, как я описал? Ты правда такой?“*

Затем, мы спрашиваем другого участника какие телесные ощущения и чувства вызвало в нем это конкретное сообщение партнёра и *он делится как он на самом деле относиться к тому, кто стоит напротив*. В этом месте речь идет *об отношениях, как о нечто целостном,* не только о состояниях в настоящем моменте. Какой твой общий настрой по отношению к этому человек? Это так же возможность описать, какова его жизнь *на самом деле!*

То, что происходит в этот момент всегда очень удивительно и для меня, как сопровождающего. Разница всегда настолько очевидна, что у всех, кто принимает в этом участие, часто нет слов. Все, что мы думаем о другом часто настолько далеко от правды, что это очень поражает участников. Но дело как раз в том, чтобы увидеть и услышать, что до этого момента ты жил в мире иллюзий!!! Мы никогда не ставим его под вопрос, потому что у нас никогда не было шанса искренне обсудить это с другим. Но в такой безопасной форме мы актуализируем это, и участник получает опыт нового, расширенного опыта близости и контакта. Это часто приводит к сильным эмоциям, так как в этих конфликтах из детства остается заблокированной много жизненной энергии. В конце часто происходит сближение и объятия без того, чтобы терапевту нужно было что-то делать. Тут необходимо дать обоим участникам очень очень много времени, невозможно переоценить глубину этим процессов. Оба участника получают новый фундамент для жизни, новую базу: *близость и контакт возможны без опасности для жизни и в расслабленном состоянии тела*. Все, что с этим

связано должно быть актуализировано, то, какие мы сами, какое у нас представление о людях, какая жизнь и как работают отношения и контакт. Это процессы, которые возвращают на место наше восприятие самих себя и других людей. Когда участники медленно расстанутся, терапевт может поблагодарить их и так же зрителей. Затем, все садятся на место и мы делаем перерыв на чай;-)

Вместо того, чтобы ломать защиты варварскими методами из вне, происходит абсолютная противоположность: из своей собственной инициативы, во взрослом стабильном состоянии, люди приближаются к другому и получают новую информацию. Таким образом, нервная система получает новый импульс о том, что опасности больше нет. На этом она может выстраивать новую реальность.



Это суть FLOATING: делиться собственными мыслями (проекциями) о других людях, уточнять, задавая вопросы и слушая ответы, узнавая как же это на самом деле.

У вас возможно всплывает вопрос, а что если другой участник действительно такой, как описывается в проекции. Это не играет особой роли, и мы продолжаем нашу работу дальше. В этом есть следующий смысл: мы взаимодействуем со взрослым, способным на диалог. Это означает, что он так же в состоянии поделиться своими проблемами и состояниями, поэтому нет опасности в том, что он будет из них реагировать. Это то, что невозможно было сделать в детстве. Помимо этого, проекция никогда не совпадает точно, потому что человек напротив не является первоначальным обьектом привязанности и обладает так же другими, здоровыми частями. Например, мы можем услышать: „*да, это правда, я часто чувствую себя одиноким и нуждающимся, но я уже научился с этим справляться. Ты не нужен мне для моей стабильности и уж точно не для того, чтобы выжить.*“

Или: „*да, мир правда, в этот момент я тебя ненавижу, но я могу поделиться своим состоянием и никогда бы не мог потерять контроль и физически напасть на тебя. Такого со мной еще никогда не бывало.*“

Чтобы подвести итог, важно заметить: каждая проекция всегда связана с исходящей от другого человека опасностью: нападением (взрыв гнева, причинение боли), побег

(дистанцирование, разделение), замирание (игнорирование, молчание). Мы боимся этих реакций в ответ на наши нужды, основные из которых это близость и автономия.

Для трансформации нам необходим другой, поэтому FLOATING является ничем иным, как поддержкой в честной коммуникации между двумя людьми. Чтобы этого достичь, терапевт работает всегда с участником, у которого больше всего сложностей быть в контакте и чья система поймана в сложных состояниях детства. Потому что участник может быть способен для коммуникации с партнером, как взрослый, только в том случае, если его система достаточно отрегулирована. Это может меняться туда-сюда между двумя участниками в течении упражнения. Только когда оба „взрослых“ находятся здесь, может начаться диалог. С этого момента, терапевт может отступить, потому что с этого момента участники могут справляться самостоятельно и не нуждаются в поддержке, чтобы вступить в контакт. Работа всегда одинаковая, независимо от того, какой стороной мы работаем.

3.3.4 Преодоление препятствий.

Трансформация возможна только тогда, когда работающий участник, вернее его нервная система, получит новую информацию. Информация поступает к нам визуально через позу тела и мимику другого человека, а так же через слух, то есть как говорит другой, и потом уже через содержание передаваем информации. Но, для того, чтобы информация действительно дошла, необходимо желание участника смочь, и самое главное, захотеть услышать ее. Необходима открытость, встретиться с другим и поверить тому, что он говорит.

Здесь мы часто видим, как участник, вернее его организм сопротивляется тому, чтобы новая информация могла поступить, потому что это может изменить его взгляды на людей и, соответственно, его жизнь. Один из вариантов может быть, что участник просто не слышит, что ему говорят, или не понимает смысл. Причина этого заключается в том, что в нервной системе еще нет полочки, куда бы она могла это положить. Такая полочка может быть создана с помощью конкретного опыта близости и контакта. В таком случае, терапевт может попросить другого участника сказать это еще раз, повторить столько раз, пока это не дойдет. Часто участники просят сами: „*пожалуйста, скажи это еще раз*“ или „*это так важно для меня, мне необходимо это записать*“ или „*как же невероятно приятно это слышать*.“ С самого детства наша система надеется наконец-то услышать и испытать это…

Другая, распространённая защитная реакция, когда один участник говорит, что не верит тому, кто делится. Работающий участник сопротивляется верить в правдивость того, чем делиться с ним его партнер. Это означает, что облака мыслей из детского кошмара воспринимаются все еще реальнее и ближе, чем реальность. Тюрьма мыслей имеет больше значения, кажется более правдивой, чем конкретное восприятие через органы чувств! И это не удивительно, потому что пережитая реальность детства это то, вокруг чего мы выстроили внутреннюю и внешнюю жизнь. Отпустить эти мысли в пользу конкретного опыта возможно, но на практике это требует огромного внутреннего усилия, которое ведет к полной перестройке восприятия действительности и всей жизни. *В таком случае мы можем попросить участника уточнить у другого правда ли то, что он говорит и нет ли у него злых намерений*. Этого, как правило, достаточно для актуализации, потому что через уточнение образуется больше близости и контакта и с этим *новое, реальное* восприятие, которое не имеет ничего общего с историями в мыслях. В целом, как терапевты, мы должны сделать так, чтобы больше новой информации было допущено внутрь.

Изредка, но бывает, что даже тогда люди отказываются признать реальность и предпочитают оставаться в воображаемом кошмаре. В этом случае терапевт может описать ситуацию участника: что он находится на границе того, где он может покинуть свое детство и повернуться к жизни или же остаться в тюрьме. Терапевт должен донести до участника тот факт, что во FLOATING создается безопасное пространство для того, чтобы исследовать новое и рисковать. И что участник уже взрослый и реальных препятствий сейчас не существует, все зависит от того, какое он примет решение. И как последний способ, можно напрямую или не напрямую озвучить защитный механизм, например: „если *ты все будешь высмеивать, мы не сможем продвинуться дальше*“ или „*смотри, сегодня есть кто-то, кто на самом деле слушает*.“ С точки зрения старых структур это и правда риск. Важно дать участнику понять, что сегодня перед ним взрослый, *который способен к коммуникации,* особенно о своих деструктивных процессах. В этом заключается разница от ситуации в детстве!

Еще одна возможность, это спросить: „*давай предположим, что у него нету плохих намерений…чтобы тогда могло бы произойти в тебе?*“ или „*что тебе необходимо, чтобы быть уверенным, что у него нет скрытых намерений, что он не потеряет контроль и т.д?*“

Контакт возможен всегда

Иногда требуется время и ничего страшного, если участник в какой-то момент скажет: „*на сегодня достаточно*.“ Влияние произошедшего все равно продолжается и, возможно, в следующий раз можно будет сделать следующий шаг. Никогда не нужно заставлять участников что-либо делать. Все должно происходить в рамках ощущения безопасности. Хотя мой личный опыт показывает, что часто полезно очень четко описать ситуацию и контекст участника. Это может вначале потрясти, но позже, как правило, за этим следует благодарность. Пока мы не пролили свет на наш детский шаблон отношений, мы продолжаем блуждать в темноте, и нам необходим кто-то из вне, кто опишет и внесет ясность в *реальную* ситуацию. Мы настолько убеждены в своей реальности, которая состоит из нашего взгляда и восприятия привязанности, основанных на детском опыте. Поэтому иногда необходимы резкие слова, чтобы „разбудить“ кого-то, и вызвать в нем *его собственное* желание идти новыми путями. Эти новые пути открывают нам возможности на полноценную жизнь. Мы обращаемся к той части, которая стремиться к соединению, а не к старым структурам, которые этого боятся. Та часть, которая жаждет соединения на самом деле всегда была частью целого…Это то, чем мы являемся. Это может затеряться, но оно никогда не может быть разрушено или сломано.

Еще одна возможность сближения и перезагрузки старых программ возможна напрямую через тело, в обход привычных структур. Для этого можно спросить участников готовы ли они кое что попробовать. Возьми мягкий мяч и пригласи обоих перекидывать этот мяч друг другу ничего не говоря. Просто перекидывать мяч туда сюда в течении нескольких минут. Затем спроси как они поживают и изменилось ли что-то. Это выглядит очень банально, но оказывает глубокое влияние, которое базируется на особенностях нашей биологии и нейрофизиологии, как млекопитающих. Благодаря этой игре, мы сигнализируем телу и органам чувств, в обход Эго, что тут возможно безопасное взаимодействия и сближение. Это означает, что оба участника получают новую (!) информацию о безопасности, которая мягко проникает в их систему, в обход старых защитных механизмов. Игра означает активацию в безопасности, или, если выразиться по-другому, происходит активация симпатической нервной системы и вентрального вагуса (nervus vagus) одновременно.

Контакт и защищенность

Кстати, даже наличие огромной ненависти и проекций участников друг против друга не является препятствием для этой работы. Причина заключается в том, что эта ненависть (или то, что активируется) *никогда* не имеет отношения к сегодняшней ситуации и к конкретному участнику. Это означает только то, что контакта все еще нет. Мы выясняем и постепенно уточняем в чем заключается причина проекции ненависти на другого человека и на другую жизнь. Таким образом, участники узнают о прошлой чрезвычайной ситуации друг друга и защитные реакции отступают.

Другая экстремальная ситуация, это когда у кого-то нет в системе вообще никакого опыта привязанности. Ты тут же чувствуешь это, как терапевт, слушая, как человек говорит. Он говорит, вроде, как взрослый, но за этими словами ощущается, что там нет опыта того, что когда-то человек был услышан другим, что у него был собеседник. Имплицитное (скрытое) послание, которое ты можешь воспринимать говорит тебе о том, что этот человек всегда был один и у него нет никакого понятия о том, есть ли кто-то рядом или нет. Чтобы понять что такое отсутствие, необходимо получить опыт того, что такое присутствие! Это большой шаг для участника, вообще почувствовать, что рядом есть другой человек ▲. Если есть такая возможность, то мы приглашаем его поделиться и выразить это, например: „*я бы очень хотел, чтобы ты мне помог*." Часто это уже очень много для системы и достаточно для начала. Даже если это высказывание звучит манипулятивно или реактивно, я оставляю его в этой неясной форме. Причина заключается в том, что важно продолжать двигаться вперед там, где младенец был вынужден остановиться. Наш разум повзрослел, но переживания, особенно в отношении других людей, частично остались такими, как были в раннем детстве. Мы общаемся на уровне взрослых, но скрытые внутренние послания должны дойти и до потерянного ребенка или даже младенца ♥☺…

3.3.5 Встреча друг напротив друга.

Когда оба участника регулируют друг друга, с помощью честной коммуникации, это приводит к большей расслабленности и открытости и к тому, что естественное движение по направлению друг к другу происходит само по себе, это и есть floating (плыть в потоке:-) Тут терапевту необходимо быть очень внимательным, потому что иногда случаются спонтанные движения, которые не были заранее обговорены и происходят без согласия на это обратной стороны. Прежде чем совершать движение, участники должны всегда сначала спрашивать:"*я бы хотел подойти к тебе поближе, можно я это сделаю?*" „*Да, только пожалуйста не ближе, чем на два метра.*"
Еще раз напоминаю, что эти движения ассоциируются в нервной системе с огромной опасностью или даже опасностью для жизни, поэтому процесс может быть длительным. Необходима огромная смелость, чтобы действовать вопреки сигналам собственного тела об опасности, и повернуться к сегодняшней реальности. Это может ощущаться, как будто мы действуем против собственной, глубинной природы или как будто мы нарушаем базовые правила вселенной.

Ты свободен

То, что мы можем наблюдать теперь-это начало трансформации. Но и здесь есть кое-что, на что нам важно обратить внимание: когда защитные механизмы отступают на второй план, сближение происходит, *но по старому шаблону!* В принципе, в этом нет ничего страшного, но через небольшое вмешательство, мы можем повлиять на более глубинные изменения. Что я

имею ввиду? Движение в этом месте происходит всегда по старому образцу, имеется ввиду *кто-то двигается по направлению к другому, а кто-то ждет, что другой подойдёт ближе*.

Здесь терапевт прерывает движение и приглашает участников попробовать сделать это по новому. Новое означает, что тот, кто обычно совершает движение по направлению к другому, в этот раз не делает ничего. А тот, кто обычно остается пассивным, становиться активным и совершает движение по направлению к другому. Обычно участники делятся тем, что находят этот процесс необыкновенным! В первом случае, участник получает опыт того, что ему не нужно больше ничего делать, чтобы получить близость и контакт. Во втором, участник получает опыт, что он наконец-то может иметь контроль и самостоятельно регулировать близость и дистанцию. Мы разворачиваем этот опыт и, таким образом, каждый может испытать что-то абсолютно новое! Новое в смысле новых возможностей в контакте и отношениях. Конечно, тут необходимо, чтобы терапевт смог разглядеть у кого преобладает какой старый шаблон в системе. Если для тебя это не очевидно, ты можешь прервать движение, которое произошло, и пригласить участников попробовать противоположное, как это описано выше. Почти всегда эти действия правильны, и ты можешь всегда спросить участников подходит ли им это.

Есть еще небольшое препятствие, которое важно принять во внимание. Может такое произойти, что кто-то предпримет „побег вперед“ и начнет быстро приближаться к другому, чтобы избежать коммуникации и чувств, которые есть в настоящем моменте. В этом случае это не естественное сближение, а реактивное действие *без коммуникации своих состояний*, чтобы заглушить внутреннее движение. Как сопровождающий, ты сразу же почувствуешь, когда такое сближение будет происходить. Обычно, в этом ощущается субтильный уровень беспокойства, тогда как в настоящем сближении присутствует аура легкости и даже святости.

В идеальном случае терапевту важно держать под присмотром несколько уровней. Все это придет само собой, с опытом, вернее, это наше естественное качество быть осознанным с несколькими уровнями бытия одновременно:

- Защитные механизмы и шаблоны отношений обоих участников.
- Нейрофизиология: сигналы тела и мимика.
- Полный контекст происходящего, то есть куда мы двигаемся (соединение).
- Внимание и общее состояние участников, сидящих в кругу.
- Собственные внутренние движения.
- Соединение с собственными ощущениями в теле, заземление.
- Осознанность с физическим пространством.
- Соединение с пространством расширенного сознания, с „верхом“ и „низом“.
- Тонкий информационной план участников, который недоступен физическим органам восприятия.
- Одновременно он не должен быть в контакте с мыслями о себе и своей работе (Эго).

FLOATING очень прост и одновременно очень сложен для терапевтов. Поэтому и обучение этому методу сложное и состоит из нескольких уровней. В любом случае, терапевт должен научиться умирать в контакте. Его Эго не должно присутствовать во время этой работы и он должен иметь способность быть осознанным не идентифицируя себя с процессами, удерживая беспрерывное внимание в течении нескольких часов интенсивных внутренних и внешних процессов!

Важно так же не забывать, что участники группы, как правило, очень разнообразны: присутствуют стабильные участники, которые приходят, чтобы просто прожить что-

то новое, а так же тяжело-травмированные участники, которые и сами не очень то еще об этом подозревают. Есть люди, у которых позади длинный путь в терапии и осознанности, и другие, которые находятся еще в самом начале и реагируют из рефлексов. Для максимальной трансформации необходимо взаимодействовать с каждым участником по-разному, в соответствии с его индивидуальным шаблоном: конфликтному человеку необходимо абсолютно противоположное, чем человеку в роли жертвы. Одновременно, с нашей стороны нет необходимости множества „действий“. Наша задача поддержать естественный поток жизненной энергии в том, чтобы она смогла свободно течь:-) Очень помогает наше внутренние согласие с тем, что все может провалиться, что кому-то необходимо будет уехать в клинику, или даже нам придется полностью отменить семинар. Это полностью освобождает тебя, как терапевта, от давления что-либо достичь. В дальнейшем, мы рассмотрим в деталях задачи терапевта.

3.3.6 Песня, танец и медитация.

Во время нашего путешествия по направлению друг к другу, ядро нашего страдания начинает растворяться. Быть одновременно соединенным и страдать невозможно. Глубокий, честный контакт и отношения *и есть* исцеление, которое мы ищем. Преодолев самое дно разделения, мы чувствуем себя героями, победителями. И это на самом деле так, потому что мы преодолели свои глубинные убеждения и решились встретиться с реальностью = людьми! Это почти что сверхчеловеческое достижение. За этим следует вечеринка: быть вместе в поле группы…Песня и танец это трансформированное выражение крика и борьбы. В нейрофизиологии это означает активацию, но в комбинации с безопасностью: симпатикус и вентральный вагус.

После „вечеринки“ обычно наступает внутренняя тишина и медитация. Все успокаивается, независимо от того, что произошло за день. Правильнее сказать, мы начинаем осознавать себя, как эту тишину, мы являемся ею! Природа духа мирная, тихая, безграничная, светящаяся, пустая, открытая, вечная и, несмотря на все это, очень очень живая:-) Медитация случается сама по себе, когда мы просто внимательны в своей каждодневной жизни, а так же когда мы сидим на медитационной подушке. Разница стирается. В конце и это отпадает, никакой медитации, никаких упражнений на внимательность, никакого я, никаких отношений, не остается ничего. Это Ничего и есть все, что мы когда-либо искали. Но в этом мы не существуем, как индивид.

3.3.7 Перенос в каждодневную жизнь.

Часто, в середине процесса меня спрашивают: „здесь это может и работает, но что мне делать в каждодневной жизни там, снаружи?“ Критерий всегда в том, безопасен ли тот, кто находится со мной, чувствую ли я себя с ним хорошо и защищенно. Обычно, с близкими людьми так и есть. Такой человек подходящий партнер для того, чтобы тренировать то, что исцеляет: честную коммуникацию. С другой стороны, например, при встрече с незнакомыми на улице или в созависимых отношениях и отношениях, где есть борьба за власть, речь идет о защите себя! Здесь нет интереса в том, чтобы углубить отношения. В таких сценариях не стоит пробовать практиковать „опасную“ открытость, как например, делиться своим внутренним миром. В таких отношениях речь идет о максимальной безопасности и радикальной защите границ. Это может означать, например, настоять на том, чтобы были

изменены условия договора (работодатель, арендодатель), вплоть до криков, борьбы и вызова полиции при нападении на людях.
Когда сегодня происходит близость с участием безопасного человека, тело все равно может реагировать сигналами опасности, несмотря на то, что все в порядке. Это, так называемый, „ложный сигнал“. Во втором случае, речь идет о *реальной опасности* во вне, которая нуждается в реакции защиты, чтобы спасти себя!

Часто заходит и речь об отношениях с родителями. Здесь нужно коротко заметить, что это не приведет нас дальше. Родители своим поведением и по причине своих собственных травм повлияли на существование страдания в жизни. Безнадежно постоянно возвращаться в это болото, в надежде найти там исцеление, восполнить недостающую любовь и надеясь на то, что, наконец-то, мои родители поймут меня. Более того, это активирует и цементирует старые, глубокие структуры в нервной системе. Достаточно одного того, как они произносят твое имя. Это абсолютно не помогает, потому как смысл в создании новых структур в противоположность старым. Поэтому руки прочь от родителей! Тоже самое относиться и к родителям, чьи дети уже выросли, а они все еще хотят помочь или что-то исправить: руки прочь от детей! Трансформация случается в близких отношениях на уровне глаз, без игр в зависимость и власть. Сегодня коммуникация между поколениями с большинством из старых людей просто невозможна. Конечно, есть несколько редких исключений, когда родители исцеляются вместе с детьми. Когда они доверяются и, благодаря глубокому контакту с детьми, для них тоже происходит трансформация. К сожалению я знаю один единственный такой случай из первых рук, что конечно прекрасно!

Сегодня, для того, чтобы выжить, тебе не нужен никто.

3.3.8 Резюме.

Здесь я хочу сделать общий обзор процесса FLOATING:

- Практиковать защиту своих границ
- Выражать гнев и ненависть
- Дать пространство потребностям и желаниям
- Проговорить табу и конфликты
- Коммуницировать чувства и телесные ощущения
- Делиться проекцией и мотивацией
- Уточнять и переспрашивать
- Преодоление препятствий при сближении
- Сделать возможной встречу друг напротив друга

4 Отзывы участников

Сабине: „*Floating подходящий метод для того, чтобы увидеть с какими шаблонами отношений и убеждениями мы живем. Эти шаблоны внутри нас приводят к тому, что в отношениях возникает много недопонимания и страданий. Гопал с большой ясностью и сочувствием помогает участникам поставить эти убеждения под вопрос. Очень трогает увидеть, что реальность часто выглядит совсем по-другому. Это очень простой и действенный метод исцеления отношений.*“

Венке: „*Floating в качестве наблюдателя: мой первый опыт Floating был в качестве наблюдателя. Я обнаружила, что в этой роли происходят тоже очень интенсивные процессы. Меня это очень затронуло и вызвало огромное уважение к активным участникам. Для участия в этом процессе необходимо быть достаточно смелым и честным. Опыт Floating очень глубокий и в разы отличается от того к чему мы привыкли в каждодневной жизни. Особенно ценно было наблюдение, когда я знала определенную проекцию из своего собственного опыта. Активные участники были в этот момент заместителями моего собственного переживания. В момент, когда конфликт был разрешен, во мне так же что-то расслабилось, и мой глубокий вдох был подтверждением этому. Часто у меня наворачивались слезы на глазах. Обычно это происходило уже в конце процесса, когда участники приближались друг к другу и обнимались. Я чувствовала радость и, в тот же самый момент, свое собственное желание настоящей близости.*

В роли наблюдателя я отметила еще один эффект: Floating помогает мне быть более толерантной по отношению к другим людям. Когда человек делится своими состояниями и страхами и делает их видимыми для других, тогда его поведение становится более понятными из вне. По идее, каждый из нас имеет определенную стратегию выживания, чтобы не чувствовать болезненные чувства из детства. Видеть это вживую совсем другое, чем просто об этом знать. Благодаря проживанию чувств и состояний другого человека вместе с ним, развивается глубокое понимание. Суждения, которые у меня были по поводу этого человека, растворились в воздухе.

Floating так же сподвигнул меня заглянуть в себя. Мои личные конфликты выражаются обычно в отвращении или даже ненависти к другому человеку. Я осознала, что это является всего лишь выражением огромного страха. Я потеряла смелость открываться другому. Из-за ран, нанесённых мне в детстве, мой страх стал таким большим, что ненависть стала моей защитной стеной. Благодаря этой ненависти, я избегаю опасности, что меня снова ранят. Floating является противоположной программой. Единственное, что для этого необходимо-это достаточно смелости.

По сути, у нас у всех одна и та же проблема-мы ищем связь, контакт, но не знаем как это происходит. Вместо того, чтобы делиться своими страхами и потребностями своих внутренних детей в прямом контакте, мы продолжаем использовать механизмы избегания и верим в истории, которые нам рассказывает наш ум. Floating помогает людям снова почувствовать связь друг с другом. В конце семинара по Floating это очень чувствуется. Что-то внутри успокаивается, нет больше причины для борьбы, побега или замирания, можно просто быть здесь. Было очень здорово испытать это. Спасибо, Гопал!“

Кристина: „*Хочу поблагодарить тебя от всего сердца за твою работу, благодаря которой во мне были затронуты очень глубокие процессы. В одном из твоих видео о FLOATING ты очень здорово сформулировал, что все детство может быть изменено за несколько минут.*

Так это и ощущается для меня, как будто вся судорога моего детства разрешилась в один момент. Спасибо тебе за все!!!!“

Мари: *„Моя тема для сессии Floating было мое желание почувствовать сколько близости и сколько пространства мне необходимо с мужчиной. Вообще-то я все время хочу много близости, но в то же время есть страх, что для меня будет слишком. В начале упражнения мне стало ясно, что мне хочется, чтобы мужчина приближался ко мне, а не я, как всегда, должна продираться к нему (как в детстве, когда я была ребенком). Тут я немного заплакала. От другой стороны пришел комментарий о том, что он боится показать свою нуждаемость, потому что боится, что я его из-за этого отвергну. На это я могла только ответить, что меня это очень тронуло и мне кажется, что это здорово, когда кто-то показывает себя так честно. Затем он выразил тревогу о том, что я могу им завладеть и он потеряет свою самостоятельность. Это я могла понять. Он пояснил, что ему хотелось бы уходить и приходить, ему необходимо свободное пространство. Я ощущала легкое беспокойство и смогла этим поделиться, что меня это беспокоит. Когда он сказал, что он бы возвращался, меня это успокоило. Иногда определенный тембр мужского голоса уже успокаивающе влияет на мою нервную систему. Невероятно. Затем, он сделал несколько шагов по направлению ко мне, мы держали контакт глаз, и больше мне было и не нужно, чтобы ощутить чувство близости и контакта.“*

Барбара: *„я была в роли наблюдателя во время нескольких процессов Floating, и испытываю огромную благодарность, что наконец-то могла вживую испытать что это означает „проецировать на других“. Я об этом уже читала, слышала, в специализированной литературе это тоже описывается и мне казалось, что я знаю, что это означает. Но во время процессов Floating, которые я наблюдала у некоторых участников семидневного ритрита, мне стал понятен масштаб моих собственных проекций, которые неосознанно сопровождают меня в каждодневной жизни…*

Процесс Floating, на мой взгляд, очень мягкий метод (несмотря на то, что он требует огромной смелости встретиться со своими демонами и показать себя с ними), который помогает осознать, вернее прожить то, как эти проекции могут растворяться в течении короткого времени. Это происходит тогда, когда мы открыто и честно делимся ВСЕМ, что происходит не углубляясь в детали истории, а оставаясь на уровне эмоций, мыслей и телесных ощущений, который возникают у МЕНЯ внутри в отношении другого человека. Мне показалось важным, что действительно опытный терапевт был абсолютно присутствующими и с любовью сопровождал весь процесс. СПАСИБО Гопал💗!“

Урсула: *„Да, там был кое-кто с кем мне хотелось бы близости. Я устала от подавления себя и нерешительности, и просто проигнорировала страх. Этим кем-то был Гопал, и поэтому я спросила его готов ли он поучаствовать (по-началу он вообще-то уже сказал, что это должна быть тема, имеющая отношение к кому-то в группе). Конечно я чувствовала сопротивление. Еще час назад я была уверена, что никогда не произнесу этого перед всей группой. Но затем произошло что-то невероятное-подьем энергии в теле, который помог мне пересилить свой страх. Я сказала, что мне очень хотелось бы сблизиться с ним и что я очень боюсь. Этот страх выражался в теле дрожью. „Откуда он этот страх? Эта дрожь.“ Представление о том, что я перестану существовать, если меня вдруг отвергнут, несмотря на то, что я знала, что это ерунда. Гопал сказал, что он не собирается меня отвергать, и предложил сделать еще раз упражнение на границы. После этого я чувствовала себя уже гораздо лучше. Я сделала несколько шагов в его направлении, и чувствовала себя хорошо. Гопал предложил, что мы могли бы обняться. Когда это произошло, я чувствовала только свое расслабленное дыхание. После этого,*

когда я уже сидела на своем стуле, какое-то время я чувствовала легкую вибрацию в тех местах, в которых наши тела соприкоснулись. Этот опыт оставил за собой глубокую расслабленность, которую в такой интенсивности я испытывала только в глубокой медитации. У меня внутри стало очень тихо. Глубокий отдых. С тех пор, многое всплывает на поверхность из подсознания, но трансформация происходит снова и снова и, когда все успокаивается, глубокое расслабление происходит само по себе.“

Корнелия: *„Я могу сказать, что процесс Floating и работа с проекциям это то, чего мне всегда хотелось и в то же время то, что вызывало во мне огромный страх. Вообще-то ты этого не хочешь и одновременно все в тебе кричит о том, чтобы встретиться с этим! Потому что мы все чувствуем, что это то, что делает нас свободными. Сопровождение Гопаля было для меня высокопрофессионально и с необыкновенной ясностью.*

Процесс кажется очень простым-я взрослая женщина стою напротив другого взрослого человека и могу открыто делиться своими ощущениями. Но, как показал опыт, это казалось почти невозможным найти слова для того, что другой человек вызывает во мне. У меня было ощущение, что мне пришлось учить новый язык-хорошо, что Гопал был одновременно переводчиком и доулой!

Если повезет и стыд, страх и необъяснимость момента будут пересилены, может установиться переполняющее чувство близости там, где до этого было отвержение и неверие. Тогда сделан шаг в направлении свободы, доверия и радости☺Я могу только сказать:“Осторожно! Floating вызывает привыкание!“

Анке: *„Этот процесс простой и сложный одновременно. Что-то во мне сопротивлялось и что-то хотело непременно участвовать, что-то хотело убежать, а что-то продолжать, и это ощущалось в каждом отрезке тела. Было очень освобождающее, что Гопал, несмотря на свою известность, не был в центре внимания. Благодаря этому, я могла довольно быстро расслабиться и чувствовала себя уверенно. Поэтому могли происходить изменения. Влияние этого еще не совсем понятно, оно продолжает еще развиваться. Желание близости стало более явным. В эти выходные возможно было проговорить все, даже критика Гопаля имела место быть и была включена в процесс. Впечатляюще! Сопровождение было очень четким и ясным, а так же подталкивающим и требовательным. Самое сложно-это видеть себя самого без приукрас. Спасибо за этот опыт, который мне разрешено было взять с собой!“*

Антье: *„Работа с Floating-это глубокая трансформация собственной жизни. Наши древние структуры, которые мешают с самого детства раскрыть наш потенциал, растворяются за короткое время, благодаря честной коммуникации проекций, чувств, телесных ощущений, мыслей по отношению к другому человеку, которые оказываются затронуты во мне. Это случается на очень реальном и ощутимом уровне. Этой коммуникации, которая кажется очень простой, необходимо сначала научиться, так как в детстве делать это было опасно для жизни. Там, где вначале были страхи, недоверие, гнев, паника, жажда, после успешного процесса наступает глубокое расслабление, появляется любовь и ощущается близость-с самим собой и с миром. Состояние, которого мы все жаждем! Друг за другом растворяются ограничивающие темы и все это происходит в рамках окна толерантности, в расслабленном и взрослом состоянии без надрывов и катарсиса. Приятно то, что для разрешения этих тем нет необходимости ворошить прошлые травматические события.“*

Гопал ведет этот процесс с необыкновенной ясностью, профессионализмом, уверенностью и спокойствием. Все табуизированные и болезненные темы детства могут выйти на свет в этом защищенном пространстве, и быть трансформированны и исцелены. После собственного очень трогательного процесса Floating, я обнаружила, что одна очень болезненная тема „просто отпала“ пересдала ограничивать мою жизнь. И это держалось в течении недель после процесса! Это действительно благословение. Мне еще никогда не встречался настолько ключевой, простой и действенный метод, как Floating и работа Гопаля в целом. После множества терапий, расстановок, с которыми я познакомилась, Floating ощущается для меня как недостающий кусочек пазла, как инструмент, который я так долго искала и наконец-то нашла. Это важно для меня в личном смысле, а так же, как и для терапевта.“

Дёрте: *„Дорогой Гопал, я благодарю тебя от всего сердца за твою прекрасную работу, которая стала для меня прорывом. После 15 лет различных терапий, посещения клиник, различных целительных методов и штампа: невозможность выражения агрессии, я смогла почувствовать доверие к тебе, встретиться со своим гневом и выразить его. Какое же это освобождение! Когда я осознала свои проекции на других людей в группе, я смогла преодолеть еще одну преграду. Результат этого радость, благодарность и нежный росточек любви к себе, который при правильной заботе однозначно станет сильным растением. Ты первопроходец „новой земли“;спасибо.“*

Анна: *„Я молюсь за то, чтобы твоя работа распространялась как можно дальше, и могу только поблагодарить тебя от всего сердца. Я просто в шоке от тех изменений, которые происходят как внутри, так и вовне. Благодаря им, я начала видеть возможности, которыми я могу воспользоваться и начать действовать.“*

Анке: „*Опыт FLOATING несколько месяцев спустя….*

Становится скучно, когда исчезают симптомы, я возвращаюсь в жизнь, больше не могу концентрироваться на своих болячках, а должна учиться быть здесь. Во мне есть радость, растерянность, все открылось с одного раза. Я дышу, я чувствую, мои мысли двигаются в голове. И на данный момент ничего больше не происходит.

Все, благодаря Floating, этому одному разу у Гопаля, благодаря которому я сначала оказалась в эйфории, а потом была ужасно зла. В течении нескольких недель у меня было ощущение, что я больше не вписываюсь в жизнь, мне нужно было заново ориентироваться, это было неприятно и я часто думала, что зря я все это затеяла. Начались проблемы со сном, откуда ни возьмись и были хуже, чем когда-либо. Но у меня было желание исследовать это дальше, больше расслабиться, освободить свой дух от стресса этого мира настолько, насколько это на данный момент возможно. Читать, слушать, смотреть.

Только один раз я была там, я знаю, как ты работаешь, я чувствовала тебя и то, что есть, а теперь мне достаточно посмотреть только видео с июльской встречи Floating. Иногда я смотрю некоторые части по три раза, даже скучно становиться, потому что я уже знаю и слова и взгляды наизусть, и все равно, чувствую желание снова смотреть, потому что это меняет все, весь взгляд на мир.

Твои объяснения дополняют всю картину, сливаются с ней, я все понимаю лучше, людей. Только что я начала говорить и пытаться делиться, и уже все становиться проще.

Вина, слезы, все познается заново, и это все не важно, давление частично исчезает. Пустое пространство, но по-другому, чем раньше, спокойнее, медленнее, жизнь без разрушений. Настоящая жизнь!“

5 Задачи терапевта

Несмотря на то, что в предыдущих главах я уже описал важнейшие аспекты работы терапевтов, в последующих главах я бы хотел еще раз рассмотреть их в деталях. Я за полную прозрачность в вопросах психотерапии и терапии травмы. Все, что делает или знает терапевт, должно быть понятным в своей сути так же и для участника. Но это не означает, что *во время процесса, в рамках мероприятия* необходимо конкретно что-то разъяснять! Наоборот, со стороны участника, который забронировал мероприятие и надеется на помощь и исцеление, действия терапевта по большей части *необъяснимы*! Это так задумано по той причине, что терапевт коммуницирует не только с сознательным участника, но и с бессознательными структурами. Он должен позаботиться о том, чтобы мягким способом в нервной системе произошло обновление. Речь идет о балансе между „ничего не происходит“ и „участник начинает вести себя неконтролируемо, прерывает мероприятие или замирает“. После того, как происходит трансформация, приходит понимание почему терапевт вел себя таким образом.

Это конечно не означает, что у терапевта нет права на ошибку. Каждый терапевт совершает ошибки, даже я. Но если после этого возможен диалог и разъяснение и это приводит к сближению, это способствует росту обоих! Ошибки могут быть, например, такими:

- Повестись на старые системы защиты и обслуживать их.
- Воспринимать серьезно истории, которые не связаны с потерянными частями.
- Не опознать экстремальные состояния автономной нервной системы и соответственно действовать.
- Одухотворять сложные состояния: „Это всего лишь история“ или „Нет никакого Я“.

….

Основная задача терапевта, помимо всего остального, мягко отражать участнику его процессы. Это означает, что FLOATING это не схематический метод, как инструкция по применению. Вместо этого, терапевт реагирует *индивидуально* на определенную структуру и актуальное состояние участника. Это происходит в безопасных рамках, которые заложены FLOATING. Иногда участники спрашивают меня: „*У Питера такая же проблема, как у Лизы, почему ты работал и реагировал там совсем по-другому?*“ Мой ответ таков: поверхностная проблема может быть одна и та же, но внутренняя структура и глубинная причина могут быть абсолютно противоположными. Терапевт работает только с глубинными причинами, и никогда с проблемами и симптомами, которые лежат на поверхности.

Такое мероприятие, особенно, если оно длится несколько дней, выглядит со стороны участников как эпизод „поломка и починка“. Представления и ожидания не оправдываются, после этого происходит новое сближение, актуализация отношений и „новые действия“. В процессе этих движений маятника участник может испытать глубинную трансформацию, если он конечно не последует за своим желанием покинуть мероприятие, а останется и будет продолжать. Важно вовремя проговорить эти ожидаемые внутренние движения, например на 3 день:

„*Кто хочет уехать?*“
„*Есть ли кто-то, кто меня ненавидит?*“
„*Есть ли кто-то, кто не нашел подход к группе, чувствует себя одиноким и у кого не получается сделать себя видимым?*“

Учись, как терапевт, наслаждаться конфликтами, как частью потока жизни, и не терять свое чувство юмора. Золотое правило гласит: **НИКОГО НИКОГДА НЕ ПОКИДАТЬ ВНУТРЕННЕ,** даже если ты чувствуешь ненависть или тебе приходиться кого-то выгнать с мероприятия!

5.1 Задачи терапевта

Начнем с важнейшей задачи для терапевтов в начале основной части FLOATING: два человека стоят друг напротив друга в центре круга. Работающий участник возможно борется с формулировкой и выражением того, что в нем затронуто. Мы помогаем участнику взглянуть на это с большей ясностью и четко сформулировать свою внутреннюю жизнь. Для этого нам необходимо обратиться к нашему опыту и к пониманию того о чем идет речь на самом деле. Важно суметь обьяснить участнику, что он не должен ничего достигнуть или сделать правильно, совсем наоборот, это скорее как игра, где мы вместе исследуем и изучаем. Например, благодаря прямым вопросам, мы может воспроизвести больше деталей. Мы можем так же предполагать что это могло бы быть и, таким образом, помочь участнику рассортировать то, что происходит внутри.

В идеальном случае, участник может в нескольких предложениях четко сформулировать в чем состоит его конфликт. Или он может хотя бы сказать, что он не может это четко сформулировать. В этом месте нам необходимы конкретные, четкие предложения. Благодаря этому, определенные процессы из детства обретают более четкую форму.

Правда есть люди у которых почти нет связи с их ощущениями в теле, чувствами и способностью эти вещи формулировать. Иногда может казаться, что они заблокированы и ничего не чувствуют, но может быть такое, что у них внутри происходит много движения, просто они не в состоянии это описать. Для того, чтобы стать целостными, нам необходимо, чтобы все уровни были соединены и сонастроены друг с другом. В этом случае ты, как терапевт, можешь физически встать на место участника (как в классических семейных расстановках) и прочувствовать какие там есть ощущения и предложить соответствующую формулировку. Это последняя возможность, лучше, если участник получит достаточно времени и пространства, чтобы получить доступ к своим собственным формулировкам!

5.1.1 Безличностные темы

Иногда нам, как терапевтам, приходится слышать, что тема не имеет никакого отношения к другому человеку. То, о чем идет речь, не связанно с отношениями, как например страх замкнутого пространства, зависимости от субстанций, депрессии и так далее. Но это заблуждение, потому что каждая проблема имеет отношение к проблемам в отношениях и коммуникации. Это мой взгляд и мой опыт. Легко помочь найти выход из абстрактной темы и вернуться к людям с которыми она связана. Для начала объясни участнику, что такая проблема всегда является символическим способом отодвинуть первичный конфликт, в котором речь идет об отношениях, на второй план. Затем пригласи его выяснить кто у него ассоциируется с этой темой или кто стал ее причиной: „*Попробуй сейчас почувствовать с кем ассоциируется это твоя проблема, к кому она имеет отношение?*“ Ты увидишь, что как правило сразу же приходит ответ „*мой отец*“ или „*моя мать*“. Тогда дай ему возможность сформулировать конфликт, как описано выше, и найти другого участника на которого этот конфликт может быть спроецирован. Тебе, как терапевту, больше не нужно заботиться об

абстрактных описаниях, которые были вначале, так как речь ни о них и никогда не была о них. Симптомы, переживания и прочее не имеют для FLOATING никакого значения, мы не заостряем на них внимание и они не нужны для трансформации.

Необходимо отвлечь внимание участника от симптома и направить на конкретную ситуацию, связанную с контактом, потому что там и есть решение. Это решение не имеет отношения к тому, чтобы убрать симптомы, оно о том, чтобы восстановить связь.

5.1.2 Опознать заместителя

В непростой ситуации можно оказаться, когда участник проживает не свой конфликт, а является заместителем конфликта другого человека и хочет разрешить его. Такое может произойти, когда супруги, небольшие группы людей или близкие знакомые одновременно принимают участие во FLOATING. Например:

У одной женщины был конфликт с хозяином квартиры, которую она снимала, но ругался с хозяином ее муж. Теперь ее муж пришел на FLOATING, чтобы решить „свой“ конфликт. Когда участник в таком случае вызывается проработать свою тему, то через какое-то время выявляется, что что-то не так. Во FLOATING мы работаем всегда с первичным конфликтом из детства. Это означает, что когда заместитель начинает работать, выявляется, что конфликт, описанный им и существующий как бы вовне, не проявляется во время процесса. И чем дольше длится процесс, тем больше мы можем видеть, что описанная проблема (конфликт с другим) не существует внутри участника.

Как можно опознать такую ситуацию? Напрямую ты можешь это сделать, заняв позицию партнера по упражнению, на которого спроецирован конфликт. Как терапевт ты можешь тут же почувствовать существует ли там конфликт. Может быть такое, что ты вообще не ощущаешь агрессии и так далее. Другая возможность-это спросить участника перед тем, как начнется работа, действительно ли то, что происходит доставляет ему страдания и *связано ли это с нерешенной проблемой из детства?* Страдания, связанные с темой привязанности или травмой развития никогда не новы, они остаются неразрешенными с детства и причиняют глубокую боль, которая кажется неразрешимой и повторяется снова и снова. Если у тебя, как у терапевта, возникает ощущение, что участник описывает внешнюю проблему, а его внутренняя ситуация не связана с травмой развития, то скорее всего это тот самый случай, когда участник является заместителем чужой проблемы, а не своей. Но даже если ты не сразу сможешь это определить, в любом случае это проявится позже, потому что такая работа ни к чему не приводит. Происходит еще большая путаница и не находится никакого решения, потому что проблема просто не существует.

Тут еще одна подсказка, что в таких ситуациях, как терапевт, ты можешь спокойно спросить у группы: „*Вы видите что происходит?*“, „*У кого-то есть идея в чем на самом деле заключается проблема?*“ И если ты, как ведущий, не знаешь что делать дальше, действует, как и везде, правило: честная коммуникация! „*Я тоже не понимаю что происходит сейчас.*“ „*Честно говоря, я сам не понимаю сейчас, в чем проблема. Возможно, нам не хватает какой-то информации.*“ „*У тебя тоже сейчас ощущение, что здесь происходит что-то странное, что-то не то?*“ „*У вас есть идея что тут происходит?*“

В работе с супругами или парами важно учитывать, что они не должны проходить процесс вместе. На самом дела, чаще даже случается, что партнер, который хочет работать, выбирает себе для проекции другого человека. Если начинают происходить интенсивные процессы, которые приводят к сближению, тут важно озвучить, что эта близость *не значит,* что

участвующий отдалится от своего партнёра/партнерши. Происходит прямо противоположное: в паре становится возможным еще большее сближение, так как другой участник является представителем той части, которая не могла допустить контакт.

5.2 Осознать шаблон отношений и механизмы защиты

Все в мире устроено голографично-в каждой детали можно увидеть целое. Точно так же и в работе с людьми. Кто уже давно на этом пути, может рано или поздно ясно увидеть, что вся жизнь человека сосредоточена в его действиях, в каждой части его тела, в каждом словесном выражении, положении тела, в его работе и, прежде всего, в его отношениях. Так что тебе, как терапевту, всегда ВСЕ будет показано. Вопрос заключается только в том, можешь ли ты это увидеть…

В первую очередь необходимо наблюдать за нейрофизиологией человека, то есть в каком состоянии, с точки зрения поливагальной теории, находится автономная нервная система человека: в безопасности, в активированном, замершем или в состоянии коллапса. До тех пор пока система не находится в состоянии безопасности, терапевт должен активно предпринять усилия к тому, чтобы отрегулировать нервную систему. Только когда все стабильно, можно начать процессуальную работу и актуализировать шаблоны отношений. До этого момента нервная система не в состоянии и не готова к изменениям.

Твоя работа терапевта может быть успешной, если ты, помимо всего прочего, сможешь распознавать какие шаблоны привязанности и структуры активны в участнике на данный момент. И это возможно только если ты полностью прошел через свой собственный ад. Поэтому во время обучения я уделяю очень много внимания тому, что терапевт должен полностью „умереть“. Жить/умереть невозможно через обучение и чтение книг, это возможно только пересилив собственные защитные механизмы, допустив прямой контакт и коммуницируя свою внутреннюю жизнь. В этой свободе начинается работа с FLOATING. Пока этого не произошло, ты находишься во власти контрпереносов и не можешь безопасно и глубоко работать. Это можно сформулировать по-другому: умереть означает жить свободно, без „себя“, и это может случиться очень мягко, без особого сопротивления. Моя первая учительница выразила это однажды на английском так: „Die and Fly“ („умри и лети“).

Второй аспект связан с шаблонами отношений и механизмами защиты. Проще говоря, мы определяем, выбрал ли человек вариант автономности или вариант слияния. Это означает, живет ли человек как изолированный остров, которому никто не нужен или постоянно ищет кого-то, предавая себя. Другое значительное отличие это находится ли человек постоянно в воспоминаниях о доме и прошлом или планирует будущее или находится в ментально-духовной идее постоянно быть здесь и сейчас. Все три варианта всего лишь стратегии для того, чтобы избежать настоящих чувств.

Помимо этого, необходимо взглянуть на то что конкретно *делает* человек, чтобы избежать чувств и что именно он не хочет чувствовать. В любом случае, когда мы находимся в контакте с другим человеком, мы видим как его детство, так и взрослую „надстройку“. Обе структуры видны напрямую в положении тела, движениях, разговоре, мимике и поведении, *мы видим всю жизнь человека:* его страдания, а так же какие структуры он создал внутри

себя, чтобы оставаться в стабильном состоянии, не имея реальных возможностей для решения своей проблемы.

5.3 Удерживать участников в окне толерантности

Мы приблизились к одной из важнейших тем всей книги: внешняя регуляция и удерживание участников в окне толерантности. *Речь идет о, так называемой, вертикальной плоскости, отношении участника к самому себе, о его телесных ощущениях. Здесь речь не о контексте отношений и не о его поведении в отношении других людей.*

Не стоит делать эту работу, если у вас нет навыка регулировать других людей, и возвращать их в окно толерантности, когда они попадают в экстремальные состояния. В противном случае, ты подвергаешь опасности себя и участников. Способность к регуляции составляет базовый навык, благодаря которому может осуществляться эта работа. Для этого тебе понадобятся глубинные познания о нейрофизиологических процессах при травме и опасности. Особенно тебе необходимо изучить поливагальную теорию Стивена Порджеса (смотри список рекомендуемой литературы в приложении). Иначе ты не сможешь оценить телесное состояние человека и его способности к коммуникации и актуализации, которые напрямую зависят от этого состояния. Это, кстати, причина того, почему многие классические терапевтические методы оказываются неэффективными: они пытаются создать новые структуры, не принимая во внимание и даже не замечая нейрофизиологической реальности клиента.

Некоторые примеры, с которыми вы *гарантированно* столкнетесь:

- Затопление: участник оказывается затоплен старыми непроработанными чувствами и перестает ориентироваться кто он сейчас и где он находится. Он оказывается в состоянии полной нестабильности, испытывает страхи или даже панику. Осознанный, способный к действиям взрослый оказывается „вне зоны доступа“.
  => Взять участника за руку, прекратить сессию (медленно!) и мягко начать к нему обращаться. Спрашивать абстрактные вещи: из какого города он приехал, приехал ли он на машине или на поезде, что он собирается делать после семинара и т.д. Дать ему что-то поесть и попить, чтобы активировать вентральный вагус.

- Замирание/диссоциация: участник находится в апатии и выглядит не живым. Здесь есть опасность, что это может быть не замечено.
  => Вернуть участника обратно в тело с помощью телесных упражнений, телесного контакта и диалога, как в первом примере.

- Участник не в состоянии обратить на себя внимание, потому что в его нервной системе нет такого опыта и возможности, как быть заметным в группе людей.
  => Подойти к нему и спросить как он себя чувствует и особенно, что ему необходимо, попросить описать ситуацию. Обьяснить, что все в порядке, он не потерялся, что нет необходимости что-то менять и все равно он может быть увиденным.

- Вспышка (флэшбэк): рефлекторные, экстремальные реакции тела, полная потеря контроля. Стабильный взрослый остается определенное время полностью недоступен.
  => Действовать как при затоплении, только с максимальной интенсивностью. Иногда даже необходимо на кого-то наорать!

- Припадок гнева, нападение, инсценирование конфликта: выражение всего этого по отношению к ведущему группы.

=> Здесь необходимо провести четкие границы, иначе участник полностью разрушит мероприятие, став неофициальным ведущим и указывая тебе что делать.
(Обратная сторона этого-„слепое поклонение“. Оба варианта не настоящее, а всего лишь две противоположности одного и того же конфликта, а поэтому не могут помочь участнику в его разрешении).

- Паническая атака:
  => Дать нагрузку на тело, бежать, отжиматься, одновременно успокаивающе говорить с участником, задавать абстрактные вопросы, как при затоплении.

Оставаться рядом с человеком

Эти примеры не исключения, а *закономерности!* Поэтому будь уверен, что ты с этим столкнешься. Профессионально и уверенно действовать в таких ситуациях должно стать твоей рутиной. В экстремальной ситуации ты должен быть готовым вызвать скорую. Конечно мы должны предпринять все, чтобы этого не произошло, но мы не можем знать заранее в каком состоянии человек приходит на мероприятие. Это иллюзия, что мы можем все и сразу увидеть в участнике. Происходит совершенно обратное: *решающее* не показывается в самом начале!

В идеальном случае у тебя есть ассистенты, которые при необходимости выведут человека из упражнения и отрегулируют его, и тебе не придется прерывать свою работу. Когда в группе принимают участие около 20 человек, есть смысл иметь „помощников для интеграции“, которые буду внимательны к людям, имеющим сложности самостоятельно сделать себя видимыми в группе, чтобы поделиться своими сложностями/одиночеством.

Когда у тебя будет больше опыта, ты можешь, вместо того, чтобы регулировать состояния специальными телесными упражнениями, приглашать участников вербально делиться этими состояниями с другим человеком. Это всегда предпочтительнее другим методам регуляции. Благодаря этому участник получает решение через контекст привязанности. Такие варианты регуляции, как прекратить упражнение или поделать отдельные телесные техники, выдергивают человека из контакта и он остается работать сам с собой, что тоже функционирует, но не является оптимальным. В идеальном случае мы прорабатываем все через контекст привязанности и находим в этом (новое) решение.

Да, иногда мы имеем дело с экстремальными состояниями и не так просто оставаться с ними уверенным. В то же время, эти состояния, которые кажутся тебе экстремальными из вне, не являются для участника чем-то новым. Это *всегда старые состояния*, которые уже знакомы либо ему самому, либо его нервной системе. Это ты можешь всегда рассказывать своим участникам: „*Нервная система в этом ключе не производит никогда ничего нового. Это все время одно и то же. Триггер, затем дизрегуляция, которая выражается всегда в одном и том же*.“ Δ♦

5.3.1 Матрица автономной нервной системы

Какие ответвления автономной нервной системы активны в определенных состояниях?

Мобилизация в ситуации опасности:
Симпатикус = действовать, бороться, убегать

Мобилизация в ситуации безопасности:
Симпатикус + вентральный вагус = играть, танцевать, петь

Иммобилизация в ситуации опасности:
Симпатикус + дорзальный вагус = рефлекс мертвеца
(Мускульный тонус присутствует)
Дорзальный вагус = отключение, коллапс
(Мускульный тонус отсутствует)

Иммобилизация в ситуации безопасности:
Вентральный вагус + дорзальный вагус = нежность, кормление грудью….
Вентральный вагус = глубокая медитация

5.4 Как обходиться со сложными „конфигурациями“

В отличие от предыдущей главы, здесь мы рассмотрим некоторые сложные ситуации горизонтальной плоскости: поведение участников по отношению друг к другу и к группе в целом. Речь пойдет не о телесных состояниях отдельного участника, а о деструктивных шаблонах отношений, которые проявляются вовне и с которыми ты будешь регулярно сталкиваться в группе. Мы должны их распознать и профессионально сопроводить. Это означает:

1. Защитить себя.
2. Защитить группу.
3. Предложить участнику, несмотря ни на что, пространство для изменений.
4. В крайнем случае четко реагировать: исключить из группы, позвонить в полицию/скорую.

В следующих трех главах я опишу экстремальные формы того, как может проявляться биологическая реакция на „опасность“ в группе в отношении ведущего (борьба, побег, замирание). Речь пойдет о манифестации *физиологических состояний*, с которыми борются участники и которые они не в состоянии выразить словами, а потому должны выплескивать их таким образом. Как только выражение этих состояний станет возможно словами, пропадет необходимость выражать их таким деструктивным способом.

5.4.1 Провокация, конфликт, борьба за власть, война

Биологическое соответствие: борьба. Эта структура похоже описывается в различных литературных источниках, например, в Эннеаграмме это фиксация восьмерки, в NARM (нейро-эффективная модель отношений), как структура выживания, связанная с нарушением доверия или в биоэнергетике это психопатическая структура характера. Участники с этой структурой отношений четко дают о себе знать в самом начале семинара. Они хотят быть увидены и восприняты любым способом. Нет никакой возможности их не заметить или проигнорировать. Шаблоны, с которыми они вступают в контакт таковы: нарушение границ, унижение, провокация, инсценировка конфликта, борьба за власть, вплоть до открытой войны. Некоторые примеры как это может выглядеть (и начаться) на практике:

- Участник кладет свои личные вещи так, что они ощущаются очень близко и мешают, например, свой мобильный телефон посреди стола с твоими информационными материалами.

- Вызывается первым, кто готов выполнять какие-то упражнения из программы, с удовольствием находится в центре событий.

- Устанавливает „связь“, выкрикнув издалека вопрос в забавной форме или попросив тебя что-то сделать (например, подойти ближе). Это происходит тогда, когда участник чувствует себя в безопасности, наладив контакт со слабым человеком или собрав вокруг себя группку людей.

- Ставит себя выше тебя, раздавая указания, требуя и поучая.

- Прерывает поток твоей энергии и твое самовыражение. Когда ты с живостью что-то делаешь, он говорит: „*тише, тише, тише*“ или „*давай помедленнее…*“ или „*мне не нужны эти поучения!*“. Он никогда не говорит про себя, а делает все, чтобы повлиять на окружение (тебя).

- Когда ты что-то рассказываешь перед группой, он использует эту возможность в свою пользу, приводя противоположные аргументы, делая все, чтобы ты выглядел глупо, насмехается или унижает перед группой. Он пытается перенаправить энергию (внимание группы) с тебя на себя.

- В общем, его поведение доминантно, властно, наигранно-неуязвимо.

- Нарушение границ может проявляться, например, и в том, что он слишком близко подходит.

- Заставляет тебя чувствовать себя маленьким, беспомощным и потерянным (проективная идентификация).

- Ты сталкиваешься с презентацией его Эго, вместо информации о том, что происходит у него внутри. Он не делится ничем, что для него важно и в особенности своими потребностями. К нему не подступиться.

- Если не получается вовлечь тебя в войну, то в ход пускаются более тяжелые способы конфронтации, вплоть до разборок с криками (причина всегда найдется).

- Может временно перестроиться на противоположную позицию: подстраиваться, превозносить, восхвалять в утрированной форме, что опять не является честной коммуникацией, потому что мы ничего не узнаем о человеке.

- Комментирует процессы других участников, несмотря на то, что никто не спрашивает. Эти проявления (покашливание, присвистывание и т.д.) обычно не в тему и очень мешают.

- Осознанно наслаждается нарушением правил мероприятия (например запрет алкоголя и т.д.)

С людьми, обладающими такой структурой, очень сложно и они очень много требуют от тебя, как от ведущего группы. Очень важно вовремя опознать таких людей и обладать достаточной информацией об их внутренней структуре. Тебе необходимо осознать есть ли такие люди в твоей группе и кто это конкретно. Их необходимо очень четко держать в поле зрения и посмотреть готовы ли они вообще к внутренней работе. Часто это не так, они хотят только презентовать себя и немного повеселиться! Важно с самого начала навести порядок. Не тратить время на выжидание. В то же время, важно не ускорятся, а реагировать медленно, осознанно и продуманно. Если ты идешь на поводу у своей внутренней активацией, ты оказываешься в ловушке, и участник может делать с тобой, что хочет. Вот несколько советов, которые могут быть тебе полезными при взаимодействии с такими людьми:

1. При первом же случае демонстрации власти, самопрезентации или конфронтации необходимо объяснить что мы здесь делаем (в более обширном контексте): „*Мы здесь для того, чтобы делиться чем-то про себя. Это не мероприятие для того, чтобы быть в центре внимания, самопрезентоваться и вести войны Эго. Если ты хочешь принимать участие, то это о том, чтобы чем-то делиться про себя. Если ты этого не хочешь или не можешь, я попрошу тебя покинуть семинар*.“

2. Прерывать любую попытку перетягивать внимание на себя, например, когда участник пытается занимать слишком много пространства и вещать что-то для всей группы. Допускать коммуникацию только в диалоге между двумя людьми. Если он отпускает комментарии по поводу других участников, тут же четко и громко запретить это : „*Здесь мы не комментируем! Я сейчас единственный, кто разговаривает с X!*“

3. Параллельно все время проверять есть ли у человека, одновременно с его войной против тебя, открытость для диалога и возможности изменений. Это ты можешь выяснить, спросив напрямую: „К*ак твои дела?*“ „*Что тебе необходимо?*“ „*Почему ты пришел на это мероприятие?*“, то есть напрямую обращаться к его внутреннему, не давая возможности прибегнуть к клише и глобальным высказываниям.

4. Если ты понимаешь, что возможности достучаться до этого человека нет и он разрушает тебя и твое мероприятие, то тебе, как терапевту, не остается ничего другого, как обойти его систему защиты. Я предлагаю тебе, как последний вариант, перед отстранением человека от участия в семинаре, конфронтацию с обратной связью от всей группы: „*Я бы хотел спросить группу, как ощущается для вас поведение У. Как вы чувствуете себя при этом?*“, затем дать каждому возможность высказаться. Группа обычно тоже вся на нервах и на стрессе из-за такого поведения, но часто из-за страха не высказывает это.

Будь уверен, что, если ты это сделаешь, то (негативные) реакции других участников сломают защитные механизмы этого человека и он не сможет больше удерживать свою власть и иллюзию своего величия. Есть только два возможных исхода: либо ситуация накалится, потому что он почувствует страх и панику и сам покинет мероприятие, либо тебе лично придётся попросить его уйти, потому что он начнет угрожать или станет агрессивным.

Бывает и такое, что маска падает и изнутри проявляется настоящее. Именно с этого момента начинается настоящая работа с таким человеком. Важно то, что тебе необходимо вступить в конфронтацию с этими людьми, ты не можешь ни в коем случае „просто их оставить“ или дать им пространство в группе! И одновременно необходимо им сигнализировать, что дверь для честной коммуникации всегда открыта. И даже если они открылись, время от времени ты будешь неожиданно сталкиваться с конфронтацией: это как маятник между коммуникацией и провокацией/инсценировкой конфликта.

Когда в 3-ей части процесса FLOATING один из участников обладает такой структурой, необходимо пристально рассмотреть готов ли он открываться. В состоянии ли он делиться своими чувствами („*я чувствую неуверенность*“, вместо того, чтобы демонстрировать свое великолепие „*я вас всех люблю*“)? Когда один честно делиться тем, что происходит внутри, а другой только демонстрирует свою силу и власть, тогда стоит поставить под вопрос имеет ли смысл продолжать процесс или лучше его прервать. Продолжать процесс дальше имеет в том случае, если для первого участника происходит явная трансформация, *несмотря на то*, что другой не открывается. Это случается очень редко, потому что наша система реагирует на защиты другого человека и не открывается (и в этом есть смысл!). Если процесс застрял или возникает обострение, что в таких случаях происходит почти всегда, тогда нужно прекратить упражнение и пояснить группе ситуацию: „*Здесь мы видим человека, который хочет контакт, и человека, который не хочет контакт*“. Ты можешь попросить выбрать кого-то другого для проекции, или вначале поработать со вторым участником.

Искусство вести себя при таком раскладе-это не отзываться ни на восхваление, ни на борьбу, но так же и не дистанцироваться! Вместо этого, в обоих случаях оставаться в контакте и устанавливать больше близости, например: *„Как это сейчас ощущается?“* При нападении можно сказать, например: „*хорошо, одержи надо мной полную победу, убей меня!*“ и т.д. Запомни, все эти инсценировки пускаются в ход для того, чтобы установить дистанцию и избежать реальной встречи. Это наигранная конфронтация, чтобы избежать реальной конфронтации, то есть встречи с собственной внутренней жизнью, и уйти с дороги. Трагичность ситуации заключается в том, что у таких людей огромные проблемы с тем, чтобы хоть как-то развиваться в терапии, потому что терапевты часто ведутся на восхваление или вступают в конфликт. Этим цементируется старый шаблон отношений, который состоит из идеи, что контакт возможен только в форме войны или полной покорности, вместо честного обмена чувствами. Когда такие люди увидят, что их чувства могут быть действительно увидены, они могут отпустить эти старые идеи.

В любом случае, такой участник молниеносно опознает твои слабости и то, что может вывести тебя из равновесия, и попробует тебя унизить. Его цель вовлечь тебя в разборку. В этом очень большой заряд энергии, который подпитывается стратегиями выживания. Люди с такой структурой должны „всегда выигрывать“ и держать тебя на коротком поводке. Такая нервная система не может ни при каких обстоятельствах позволить себе проявить слабость или проиграть, так как эти ощущения связанны со страхом полного уничтожения. Поэтому их влияние на других такое огромное. Здесь каждый терапевт должен решить для себя сам насколько он хочет и может разбираться с такой ситуацией.

Кстати, как терапевт, при таком раскладе ты можешь *увидеть* и *получить опыт* того, как устроено все наше общество. Основная масса боится и не в состоянии назвать то, что происходит или высказать свое недовольство. Этим могут воспользоваться те, кто злоупотребляет системой власти. В ситуации групповой работы, ты являешься инстанцией, которая может наблюдать за происходящим со стороны и, благодаря этой роли, иметь „власть“. Это дает тебе право вмешиваться и задавать направление процессу таким образом, чтобы все участники группы чувствовали себя в безопасности и было возможно сделать

следующие шаги к исцелению. Такая вышестоящая инстанция, к большому сожалению, не существует в обществе. Есть попытки организовать это с помощью определённых структур, но на практике все это не работает. То, что мы в итоге имеем-это несколько человек, которые находятся у власти и миллионы спящих овец, которых выжимают, контролируют и манипулируют ими через средства массовой информации. Из этого ясно видно, что одно не может существовать без другого: без спящей массы, которая состоит из изолированных и потерянных людей, не было бы властных политиков.

Важно не перепутать вышеописанную ситуацию с трансформационным процессом человека, который нашел доступ к своему гневу и проявляет его в форме критики ведущего группы. Это совершенно другая история. В ситуации, которую я описал в этой главе, человек использует борьбу, как способ защититься от своих чувств. Во время трансформации происходит абсолютно противоположное. Участник получает доступ к своим глубинным чувствам (гневу). Для него это может быть настолько непривычно, что по началу он будет их выплескивать. Этот процесс необходимо опознать и поддержать! Канал открылся и мы должны это приветствовать. В таком случае я говорю обычно: „*Что бы ты хотел мне сказать напрямую, из живота?*“, так, чтобы другой получил возможность полностью выразить себя. Я приглашаю так же использовать ругательные слова и уничтожить меня вербально. Затем я рассказываю ему что на самом деле происходит у меня внутри и что у меня нет плохих намерений по отношению к нему и т.д. Через это в нервную систему поступает новая информация: во-первых приветствуется выражение злости и ненависти. Ведущий сидит при этом расслабленно и просто воспринимает то, что происходит без негативных реакций. А во-вторых информация о внутренней жизни ведущего попадает в систему участника, что делает возможным реальный контакт. Участник получает опыт, что внутреннее движение гнева и ненависти в контексте отношений приветствуется, это можно обсудить и это не вызовет никаких проблем.

5.4.2 Сомнение, всезнайство, дистанцирование, обрыв контакта

Биологическое соответствие: побег. Некоторые люди приходят на семинар с четким представлениями. Они ожидают и надеятся на определенную форму взаимодействия и отношений с терапевтом. Конечно они всегда разочаровываются. Ожидания-это контроль, они не имеют ничего общего с контактом или отношениями. Здесь ловушка заключается в том, что при определённом ожидаемом раскладе, у человека есть надежда почувствовать себя в безопасности и открыться. Когда он получает что-то другое, то возникает раздражение, разочарование, потерянность. Возможно, было вложено очень много надежд на исцеление и трансформацию на этом семинаре. Если диалог об этом разочаровании невозможен, то происходит *физиологическая* реакция: в противном случае, участник покидает мероприятие. Иногда происходят только угрозы. Но когда страдание становиться сильнее, то об этом заявляется открыто или человек просто тихо исчезает. Проблема для участника заключается в том, что такие действия никогда не приведут к решению проблемы. Конечно, „побег“ может изначально привести к облегчению, потому что заряд энергии канализирован в определенное русло, но дома настигает еще большее разочарование из-за снова упущенной возможности поделиться тем, что внутри! Участник сигнализирует тем самым своей нервной системе о том, что коммуникация невозможна. Он цементирует старый механизм разочарования и ухода. Для оставшихся участников это тоже неблагоприятно, так как образуется энергетическая дыра. В зависимости от того как долго этот участник находился в группе, настолько интенсивно будет чувствоваться эта дыра.

Когда кто-то сигнализирует о том, что хочет покинуть мероприятие (и таким образом прервать отношения), ведущий должен тут же реагировать. Речь идет о внутренней чрезвычайной ситуации участника. Для начала необходимо объяснить ему контекст его ситуации, что произошло и какие последствия это будет иметь для него и для всей группы. Лично я говорю ясно и напрямую, что я не хочу, чтобы он уезжал и что мы рассмотрим его тему в следующем блоке семинара. Такая последовательность действий часто приводит к тому, что человек остается, начинает делиться своей ситуацией, вместо того, чтобы убегать, и это еще и приводит к трансформации. После это почти всегда возникает благодарность к тому, что внутренняя чрезвычайная ситуация была опознана и мы отреагировали на нее.

5.4.3 Молчание, уход в себя, замирание, коллапс

Биологическое соответствие: рефлекс замирания. Другой полюс сложных структур-это уход в себя и нежелание больше коммуницировать, до тех пор пока внутри не появятся нестабильные состояния.
Здесь сильное внутреннее напряжение, связанное с контекстом отношений и поднимающееся изнутри через тело, направляется не во вне, а во внутрь. Проблема здесь заключается в том, что вместо генерирования внимания, такой человек попадает в состояние, где внимания нет вообще. В таком случае появляется опасность, что участника с такой конфигурацией можно просто не заметить. Люди с такой структурой хотят исчезнуть и в то же время быть увиденными. Часто можно услышать от таких людей, что они хотят быть увиденными, чтобы кто-то заметил их внутренние переживания и помог им, потому что сами они не в состоянии вступить в контакт. С другой стороны, можно услышать от них, что они хотели бы исчезнуть навсегда.

Нам необходима особая внимательность, чтобы не пропустить никого, кто попал в такой внутренний водоворот. В этом нас могут поддержать „помощники интеграции“, которые

помимо официальных пунктов программы, должны держать под присмотром всю группу, а так же подойти к кому-то, чтобы убедиться не в таком ли состоянии находится человек и есть ли у него тенденция к этому. В противоположность предыдущей структуре личности, у таких людей есть необыкновенная способность делаться невидимыми. Вместо того, чтобы расправить свою ауру и направить ее на нападение, они втягивают ее внутрь и становятся незаметными. Здесь мы также действует асимметрично, но в этом случае мы делаем упор не на установление близости, как в первом случае, *а на сохранение дистанции*, оставаясь в то же время в контакте. Близость рассматриваться ими, как угроза для жизни, поэтому твоя задача разговаривать с ними с безопасного расстояния.

Если первая структура вытесняет свою слабость и нуждаемость в помощи, то здесь с точностью до наоборот: отрицается власть, сила и способность влиять на отношения и коммуникацию, и человек считает себя безнадежной жертвой.

Конкретное поведение, как это может проявляться:

- Участник садиться очень далеко от тебя.
- Полностью отсутствует контакт глаз со всеми.
- Невидимая одежда, типа камуфляжа, сливающегося с окружением.
- Взгляд замерший и сфокусированно-направленный вниз.
- На паузах все время садиться один в углу.

Важно здесь внутренне сигнализировать ему, что ты не будешь приближаться слишком близко, но в то же время все время здесь: давать надежду, показывать путь, придавать смелости. По мнению самих людей, находящихся в такой ситуации, у них нет никакого выхода, потому что они еще никогда не были „снаружи“! Они не знают ничего другого. Поэтому важно им очень ясно и доходчиво объяснить, что ситуация может быть и *ощущается*, как безнадежная, но такой *не является*! Нервная система и ощущения в животе нас обманывают до тех пор, пока не произошла трансформация. Постоянно отзеркаливать, что этот небольшой контакт приятен и что это не правда, что никого нет. *Самое важно это всегда, постоянно отражать, когда происходит новый опыт в контакте, связанный с безопасностью и приятными ощущениями*.

Первая структура вызывает стресс и агрессию в группе. Третья, которая описывается здесь, так же как и вторая, является энергетической дырой, которая тянет поле вниз. Можно сказать, что замирание-это тоже уход, только бездвижный, уход вовнутрь. Поэтому мы должны особенно наблюдать и направлять участников, которые являются экстремально-выраженными представителями этих полюсов.

5.4.4 Борьба за конкуренцию

Практически всегда возникает зависть, конкуренция или ревность в отношении одного из (определенных) участников или ведущего. Вопрос только в том насколько это коммуницируется, и узнает ли об этом ведущий. В детстве такие люди получали слишком мало адекватного внимания и этот дефицит проецируется на сегодняшнюю ситуацию. Здесь необходимо для начала поделиться тем, как обстоят дела в действительности:

В группе всегда достаточно внимания и любви на всех!

Это распространяется и на тех людей, которые находятся в очень сложной чрезвычайной внутренней ситуации. Дефицит присходит от того, что их внимание не направленно осознанно, и все, кто находится в сложной ситуации *одновременно* тянут. Как только они начнут действовать *друг за другом,* то станет ясно, что всего для всех достаточно. Потому что каждый, кто получил полное внимание, находится в стабильном состоянии и обладает ресурсом, чтобы делиться с другим. Это, кстати, тот же принцип, который применяется в локальных группах.

5.4.5 Зрительные места в стороне

Многие участники используют ситуации за пределами официальной программы семинара, чтобы канализировать свои темы и напряжения. Обычно нужно быть готовым к двум пиковым моментам во время мероприятия. Первый сразу в начале или еще перед началом.

Речь идет о процессах в нервных системах, которые, по причине острой внутренней нужды и напряжения, пытаются найти разрядку или способ выплеснуть это напряжение как можно скорее. Затем наступает фаза относительной тишины. Второй пиковый момент происходит на другом уровне в третьей заключительной части мероприятия. Здесь затрагиваются более глубокие процессы, те, которые поднимаются на поверхность изнутри. В первом случае мы имеем дело с „беспорядочным“ сбросом напряжения (еще без группы в качестве ресурса), во втором речь действительно о решении внутреннего конфликта, который выходит на поверхность и который невозможно канализировать. Бывает и такое, что участники используют уже сам процесс записи на семинар в качестве инсценировки. Например:

- Постоянно то регестрируются то отказываются.
- Требуют повышенного внимания к своим особенным потребностям („можно ли моя собака тоже приедет?“ „Я не могу есть то-то и то-то“).
- Ругаются до потери пульса из-за каких-то формальностей.
- Отказываются соблюдать правила („Это упражнение я не буду делать, я его уже знаю.“)
- Забывают документы/данные („Когда еще раз мы начинаем?“)…

В любом случае важно понимать, что основная часть работы происходит за пределами официальных пунктов программы и упражнений. Поэтому очень важно, чтобы даже во время контактов с участниками на перерывах ты бы не выпадал из своей осознанности терапевта. Работа непрерывно продолжается с утра до вечера.

Ассистентом, кстати, помимо внешних задач, приходится еще и справляться с большей частью работы по выгрузке застоявшихся эмоций!

5.4.6 Происходящее на периферии

Мой опыт таков, что ни одно мероприятие не проходит гладко. Скорее наоборот, чем выше энергия и потенциал, тем экстремальнее процессы на периферии. Это могут быть совсем небольшие неполадки, как немного шума или более серьезные, такие как полный отказ техники и многое другое. Важно, изначально не исходить из того, что все будет проходить гладко, а спокойно наблюдать за всем этим, зная, что все равно все проходит идеально. Потому что так и есть:-) В итоге все складывается.

Один легкий и забавный случай приключился на одном пасхальном ретрите: рой диких пчел прилетел на второй день и приземлился прямо перед моим окном! Он гудел и жужжал почти все время. Я мог проветривать только с другой стороны и у меня в гостях были постоянно летающие гости:-) На предпоследний день они снова улетели.

Слово „ведьмин котел“ подходит сюда больше всего. Мы предоставляем пространство, чтобы вещи могли проявляться и так и происходит. *Это не означает, что показываются только темы твоих участников, но и твои собственные тоже!* Разница заключается только в том, что ты должен один разобраться со всем этим, потому что нет пространства, чтобы это проработать. И это может иногда быть очень жестко. Поэтому важно прежде, чем начинать такую работу, проработать хотя бы большую часть своих тем.

Защита и безопасность

5.5 Помогать оставаться в коммуникации

Для нас людей невыносимо трудно просто делиться своими внутренними переживаниями, когда мы находимся во взаимодействии с другими. Это требует большой дистанции и осознания того, что я не являюсь ни своими мыслями, ни своими чувствами, ни своими телесными ощущениями, а так же я не являюсь движением энергии (праны). Я-то, что наблюдает за всем этим: сознание.

Часто нам придется сталкиваться с тем, что участники теряются в своих рассказах о прошлом, будущем, своих взглядах и концепциях. Мы наблюдаем слияние с собственными мыслями, которые переживаются как реальность. Иногда это даже бросается в глаза, как мысли становятся настолько сложными, что все перестают что-либо понимать. Есть еще вариант, когда начинают говорить о другом так, как будто о нем все знают или даже в чем-то его упрекать. Есть множество вариантов покинуть настоящий момент. В такой ситуации терапевт должен осторожно прервать участника и вернуть его к его телу и чувствам, например: „*Как это ощущается сейчас, когда ты рассказываешь эти сложные истории, что все перестали понимать?*“.

Как ориентир для чистой коммуникации в здесь и сейчас могут служить предложения, которые начинаются с „я“, „мне“, „мое“ или „меня“, например:

„Я чувствую себя прекрасно.“
„Моя голова думает сейчас, что ты агрессивный человек.“
„Мой живот слегка напряжен.“

С помощью таких предложений участник остается соединенным с собой, а другой участник не чувствует, что на него нападают или что им манипулируют, и может свободно реагировать и делиться тем, что затронуто в нем. Если кто-то потерялся, можно просто сказать ему: „*Пожалуйста, оставайся вниманием в себе, расскажи лучше про себя, что ты там видишь.*“ Есть так же экстремальные варианты, когда кто-то начинает лечить другого участника (игра во власть) и говорить ему что он в нем видит, например: *„Я вижу в тебе много страха“* или нападает напрямую *„Ты просто невозможен.“* В таких ситуациях ведущий должен быстро среагировать и встать между двумя участниками таким образом, чтобы прервать связь между ними. Мы встаем между ними, но ближе к тому, который говорил и сообщаем ему, что речь идет сейчас не о другом человеке, а о том, чтобы поделиться своими переживаниями.

Как терапевт помни всегда о том, что это работа требует от участника максимальной уязвимости! За ним наблюдает вся группа, он встречается со своими самыми страшными демонами и пытается не прибегать к старым защитам! Поясни ему, что ты хочешь только помочь, что все замечания и подсказки служат только одной цели: помочь. Ты всегда на стороне участника, независимо от того, насколько агрессивно, депрессивно, грустно, или униженно он себя чувствует.

Есть еще особенный и сложно-различимый вариант, как можно избегать честной коммуникации. Человек, обладающий (как правило) типом привязанности, основанном на слиянии, вплетает честную коммуникацию в свою систему защиты. Да, такое тоже бывает. В конце концов человек может использовать все в качестве защиты, даже концепцию честной коммуникации, которая призвана служить обратному. Это можно распознать по тому признаку, что на других начинает оказывается определенное давление. Это попытка навязать другим свою форму честной коммуникации, то, как этот человек представляет ее себе. Здесь

активно проявляется защитный механизм этого типа привязанности, который тщетно пытается установить близость. Вместо того, чтобы коммуницировать свои настоящие глубинные состояния брошенности и потребностей в близости (и таким образом предоставить другим пространство и свободу), он пытается принудить других к близости. В таких случаях стоит пригласить участника, вместо того, чтобы концентрироваться на процессе честной коммуникации, направить фокус внимания на свои настоящие потребности и состояния.

5.6 Держать общий обзор

Без понимания общего контекста мы не можем знать куда мы двигаемся. Поэтому, здесь тоже важно глубокое понимание человека и знание того, как работает нейрофизиология при травме и привязанности. Только благодаря этому *сегодня* мы можем проводить людей и целые группы через глубины их детского опыта к настоящей близости. Поиск безопасности в близости и инстинкт размножения-контекст вокруг которого все вращается. Самое важное для нас-это контакт. Контакт дает нам безопасность и возможность проживать инстинкт размножения. Это основные факторы, которые оказывают влияние на состояние нашего тела (!) и, как следствие, нашей жизни и ощущения себя счастливым. Все, что мы делаем с утра до вечера, служит одной единственной цели позаботиться об этих двух условиях.

Часто мы этого не осознаем или находим замену этим действиям и ситуациям, потому что прямой контакт с этими потребностями нарушен или невозможен по причине травмы развития. Поэтому важно держать в поле зрения то, что наше движение по направлению друг к другу всегда активно, оно никогда не исчезает, оно может быть искажено или запрятано под защитными механизмами. Все является предложением любви….Как только мы позволим себе свободно проживать и испытывать это движение, мы будем исцелены, произойдёт трансформация и мы испытаем глубочайшее наполнение.

Ты никогда не бываешь один, ни одной секунды, и сейчас ты тоже не один.

5.7 Регулировать наблюдателей

Во время всего мероприятия важно так же держать всю группу в фокусе внимания, особенно наблюдателей с которыми ты не работаешь на данный момент. Может возникнуть ситуация, что кто-то только наблюдая за процессом, попадет в нестабильное состояние и тебе нужно будет действовать, например, попросить ассистента помочь и отрегулировать. Очень важно быть внимательным к полю всей группы во время работы: ее энергия и внимание все еще здесь? Улавливаешь ли ты ощущение расслабленности, радости или агрессии и непонимания? Присутствует ли стабильное поле связи друг с другом?

Если в этом отношении что-то в поле группы ощущается не так, тебе необходимо обсудить это со всей группой. Ты можешь, например, проговорить то, что и так висит в воздухе. Или ты можешь вставить шутку или сказать что-то забавное, чтобы изменить энергию. Или просто *спросить,* что происходит и как они себя чувствуют? Важно, чтобы готовность твоих участников давать обратную связь, принимать активное участие в организации процесса и улучшать его, не осталась недооцененной. Это может звучать странно, но вовлекай своих участников в процесс!

Смысл не в том, чтобы демонстрировать независимость, власть или компетенцию, а в том, чтобы быть *осознанным!* Поэтому оставайся внимательным с общим контекстом, что там происходит и будь в состоянии назвать и описать это, особенно при нападении или в конфликтной ситуации.

α Ω

5.8 Наблюдать собственные внутренние движения (чакры)

Наравне с тем, что внимание направлено вовне на участников, энергию группы и т.д., нельзя упускать из внимания и свои собственные внутренние движения. Если мы их упускаем, то мы теряем себя, как ведущего, и от нас ускользает очень важная информация, которая приходит изнутри. Мы работаем всегда как с внешней, так и с внутренней информацией, которая приходит к нам через тело, чувства и ментальные образы.

Кто много медитировал или занимался йогой, может отнести эти внутренние движения к своим энергетическим центрам, чакрам. Весь наш опыт разворачивается на уровне одного из 7 центров. Например, может быть такое, что через ментальный центр во лбу, мы можем принимать образы и мысли участника, или в районе сердца мы можем почувствовать открытость или блокаду.

Важно знать, что все, что происходит в отношениях и контакте, всегда происходит с двух сторон и влияет друг на друга! Если мое сердце заблокировано, то мой партнер чувствует это у себя. Если у кого-то беспокойный ум, то это делает и мой ум беспокойным. Когда я больше не нахожусь в стрессе, другой тоже начинает чувствовать расслабление и т.д. Поэтому очень важно смотреть вовнутрь, так как то, что там происходит имеет отношение к человеку с которым ты сейчас работаешь…

Другой типичный пример, если кто-то застрял в механизме ранней детской нуждаемости, то в своей чакре солнечного сплетения я ощущаю так, как будто меня поймали на крючок и чувствую тенденцию внутри защищаться, закрываться или желание уйти от этого человека. Огромный вызов для терапевта - реагировать асинхронно на участников, действовать и говорить. Неинтегрированные чувства участника вызывают во мне реакцию, которая совпадает с той прошлой реакцией окружения на ребенка. По этой же самой причине мы постоянно проживаем реинсценировку нашего детства. Если я, как терапевт, неосознанно отреагирую на это, я обслужу и зацементирую старый механизм. Это не должно произойти, скорее наоборот, мы же хотим получить новый опыт. Поэтому вызов заключается в том, чтобы слушать эти внутренние движения, но не слепо следовать им! Одна из возможностей, как можно с этим работать, это поделиться этим движением: „*Это вызывает сейчас ощущение злости у меня внутри, интересно не правда ли?*“. Необходимо поделиться этим с участником таким образом, чтобы было понятно, что я нахожусь в достаточной дистанции от своего чувства и поэтому нет опасности того, что я его отреагирую.

5.9 Использовать проективную идентификацию

Этим термином описывается феномен, который может доставлять нам терапевтам много хлопот, но с другой стороны, он может предоставить нам невероятно ценную информацию в форме *непосредственного внутреннего опыта*.

Чтобы понимать этот процесс, необходимо обратиться к исходной информации: когда в раннем детстве в контексте привязанности с родителями определенные чувства не получили достаточно пространства, произошло их неизбежное отщепление/вытеснение. Например, если произошло вытеснение потребностей или агрессии, то во время фазы развития, на базе этого вытесненного, ребенок наращивает противоположную идентичность! Звучит сложно, но это на самом деле довольно просто. Маска, которую мы носим и показываем другим людям и которую мы видим сами, демонстрирует противоположность тому, что мы вытеснили. Например, брутальный и голодный до власти политик вытеснил свои потребности, чувство беспомощности и потери равновесия и, возможно, они ему даже не знакомы. Человек, живущий в роли жертвы, обвиняющий всех и вся вокруг, вытеснил свою агрессию, ненависть, способность самостоятельно принимать решения и действовать, и больше не осознает, что это в нем существует.

Когда „политик“ вступает в контакт с другим человеком и между ними случается близость, неизбежно оказываются затронуты вытесненные части. Но, так как „политик“ не может их почувствовать, они будут искать другой канал. Если его партнер так же не в состоянии их почувствовать, это может привести к брутальной разборке. Если его партнером окажется кто-то более открытый, то вытесненные чувства беспомощности и слабости *будет чувствовать он (!)*. Итак, может произойти такое, что ты, как терапевт, в контакте с таким человеком внезапно почувствуешь себя маленьким, беспомощным и некомпетентным. И наоборот, если кто-то играет в жертву, ты чувствуешь, как в тебе поднимаются гнев, ненависть и импульсы к действию.

В обеих случаях ты замечаешь эти вытесненные части внутри тебя и в то же время ты чувствуешь то, как ощущали себя родители тогда по отношению к этому ребенку! Ты напрямую получаешь опыт контекста отношений этих родителей! Если ты слепо последуешь за этими импульсами, ты зацементируешь старые шаблоны отношений участника. По этому же механизму мы передаем структуры следующим поколениям. *Как терапевты мы должны противостоять этим поднимающимся импульсам и, вместо этого, реагировать абсолютно асинхронно!*

5.10 Поддерживать собственную осознанность с телом и заземленность

Более важным, чем быть внимательным со своими внутренними движениями, является заземленность и контакт с телом. Поэтому ведущий всегда работает стоя и находится в процессе FLOATING почти всегда в движении. Если ты замечаешь, что у тебя нет контакта с телом, потому что ты потерялся в событиях вовне, тогда вернись обратно и подвигайся. Ты можешь всегда сообщить группе, что тебе нужна пауза и использовать ее для того, чтобы потянуться, поразмяться и сделать несколько телесных упражнений. Таким образом участники тут же учатся, что это нормально и применимо в любой ситуации.

5.11 Соединение „вверх“ и „вниз“

Перед каждым мероприятием, мы просим невидимое окружение и высшие измерения о помощи и поддержке! Мы расширяем свою осознанность, визуализируя наше физическое окружение в радиусе нескольких километров. Мы думаем о пространстве, которое нас окружает, представляя, что наш дух приобретает форму шара и мы можем „видеть“ им далеко далеко. Затем мы представляем себе наших личных помощников, учителей, святых или просто саму жизнь, обращаясь к ним с просьбой благословить мероприятие и всех участников. Это должно прийти действительно изнутри, из самого сердца. Тебя должны волновать *именно* участники и ничто другое. Если у тебя фокусе внимания что-то другое, например слава, больше клиентов, деньги, безопасность, признание, то ты не можешь делать эту работу. Поэтому никто не получит от меня сертификат, если он не оставил большинство этих вещей позади.

В течении мероприятия мы время от времени обновляем эту связь и внимательность к пространству вокруг нас.

Важно так же, перед началом подготовить зал, внутренне, из сердца „*поговорив*“ с самой комнатой и предметами, которые там находятся. Имеется ввиду не акустический разговор, а пробуждение к жизни пространства и его наполнения:-) Когда в определенном месте не так много света, то все погружено в сон, а для нашей работы ведь гораздо лучше, если в процессе участвует все пространство. Поэтому прикоснись мысленно от самого сердца к каждому предмету своим любящим вниманием. Мысленно произнеси как все красиво и, что ты радуешься возможности провести здесь свое мероприятие.

Благодари в конце мероприятия всех участников, ассистентов, пространство, хозяев, видимых и невидимых помощников!

5.12 Держать сердце открытым

♥ Позволь себе проводить это мероприятие одновременно с открытым сердцем и кристально-чистым сознанием. Любовь и осознанность в реальности одно и то же. ♥

5.13 Поставить под вопрос собственную мотивацию

Важнейший вопрос, который ты можешь задать себе, как терапевт это: почему я занимаюсь психотерапией? Речь идет о том, чтобы выяснить что ты хочешь компенсировать этой профессией и деятельностью: какое чувство, какое состояние? Потому что оттуда возникает энергия и большая часть твоей мотивации. В этом нет ничего плохого, но тебе должно быть это известно, иначе может произойти такое, что ты потеряешь свою стабильность, если кто-то из участников откажется обслуживать твою неосознанную „задачу“. Примеры, которые часто встречаются у психотерапевтов:

- Одиночество
- Страх людей
- Ощущение беспомощности
- Потерянность
- Фрустрация по поводу своей собственной жизни

Мы всегда выбираем роли и профессии, которые сделают возможными контакт и отношения, не затрагивая травматический материал. Если это стало ясным, тогда можно отпустить все мысли об успехе, независимости, компетенции, власти, контроле и признании. Только тогда станет возможным полностью отдаться настоящему моменту и позволить терапевту „умереть“ в потоке свободной энергии. Тогда на пути у *жизни* больше не стоят никакие идеи. Жизнь и смерть это ОДНО и то же. В реальности ты не имеешь отношение ни к одному ни к другому, точно так же тебя не касаются ни цели ни результаты. Ты остаешься расслабленным, даже если все мероприятие провалиться и будет прервано или на тебя будут молиться как на супер-терапевта.

5.14 Интеграция

Каждый раз, когда ты замечаешь изменение в участниках, связанное с тем, что они больше начинают допускать контакт, очень важно им это отражать и, таким образом, закреплять. Это станет более осознанной частью их нервной системы и получит больше энергии. Дети тоже познают себя через отражение. Только таким образом они могут начать ориентироваться в том, что переживают. Поэтому время от времени не забывай замечать, признавать и отражать позитивные изменения!

Как ты себя чувствуешь?

В это входит так же описание общего контекста. Более того, необходимо интегрировать абстрактное понимание процессов регуляции в теле и шаблонов отношений. Участники должны сами стать экспертами! И не только это, они должны стать будущими островками осознанности и трансформации. Поэтому смотри на них не как на нуждающихся клиентов, а

как на будущих терапевтов и ведущих семинаров. То, как ты смотришь на своих клиентов имеет *эффект*!
Во время FLOATING необходимо обозначить разницу между проекцией и реальностью: „*Ты сейчас услышал что-то от него/ее, что вообще не подходит к твоей истории. Интересно, не правда ли? Как это для тебя, когда ты это слышишь?*“

5.15 Показатель успеха

В заключение главы про задачи терапевта я бы хотел дать тебе еще пару опознавательных знаков по которым ты можешь определить, что твоя работа сделана хорошо и способствует глубоким процессам, которые приводят к большему контакту и близости. Важнейший и абсолютно надежный сигнал это, когда ты замечаешь, что участники почти не интересуются тобой… Да, ты правильно прочитал. Это показывает, что они настолько сблизились друг с другом, что им не нужен никто другой. Я наблюдаю это обычно в конце ретрита. В начале ведущий находится в центре внимания, так как близости между друг другом у участников пока еще мало. Они хотят поделиться своим страданием и решить свои проблемы. В течении определенного времени твоя работа создает условия для того, чтобы их связь друг с другом стала глубже. Это приводит к тому, что создается пространство мира, радости и легкости. Чтобы этому поспособствовать можно каждый день танцевать под веселую музыку. В любом случае, эту независимость группы от терапевта важно признать, отразить и поддержать! Наша цель это сопровождать людей до того момента, пока они не будут способны на самостоятельную трансформацию в маленьких группах, и не будут нуждаться в профессиональной поддержке.

Другие признаки изменений - это расслабленные лица, минимум телодвижений, все становится более медленным, расслабленным. Можно заметить внутреннее свечение, больше смеха и интенсивное общение участников друг с другом. Почти не возможно увидеть, что кто-то стоит рядом и не разговаривает. Все превращается больше и больше в общий поток, вместо изолированных островков, которые не знают что им делать. Так же становится видно, как участники помогают друг другу в сложных состояниях и могут регулировать друг друга без ведущего.

Выражение благодарности, конечно, так же еще один знак глубоких трансформационных процессов.

Быть близостью

6 Подсказки для участников

В последующих главах речь пойдет о важной информации для участников. Она нужна для того, чтобы лучше понять собственную ситуацию.

6.1 Для кого предназначен FLOATING

FLOATING является очень действенным инструментом, который очень быстро приводит к глубокой трансформации без использования катарсических или как-либо других экстремальных техник. Совсем наоборот, вся работа обращена к взрослой части личности и происходит в пределах окна толерантности. Исходный пункт-это взрослый, которого мы *поддерживаем и стабилизируем*. Это тот фундамент, на основе которого интегрируется новый опыт.

Так как FLOATING является групповым процессом, для участия в нем необходимо достаточно стабильности, чтобы делиться с группой тем, что происходит внутри. Если ты замечаешь, что пребывание в группе тебя сильно дестабилизирует и ты впадаешь в состояния из которых ты не можешь дать о себе знать, то тебе необходимо сообщить об этом ведущему группы заранее! Ведущий решит может ли он с тобой работать дальше или предложит тебе, для начала, консультацию один на один.

Один из примеров, это когда кто-то с самого детства был очень одинок и не может вступить в контакт. В группе это одиночество может быть усилено и это приводит к еще большей изоляции и компенсации, что усиливает разделение с группой. Другой пример это человек, который может быть в контакте только благодаря инсценировке конфликтов. Если это так ярко выражено, что ты постоянно ведешь войну с другими и с ведущим в группах, для тебя действует упомянутое выше правило.

В остальном, ничего не препятствует тому, что бы ты погрузился в этот невероятный, интенсивный и трансформирующий процесс. Твоя жизнь и твои отношения могут наполниться необыкновенным спокойствием, расслабленностью и целостностью. Скорее всего, ты испытаешь это уже во время мероприятия.

6.2 Рефлекторное слияние или разделение

Рефлекторное „выпрыгивание“ из собственного центра к другому человеку это типичный пример для людей с травмой привязанности. Это выпрыгивание или слияние может быть абсолютно неконтролируемым. Это просто случается и человеку кажется, что он ничего не может с этим сделать.

Почему это происходит? Пережитый в детстве дефицит стабильной привязанности и близости настолько велик, что эта вытесненная часть проявляется таким неконтролируемым способом. Вместо того, чтобы шаг за шагом, используя контакт и коммуникацию, осознанно сближаться в отношениях, человек в одну секунду перепрыгивает все эти фазы и снова оказывается в симбиотическом слиянии с другим. Это может заходить так далеко и случаться с каждым с кем человек вступает в контакт. Последствиями этого являются ощущения бессилия и

неспособности выстраивать отношения. Одна из возможных защитных реакций в этом случае может быть отстранение, которое необходимо чтобы не потерять ощущение самого себя.

При таком раскладе недостаточно советовать людям, которые затронуты этим, оставаться в своей энергии, в своем центре, как это часто слышится в духовных кругах. Этот совет может быть осуществим только когда у нас уже есть определенная степень автономности и опыт здоровой привязанности. И что бы означало для такого человека действительно остаться в своей энергии? Ему бы пришлось подавлять прорывающийся из подсознания импульс к контакту и близости. Как такое возможно? Это не будет работать.

Пересилить этот шаблон отношений возможно только в близости с другим человеком. В отношениях, где другой человек понимает как это работает, в защищенном пространстве, можно прожить этот шаблон, позволив своему центру перепрыгнуть на другого. Это дает возможность снова переложить свой центр в другого, прожив симбиотическое слияние. Но в отличии от того, как это было в прошлом, в этот раз происходит исцеляющая коммуникация об этом. В течении определенного времени, человек, впрыгнувший в это слияние, благодаря безопасной привязанности, медленно начинает чувствовать себя самого! Так восстанавливается развитие внутреннего ребенка. Участник может осторожно вернуть себе свой центр и одновременно получить опыт того, что из-за этого близость не теряется.

Это и есть исцеление, быть расслабленным внутри себя, выражать свои потребности и одновременно оставаться в близости с другим человеком. Ощущение самого себя в контакте больше не теряется.

Так же возможен и противоположный шаблон в котором человек инсценирует разделение, несмотря на желание близости и контакта. В этом случае терапевтический путь выглядит так же. Участник получает опыт того, что он может дистанцироваться и отдаляться, а другой (терапевт) *не отдаляется, а остается присутствующим*. Когда у участника появляется опыт того, что возможно дистанцироваться и быть в своем пространстве, он может осторожно пойти на риск, чтобы приблизиться. Тут у него появляется возможность *поделиться* своими потребностями и приобрести опыт того, что близость не представляет опасности для его автономности. Благодаря этому, становится очевидно, что нет больше необходимости в разделении, как последней возможности сохранить свою автономность, и можно оставаться в контакте.

6.3 Возвращение в тело

Ядром исцеления любой травмы является возвращение в тело: *наравне* с телесными ощущениями, мы начинаем осознавать непроработанные чувства, мысли и воспоминания. Это сцепление необходимо прервать. Телесные ощущения всегда в здесь и сейчас. Весь трудный материал, который всплывает вместе с ними, принадлежит прошлому, но ощущается так, как будто это актуально и реально сейчас. Активированный травматический материал проживается как реальный, а не как воспоминание до тех пор, пока не закончилась его переработка мозгом. А именно, пока впечатления не прошли обработку в таламусе и не были сохранены в кортексе (коре головного мозга), как *история, которую можно рассказать*.

Восприятие ощущений в теле тесно связаны со стволом мозга, старейшей частью мозга, в которой сохранены травмы. По этой причине, при восприятии ощущений в теле активируется травматический материал. Расцепление с этим материалом происходит медленно и

осторожно, благодаря дезидентификации с травмой, *вербализации* телесных ощущений и ориентировании в здесь и сейчас.

Очень важно вербализовать эти ощущения. Смысл этого заключается в том, что в стволе мозга невозможна речь, так как эта часть отвечает за выживание. Центр речи (центр Брока) находится выше, в коре головного мозга. Благодаря озвучиванию и формулированию ощущений, мы устанавливаем связь между регионами мозга в которых участвуют и ствол и кора мозга. Травма послужила разделению, разлаженности в работе регионов мозга. Они не работают вместе, как раньше, а в целях выживания должны были отделиться друг от друга. Конкретно это может выглядеть так, что, для того, чтобы повлиять на изменения, я могу закрыть глаза и посмотреть какая часть тела сама по себе первой приходит мне на ум. Например, это может быть напряжение в животе. Тогда я направляю свое внимание туда, в это напряжение, без того, чтобы что-то изменить, и начинаю это проговаривать: *„сейчас я ощущаю напряжение в животе….“*. Я описываю это спокойно и подробно *таким образом, чтобы и ощущение и его вербализация существовали бы одновременно в этом моменте*.

Если всплывают какие-то картинки, чувства, воспоминания, то мы их допускаем, но не заостряем на них внимание, а снова возвращаемся к телесным ощущениям.

Это приближение к телесным ощущениям шаг за шагом приводит к разделению их сцепки с травматическими воспоминаниями и, таким образом, способствует возвращению всей нервной системы в актуальное время и в настоящее место прибывания.

Я полностью возвращаю себе свою силу и способность создавать свою реальность.

6.3 Честная коммуникация в деталях

В моей практике я часто сталкиваюсь с тем, что людям невероятно сложно поделиться тем, что происходит у них внутри. Поэтому я решил посвятить этому целую главу. В ней содержаться примеры из практики и описываются ситуации со стороны автономного и зависимого типа привязанности. Так что ты сможешь легко разглядеть свой путь. Невозможность оставаться в себе и делиться своими телесными ощущениями, чувствами и мыслями является основным препятствием не только для FLOATING, но и для всего остального: отношений, работы, для самой жизни, потому что обмен и, связанный с ним, поток энергии и *является* жизнью. Я приведу экстремальные примеры обеих структур, чтобы все было ясно и понятно.

Мы начнем с автономного типа привязанности. Для начала следует описание общей ситуации и то, как он обычно пытается вступить в контакт. Затем я приведу примеры того, как может выглядеть честная коммуникация для людей, обладающих такой структурой. В последующей главе мы обсудим как выглядит ситуация для человека с зависимой структурой привязанности.

6.4.1 Автономный тип привязанности

Исходная ситуация: люди, которые пожертвовали своей близостью с родителями, чтобы остаться верными самим себе, спасти себя, имеют сложности вступать в контакт и отношения. Описание этой структуры в литературе мы можем обнаружить в „пятом типе“

Энеаграммы или в методе НАРМ, как „контактная структура“, или в Биоэнергетике как „шизоидная структура характера“. Их нервная система развивалась по принципу, что вовне нет никого адекватного и человек может рассчитывать только на себя. Они живут внутренне абсолютно одиноко, даже если из вне выглядит так, что они с кем то разговаривают и, возможно даже, у них есть связь или отношения с другим человеком. Это не так! Единственные отношения, которые у них есть, это отношения с пространством *их собственных* мыслей: концепций, идей, планов или представлений. Которые заменяют им партнера и с которыми они сливаются. Они являются одним целым со своими мыслями. Другой вариант, когда они используют телесные ощущения как заменитель партнера. Например: профессиональный спорт или развитие симптомов болезни.

Иногда встречаются люди из этой категории (в большей степени это женщины), которые концентрируются только на своих эмоциях и соответственно используют их. Это исключение, так как обычно эмоции возникают в контексте отношений и связанны с кем-то другим. Здесь мы встречаем смесь из слияния с мыслями, историями, драмами, которые вызывают соответствующие эмоции. Это означает, что эмоции возникают независимо от реального контакта с человеком в здесь и сейчас, а *являются результатом внутренних представлений*. В этом случае нет необходимости в ком-то другом.

Еще один особенный случай, когда у людей есть доступ к духовным измерениям и они, так сказать, сбегают в бесконечность или трансперсональность. Принцип такой же, происходит слияние с внутренним слоем, который заменяет близость с другим человеком вовне.

В любом случае мы видим автономность, которая демонстрируется вовне („мне никто не нужен“) и симбиотическое слияние вовнутрь с одним из трех основных центров (ментальным, эмоциональным, телесным) или вверх (духовным).

Решение: как может кто-то, направивший всю свою энергию внутрь на себя вступить в настоящий контакт с кем-то из вне? Для начала, необходимо понимать, что вся нервная система хочет избежать внешнего контакта, чтобы защититься от катастрофических последствий. Это защита от 1. того, что уже произошло, 2. сегодня уже не представляет опасности для жизни и 3. не очень вероятно, что это повториться снова в той же форме. Такие люди неосознанно исходят из того, что контакт с внешним миром повлечет за собой катастрофические реакции и состояния.

Центральный ключ для того, чтобы вступить в контакт с такими людьми в том, чтобы они решились и начали делиться своей (тайной) внутренней жизнью и обратили взгляд вовне.

По началу это будет ощущаться неправильно, стыдно, опасно, бессмысленно и безнадежно. Это так ощущается. Но эти чувства (больше) не соответствуют реальности! В итоге опыт, который получает такой человек, если он игнорирует эти фоновые чувства и продолжает вступать в контакт, будет связан с большей живостью и позитивными чувствами.

Можно сказать, что люди с такой структурой обладают слишком большими границами, как вовне (ничего не чувствуют), так и нутри. Они ограждают себя не только от людей, но и физически от окружения, например, избегая мест, где они могут быть увидены, и прячутся в крепости.

Для начала хорошо бы привнести осознанность во все четыре уровня и понаблюдать за ними, какие движения там происходят. Несколько конкретных примеров о том, как это может

выглядеть. Я выбрал фразы, которые очень типично слышать от людей с автономной структурой:

Уровень мыслей (лоб, голова):
„У меня в голове сейчас очень много мыслей“
„Я не знаю что сказать“
„У меня в голове мысли о том, что было бы лучше, если б меня не было“
„Меня ничего не интересует“

Уровень чувств (сердце):
„Я ничего не чувствую“
„Меня пугают паузы между разговорами“
„Я чувствую себя одиноко, изолированно и отдельным“
„У меня нет чувств по отношению к другим людям“

Телесный уровень (все тело):
„Мой живот напряжен“
„Мои глаза устали“
„Я не чувствую своих ног“

Духовный уровень (все, включая окружение):
„Я вхожу в вечность и бесконечность. Я являюсь всем. Никакого „я“ не существует“

Если тебе сложно делиться подобным про себя, посмотри подходят ли тебе следующие фразы и можешь ли ты поделиться этим:

„Я это не понимаю“
„Я не знаю, что сказать“
„Я запутался“
„Моя голова думает, что я вообще не имею значения“
„Мне кажется, я сейчас не могу“

„Я чувствую, что для меня это слишком“
„Я чувствую, что замер“
„Моя голова запутана“
„Я чувствую себя некомпетентным“
…

Найди в любом случае формулировку, которая лучше всего описывает твою внутреннюю ситуацию. Для более лучшей ориентации удостоверься, что начинаешь каждое предложение со следующих слов: я…., *мне*…, *мое*…, *меня*…. Когда ты строишь предложения, начиная с этих слов, нет опасности, что ты застрянешь в пустых историях, обвинениях, вопросах и оценках. Кстати, это застревание *всегда* означает, что ты идентифицируешься с мыслями. Они формулируются как реальность, вместо того, чтобы делиться ими как чем-то абстрактным, отдельным от тебя.

Если ты обладаешь автономной структурой привязанности, это означает, что ты искал причину страдания, а так же способ разрешения этого страдания *внутри* себя.

Делиться своими потребностями-начало твоего пути.♥♪

6.4.2 Зависимый тип

Описание этой структуры в литературе мы можем обнаружить, например, во „втором типе“ Энеаграммы или в методе НАРМ „структура по сонастройке“, или в Биоэнергетике, как „оральная структура характера“. В этой структуре люди страдают от представлений о том, что *для выживания* им необходимо позитивное внимание другого. Будучи детьми, им пришлось предать себя и свою автономность ради контакта с родителями. Это представляет собой попытку решения в окружении, где было немного больше любви и внимания, чем в окружении автономного типа привязанности. Здесь была хоть какая-то, пусть даже искаженная, форма близости! У предыдущего типа не было никакой возможности для близости, даже при полной отдаче себя. Поэтому, можно сказать, для зависимого типа, окружение было чуть более здоровым, чем для автономного. И, как и для любой структуры, его решение представляет собой лучшее возможное решение для его особенной ситуации в ранние годы жизни.

Сегодня проблемы этого типа привязанности могут заключаться в том, что такие люди полностью игнорируют собственные движения и потребности в надежде избежать отвержения, которое случилось с ними в детстве. Это вызывает во взрослом партнере точно такую же реакцию, которую этот тип привязанности испытал на себе ребёнком, а именно злость, ненависть и отвержение. Таким образом эти люди постоянно повторяют сценарии своего детства, из которых не так просто выбраться. В сомнительных попытках установить контакт, они часто игнорируют границы других людей и своего окружения. Тем самым они причиняют себе боль, могут попадать в аварийные ситуации и получают негативную реакцию от других людей. У них почти нет собственных границ, как вовне, так и по отношению к своим чувствам (которыми они часто бывают затоплены, слишком слабое „я“).

Во время честной коммуникации, для таких людей может быть довольно сложно *не* говорить ничего, связанного с другими людьми. Это является для них задачей повышенной трудности, так как они существуют практически только благодаря другому. Внимание, направленное на самого себя может восприниматься опасным для жизни, так как связано с обрывом контакта, произошедшим в возрасте, когда разрыв привязанности был сопряжен с опасностью для жизни.

С их точки зрения внимание к самому себе возможно только после того, как они отделились. Таким образом они избегают того, что произошло в детстве. Не осознавая этого, они изначально верят в то, что для их потребностей в контакте с другим нет пространства, и другой все равно от них отвернется. Это отделение от другого может так же происходить внутренне, энергетически, во время коммуникации, что вызывает в другом стресс.

Я снова выбрал тут фразы, которые очень свойственны людям со структурой зависимости:

Уровень мыслей (лоб, голова):
„Я слишком много думаю о тебе.“
„Я думаю о том, как бы мог тебе помочь.“
„Я думаю о том, как было бы здорово, если бы ты больше заботился обо мне.“
„Меня интересует только то, как у тебя дела.“

Уровень чувств (сердце):
„У меня снова невероятные перепады чувств.“
„Я чувствую себя отделенным, беспомощным и одиноким.“
„Мне страшно, потому что я не уверен, что мне здесь рады.“

„У меня внутри чувство огромной любви.“
„Я чувствую сильную ревность.“

Уровень тела (все физическое тело):
„Я не ощущаю чувство голода, меня подташнивает.“
„Я чувствую себя возбужденным и готовым к действиям.“
„Мое колено болит, потому что я снова где-то ударился.“
„У меня головные боли, мигрени, боли в животе и т.д.“

Духовный уровень (все, включая окружение):
„Моя любовь проникает во все во вселенной.“

Если тебе сложно делиться подобным про себя, посмотри подходят ли тебе следующие фразы и можешь ли ты поделиться этим:

„Я не знаю как поделиться чем-то про себя.“
„Я чувствую очень много, но не могу это сформулировать.“
„Я запутался.“
„Я постоянно нахожусь вниманием в другом и меня это самого раздражает.“
„Я хочу, чтобы наконец-то, речь была обо мне.“
…

Найди в любом случае формулировку, которая лучше всего описывает твою внутреннюю ситуацию. Для более лучшей ориентации удостоверься, что начинаешь каждое предложение со следующих слов: я…., *мне…, мое…, меня….* Когда ты строишь предложения, начиная с этих слов, нет опасности, что ты застрянешь в пустых историях, обвинениях, вопросах и оценках. Кстати, это застревание *всегда* означает, что ты идентифицируешься с мыслями. Они формулируются как реальность, вместо того, чтобы делиться ими как чем-то абстрактным, отдельным от тебя.

При углублении контакта с собой почти всегда возникают сильные чувства вины, стыда, неправильности, ощущение, что ты не имею права на существование и т.д. Все эти чувства не имеют отношения к тебе, и ты можешь спокойно игнорировать их, находясь на пути исцеления. За всем этим находится ярость, которая дает тебе возможность оставить все эти ошибочные послания позади.

Если ты обладаешь зависимой структурой привязанности, это означает, что ты искал причину страдания, а так же способ разрешения этого страдания *вовне,* в других людях.

Делиться своей злостью и ненавистью-начало твоего пути. ♦♦

Я хочу так же упомянуть о том, что в честной коммуникации есть смешанные типы, когда со стороны выглядит так, как будто человек делится про себя, но в итоге речь идет все равно о другом, например когда идет речь о желаниях. Эта форма коммуникации чаще всего встречается у зависимого типа привязанности, и здесь необходимо всегда пристально посмотреть, делится ли человек *действительно* о себе. Что мы можем тут часто слышать, это:

„Я бы очень хотел(а), чтоб мой партнер больше уделял мне внимания.“ Такое предложение звучит изначально так, как будто человек делится чем-то о себе. Но если внимательно рассмотреть это, то мы видим, что речь тут идет о манипуляции, контроле и борьбе за власть. Желание-это не чувство, это ментальное представление о том, как должно быть. Когда мы

желаем, мы находимся в голове и вовне. Способ, как этим делиться может выглядеть, например, вот так: „в моей голове сейчас представление о том, что было бы хорошо, если бы мой партнер больше уделял мне внимания.“ Ты можешь исследовать разницу в восприятии этих двух предложений прямо сейчас, во время чтения. В первом случае речь идет об идентификации с мыслями. Во втором случае происходит коммуникация этого. Следующий шаг мог бы заключаться в том, чтобы поделиться чувствами, которые мы пытаемся избежать, например: „*Я чувствую себя беспомощным, теряющим сознание, неуверенным*.“

Рядом с тобой есть кто-то и у тебя есть вся свобода.

6.5 Старые и новые чувства

Постоянно инсценируя опыт разделения, мы испытываем одни и те же старые чувства. Новые чувства, имеющие отношение к сегодняшней реальной ситуации, возникают, когда мы получаем опыт глубокого контакта, который раньше был невозможен. Таким образом, довольно легко опознать разницу. В первом случае это одни и те же чувства, как заевшая пластинка. Независимо от реальной ситуации в которой мы находимся, независимо от того приятный или неприятный человек рядом с нами, тело воспроизводит старые чувства, не связанные с этой ситуацией. Если мы не позволим этим „стражам“ отвлекать себя и допустим настоящую встречу с другим человеком, тогда возникнут новые чувства, соответствующие этой ситуации. Это могут быть как позитивные, так и негативные чувства. Разница лишь в том, что они имеют отношение к настоящей ситуации, а не к прошлому. Они представляют собой реальную жизнь, а не бессознательные воспоминания, которые не имеют ничего общего с тем, что происходит здесь и сейчас.

6.6 Критерии исключения

Участие в процессе FLOATING исключено в тех случаях, где есть какие-то предпосылки для необходимой клинической работы: наркотическая или алкогольная зависимость, предрасположенность к самоубийству, психоз, шизофрения, анорексия, тяжелые депрессии, тяжелые расстройства личности.

7 Обучение

Обучение предназначено для того, чтобы как можно больше людей могли уверенно и успешно практиковать этот метод. Обучение веду я (Гопал Норберт Клайн) и в конце каждый участник получает сертификат. Этот сертификат дает тебе разрешение самостоятельно практиковать FLOATING, и получать мою поддержку. Он не дает права самому обучать других людей этому методу. Для того, чтобы получить сертификат не нужен экзамен. Его выдача основывается на следующих критериях:

- Личная структура привязанности является в большей степени проработанной и не мешает практике.
- Высшая степень обладания методом FLOATING.
- Возможность опознавать и справляться с экстремальными состояниями людей.
- Наличие теоретического знания и понимания материала.

7.1 Условия

Чтобы принимать участие в обучении методу FLOATING необходимо соблюсти определенные условия, связанные с профессиональной подготовкой и личными качествами. С одной стороны важным условием является стабильность, которая дает тебе возможность проходить через интенсивные процессы. Прими во внимание, что позже ты будешь проводить людей через их собственный ад, пустыню или опасные джунгли! Важной составляющей обучения является опознать свою собственную структуру защит, и в большей степени преодолеть ее. Это своего рода умирание. Все участники обучения проходят через этот процесс умирания. Только в этом случае ты можешь быть свободен и не поддаваться влиянию процессов, происходящих в твоих клиентах. Моя задача поддержать тебя в этом настолько мягко насколько это возможно. Я предлагаю тебе возможность, которой ты можешь воспользоваться или нет. В обучении нет экстремальных или катарсических упражнений. Так же отсутствует давление, связанное со временем или необходимостью достигнуть успеха. *Мы ориентируемся в рамках группы на индивидуальные процессы каждого участника*. В процессе обучения мы стабилизируем и придаем сил взрослому внутри нас, балансируя в окне толерантности.

Духовные техники и методы, которые связаны с растворением структуры, как например, тибетские пульсации, мы используем только в самом конце обучения и только в том случае, если у участников сформирована стабильная база. Разница с выше-описанным процессом умирания заключается в том, что в результате таких методик может произойти растворение Эго, но не формируется способность к отношениям, как противоположный полюс. В первом случае это умирание в близость другими людьми, в связь с *конкретным человеком*. Во втором случае это умирание и соединение с космосом, без отношений с другим человеком и контекста привязанности. Это очень значительная разница с серьезными последствиями.

Необходимо практиковать и учиться справляться с экстремальными состояниями и ситуациями. Вот несколько конкретных примеров, с которыми ты регулярно будешь сталкиваться: участник выбегает в слезах из комнаты, с участником случается припадок злости и он орет на тебя, участник позорит и оскорбляет тебя перед группой, у участника случается флэшбэк и он замирает. Как уже я озвучивал, очень важно постараться избежать этого любым способом, но это является реальностью работы с травмой! Мы никогда не

можем заранее предугадать и избежать все триггеры участников. Часто участники сами не в курсе своих триггеров. Если такие вещи время от времени не случаются, означает, что в твоей работе происходит *слишком мало* трансформации.

Поэтому одним из условий участия в моем обучении, является законченное обучение, где ты практически учился справляться с такими состояниями. Мой сертификат может получить только тот, кто подтвердит свое участие в подобном тренинге, как например практик метода TRE (релиз травматического опыта), выданный организацией NIBA e.V. Причина этого очень прагматична, я не хочу предлагать тренинг по работе с регуляцией сложных состояний. Но мы будем с этим работать, особенно в контексте группы. Речь идет о том, чтобы удерживать поле группы в стабильном состоянии, несмотря на то, что происходит для отдельных участников.

Обучение построено вокруг того, чтобы растворить собственные внутренние сложности, связанные с жизнью в группе. Только когда это произошло, нервная система способна воспринять новый опыт. После этого я начинаю передавать знания, методы и техники. Тяжело предугадать или четко определить сколько будет длиться обучение. Я предполагаю, что это займет примерно 2-3 года. Мы начинаем обучение вместе и заканчиваем его вместе. *Сертификат получают либо все, либо никто!* Да, это очень интересно. Дай этой информации осесть внутри… Нам необходимо отпустить идею о том, что есть какое-то одно-единственное решение. Его нет ни в рамках семьи, ни в рамках этого обучения, ни для планеты.

7.2 Содержание и практика

7.2.1 Теория: Нейрофизиология/автономная нервная система, травма, исцеление

Ядром этой работы является навигация близости и дистанции в горизонтальной плоскости, а так же навигация в вертикальной плоскости определенных регионов мозга и соответствующих защитных механизмов.

Это означает я помогаю сориентироваться в пределах этого креста координат:

Осознанность
Энергетический слой
Близость———безопасность/контакт———дистанция
Нападение/побег
Замирание

Для этого я описываю и объясняю, с помощью, в том числе и *поливагальной теории,* как устроена нервная система в отношении травмы и защитных механизмов, и как она реагирует в терапевтическом контексте. Кроме того, мы учимся различать в каком психологическом состоянии находится клиент. Только понимая где находится другой человек с точки зрения региона мозга и защитного механизма, я могу вступить с ним в контакт. Либо благодаря вербальному диалогу, если его система социального взаимодействия находится онлайн, либо я должен помочь ему опознать, что в реакции нападения/побега сейчас нет необходимости. Или

я должен ему помочь выйти из замирания и вернуться в тело и к ориентированию в пространстве.

Помимо этого необходимо опознать в каком возрасте зависла нервная система, то есть из какого возраста автономной нервной системы происходит коммуникация. И еще важно понять находится ли человек в энергетических сферах, за пределами своего тела, что не обязательно означает диссоциацию.

Следующие шаги возможны, если терапевт в состоянии с помощью наблюдения через свои чакры, чувствовать что происходит на различных уровнях осознанности у клиента. Это очень сложный способ восприятия, который можно и нужно тренировать. Таким образом, терапевт может без слов охватить всю ситуацию клиента в одну секунду. Чем меньше терапевт идентифицирует себя с внешними и внутренними формами, тем лучше он может впустить в себя состояние клиента и наблюдать за ним с нейтральной перспективы, не теряя своего присутствия.

Далее речь идет о том, чтобы давать участникам все больше пространства для исследования близости и выстраивания границ. Терапевт должен предоставить достаточно своего внутреннего пространства, в котором участник может приближаться и отдаляться. *При этом терапевт сохраняет контакт на протяжении всего этого времени!* Терапевту необходимо учиться сопровождать такие движения, как нарушение границ, нападение, обесценивание, отдаление, отвержение и автономность, не впадая самому в неконтролируемый контр-перенос.

Это центральный аспект исцеления и он означает принятие клиента во всех его движениях и проявлениях. Это ведет к тому, что клиент может продолжать движение в своих шаблонах до тех пор, пока не почувствует себя достаточно в безопасности, чтобы допустить новый опыт. Только тот, кого приняли в его старых шаблонах (это не означает приветствие их бесконтрольного проигрывания), может решиться на шаг в новое!

7.2.2 Объяснение о духовных способах избегания

В наше время, когда рынок переполнен предложениями, связанными с духовным развитием, твоей важной задачей является так же объяснить людям о, связанных с этим, ловушках, ошибках, стратегиях избегания. Мы описываем в деталях как можно использовать медитацию, йогу, духовную литературу и мероприятия, в том числе и сатсанг, и, даже, контакт с просветленными людьми, чтобы избежать актуальных проблем. Очень многие люди застревают в духовности, и речь идет о том, чтобы с одной стороны понимать эти механизмы, а с другой точно знать как помочь людям вернуться обратно к жизни, к контакту и отношениям. Особенно тяжело это удается с людьми у которых есть легкий доступ к энергетическим сферам. Они могут, например, сказать тебе: *„Зачем мне обменивать экстаз, и безграничную свободу на страдания от существования в теле?“* Имеет смысл помедитировать с этим вопросом…

Основные стратегии избегания разделяются по принципу защитных механизмов: уход в себя или слияние. В первом случае (неосознанная) идея о том, что решение может быть найдено только в одиночестве, заставляет нас искать соответствующее духовное направление. Эта псевдо-попытка из детства (уход в себя и изоляция) хорошо встраивается в сегодняшний реальный сценарий, который обещает решение (медитация и просветление). Это временно стабилизирует структуру личности и приводит ее в баланс с окружением, а так же создает ощущение безопасности и надежду на освобождение. Проблема заключается в том, что

многие духовные учителя не замечают этой ситуации и, в худшем случае, еще и подталкивают обратившегося практиковать старое (в сегодняшнем контексте деструктивное) решение. Ученик попадает в еще более опасную ситуацию, где его нужда только увеличивается, потому что никакого реального решения это не дает, но сам путь ощущается очень правильным и привычным, по крайней мере, в начале. Это самое ужасное, что может произойти с человеком, который находится в поиске исцеления и трансформации. Правильный путь для таких людей-это придти к контакту и отношениям с другими людьми и снова увидеть, что есть еще кто-то. Но это связанно с огромными страхами и стыдом, поэтому гораздо удобнее медитировать одному.

Второй ошибочный путь случается с людьми, которые усвоили другой механизм защиты (слияние) и используют духовные собрания, чтобы „тусоваться“. В этом случае используются сценарии, которые обещают возможность интенсивного сближения, типа тантры или контактной импровизации и т.д. Слияние с другими людьми используется для того, чтобы проживать свое внутреннее. Такие люди не хотят смотреть внутрь, они хотят быть вовне и использовать других людей, чтобы *поверхностно* обмениваться энергией. Вместо того, чтобы оглушать себя изоляцией и медитацией, такие люди оглушают себя поверхностным контактом с другими. Правильный путь для таких людей абсолютно противоположен предыдущему. Их нужно поддержать в том, чтобы в контакте и в отношениях они могли оставаться *в себе* и делиться своими чувствами. Именно это связано для них со страхом и стыдом. Медитация может быть для них хорошей возможностью, для начала, посмотреть внутрь себя без присутствия другого.

(Тяжелые) внутренние состояния системы тело-дух и духовные концепции, которые к ним притягиваются в реалии не имеют ничего общего:

Диссоциация и отсутствие привязанности <=> пустота (буддизм)
Одиночество и уход в себя <=> медитация
Тусовка (интенсивный поверхностный обмен) <=> любовь
Желание окончания страданий <=> просветление
Духовный синдром спасателя <=> планетарное сознание
Идентификация с идеей „здесь и сейчас“ <=> жизнь в здесь и сейчас
Повышенная настороженность<=> практики на внимательность

7.2.3 Победить стража

На пути к тому, чтобы покинуть тюрьму устаревших шаблонов отношений, мы встречаемся с внутренними состояниями, которые хотят нас удержать от этого. В детстве они служили нам защитой от того, что могло бы нанести ущерб привязанности, и чему не было места в контакте с родителями. Наша система хочет нас защитить, несмотря на то, что мы уже повзрослели. И старого окружение, которое было раньше, уже тоже не существует. Так называемые внутренние стражи поспособствовали нашему выживанию раньше, но сегодня они делают обратное: они тормозят нашу жизнь. Во время работы с человеком нам необходимо опознать и соответственно среагировать, если кто-то встречается с внутренним стражем в форме таких чувств, например, как страх, стыд, вина, ощущение своей неправильности или смущение.

Ребёнок обладает беспомощным организмом, зависящем от объекта привязанности. Осознание, что родители действуют по отношению к нему не из любви, является для него слишком. Для системы единственная возможность сохранить идею любящих родителей, это

„сделать неправильным“ себя. Плохие не родители, а плохой я. Со мной что-то не в порядке, я какой-то не такой. Благодаря этому неимоверное напряжение находит свой канал и система может стабилизироваться. Это приводит к дистанции с внешним миром (родителями), но так же и к дистанции с собственным внутренним пространством и чувствами.

Теперь, когда один из участников вступает в контакт со своим телом или с другими участниками, оживают старые стражи, которые хотят удержать его от этого. Это хороший показатель того, что человек находится на правильном пути и начинает исследовать новые земли.

Когда мы хотим победить стража, в нашем распоряжении есть различные возможности:

- Игнорировать его и идти дальше
- Его убить

И именно так мы и делаем во внутренней работе. В любом случае, речь идет о том, чтобы ни в коем случае не разбираться с этими внутренними стражами, в противном случае терапевт попадает в механизм защитной системы участника, и это не приводит к трансформации. *Решающим здесь является то, что следуя за чувством-стражем, мы всегда приходим к прерыванию контакта как внутреннего, так и внешнего, и никакая актуализация системы в этом случае невозможна*.

Игнорировать на практике означает следующее: терапевт выслушивает информацию о том, какие чувства сейчас возникают (вина, сомнения и т.д.), но объясняет их бессмысленность и несоответствие реальности, придавая участнику смелости дальше совершать те действия, которые он *совершает* в настоящий момент.

Убить на практике означает следующее: терапевт помогает участнику найти доступ к своей злости, например таким вопросом: „Тебе нравится это чувство стыда, вины?“ Эта злость разрушает старое чувства-стража и появляются силы *продолжать*.

Очень важно подбадривать участника продолжать идти. С его перспективы это выглядит, как что-то очень опасное или даже опасное для жизни. Это послание исходит из тела и мыслей и ощущается, как очень реальное, потому что раньше оно было правдой. И так как наша нервная система формировалась в период нашего роста (ключевое слово нейропластичность), мы *стали* практически тем от чего мы страдали в детстве. Наша задача, как терапевта передать людям, что сейчас ничего такого не происходит, они в безопасности и ты, как терапевт, рядом.

Если участник продолжает идти, появляются глубокие чувства, сопутствующие трансформации, такие, как грусть. Стресс, который был необходим, чтобы установить дистанцию, растворяется, и наступает естественное расслабление жизни.

Помимо описанных стражей, которые хотят защитить нас от (старой) опасности, существуют еще стражи, которые призваны защитить нас от (старой) пустоты. Такие, например, как скука, отсутствие смысла, отчаяние, безнадежность. Под пустотой я имею ввиду отсутствие контакта и состояние потерянности из-за брошенности в детстве. В первом случае (опасность) речь шла об опасных реакциях существующих близких людей, во втором случае (пустота) из-за *отсутствия близких людей*.

Здесь так же действуют два правила: игнорировать или убить. Разница с первым случаем в том, что очень сложно выйти на злость на человека, который даже никогда не присутствовал рядом. Но даже отсутствующая фигура родителя, все равно является фигурой!

Во время обучения мы сталкиваемся, конечно, со своими собственными внутренними стражами и знакомимся с ними поближе: когда они проявляются, как они ощущаются, что они от нас хотят, какие у них аргументы? Во время обучения мы тщательно изучаем эти „фигуры“ и исследуем новые земли, которые находятся за ними.

7.2.4 Трансформация собственной структуры

Во время обучения мы выясняем в каком месте в контакте с клиентом у нас происходит активация собственных старых состояний, особенно за пределами консультации! Мы можем свести это все к трем факторам: проблемы с дистанцией/автономией или нарушение границ/близость/предложение отношений или спутанность на всех уровнях. Затем, мы обсуждаем возможности того, как обходиться с такими ситуациями не навредив отношениям с клиентом. Конечно приветствуются и другие темы, но опыт показал, что большинство проблем можно всегда свести к этим трем факторам.

С этим напрямую связан уже упомянутый мною вопрос: почему я вообще хочу быть терапевтом, откуда у меня появляется энергия на это? Если пролить на это внутренний свет, то сокращается риск контр-переноса. Только так я могу точно знать, какие реакции и шаблоны отношений активируют мои собственные реакции. Прояснение этого вопроса является центральным аспектом супервизии и обучения травме. Может быть так, что со стороны будущего терапевта происходит инсценировка ситуации, где он снова не может полностью проживать и выражать себя, потому что вынужден контролировать контр-перенос. Речь о том, чтобы быть осознанным с этими механизмами, и в меньшей степени о том, чтобы их изменить.

Наравне с пониманием нейрофизиологических процессов, происходящих в автономной нервной системе и на тонком плане, развивается внимательность для исцеления всех важных уровней: нейрофизиологии, шаблонов привязанности, тонкого плана. Таким образом, возможна уверенная навиагция клиента в терапевтических отношениях и его отношениях с телом, что довольно быстро приводит к глубинным изменениям. Все это и многое другое является частью обучения. Основная цель - это соединить психотравматологию и духовность. Я не говорю о какой-то определенной технике, мы обучаемся быть с клиентом. Обучение призвано служить терапевтам, которые консультируют из себя, прибегая к определенным методам или нет, но позволяя сессии совершенно свободно происходить из момента.

Практически мы будем учиться расслабляться в контакте и коммуницировать внутренние процессы, так же и в группах. Мы будем это практиковать, практиковать, практиковать:-) и получать опыт того, что это может быть безопасно и это может быть замечательным опытом. Каждому участнику сразу понятно какой механизм дает ему стабильность-уход в себя или слияние. Мы практикуем конечно полную противоположность этим программам, что дает нам невиданную до этого момента свободу и радость.

Во-вторых, мы практикуем узнавание защитных механизмов и правильные действия для их регуляции. Для уверенной работы с травмированными людьми необходим навык рутинного и четкого взаимодействия с такими экстремальными состояниями, как затопление эмоциями, флэшбэки, панические атаки, суицидные наклонности, глубинная ненависть, процессы

разрядки в теле, диссоциация и замирание. Это возможно только при наличии знаний о процессах, происходящих в мозге и нервной системе и собственного опыта прохода через похожие состояния, а так же благодаря постоянной практике. Вы должны быть в состоянии даже во сне остановить у другого диссоциацию или затопление эмоциями.

Но так же нам необходимо уметь справляться с такими внутренними движениями, как нарушение границ, хаотичные шаблоны взаимодействия, влюбленность и сексуальное притяжение. Иногда это является еще большим вызовом для терапевта! Тот, кто занимается этой работой, должен иметь определенную свободу от сильной сексуальной энергии и любовных чувств.

Так как эти движения происходят и в учебной группе, мы будем использовать их напрямую, чтобы учиться с ними взаимодействовать. Центральный аспект этого-коммуникация. Будет обсуждаться все, связанное со взаимоотношениями и проявившееся во время обучения, в особенности то, что затрагивает темы секса, любви и ненависти. Не надо этого боятся. Во время обучения мы будем медленно привыкать к тому, чтобы коммуницировать свои внутренние движения до того момента, пока не начнем позволять себе испытывать любые состояния в группе, говорить о них, наблюдать за ними, без того, чтобы хотеть с ними что-то сделать.

7.2.5 Один на один, пары, группы, супервизия

Практика с клиентами начинается с консультаций один на один, позже мы консультируем пары и затем уже начинаем групповую работу в методе FLOATING. Благодаря регулярной работе с реальными клиентами, участники постепенно растут, получают поддержку и сопровождение на супервизиях.

7.2.6 Работа с тонкими энергиями: центральный канал и чакры.

Но это еще не все, мы тренируемся воспринимать и взаимодействовать с тонкими энергиями и их влиянием на нашу систему чакр. В этой части обучения мы, в основном, настраиваем и утончаем наше восприятие, потому что это то, что мы, в принципе, можем все, только мы перестали доверять своему восприятию:-)

Мы посвящаем время исследованию центрального/светового канала (сушумна нади), так как от него зависит вся работа с тонкими энергиями. Такие состояния, как счастье, радость, свобода, экстаз *всегда* означают проходимость энергии через этот канал. И наоборот, когда энергия течет по этому каналу, мы получаем опыт таких состояний, как счастье, радость, свобода, экстаз. Каждый наш опыт имеет энергетическую составляющую и связан с определенным потоком энергии. Важно понимать и испытать эту взаимосвязь на себе.

То, что мы называем жизнью, не что иное, как количество энергии, которе течет через наш позвоночник. Может казаться, что этот поток зависит от внешних объектов и обстоятельств. Но все, что мы испытываем в отношении чудесных людей и событий, находится на самом деле внутри нас. Жизнь не где-то снаружи, это поток внутри нас. Чем свободнее энергия может течь через наш позвоночник, тем живее и экстатичное мы себя чувствуем.

Все наши желания это спроецированные вовне надежды почувствовать этот поток энергии в позвоночнике. Но он может быть так же запущен независимо от внешних событий, например, благодаря йоге или медитации. Чем больше опыта медитации у нас появляется, тем яснее становится, что наше хорошее самочувствие зависит от потока энергии в позвоночнике. И нет необходимости искать обходные сложные пути осуществления желаний, чтобы его активировать. Это можно сделать напрямую.

Когда начинаешь осознавать это, то все неосуществлённые желания теряют свою власть. Тогда исполнение каких-то сценариев вовне может стать невозможным, но наше внутреннее проживание, которое мы надеялись получить, возможно всегда. В реальности мы и есть это… Это можно сформулировать так: мы никогда ничего не упустили и не потеряли, мы только надеялись, что можем найти что-то во вне.

Все то неприятное, что с нами приключается, является результатом загрязнения 3-его главного энергетического канала. Вместо того, чтобы прилагать усилия вовне или на уровне коммуникации, можно ускорить процесс его очищения, например, благодаря девятикратному очищающему дыханию из тибетской йоги снов, Ца Лунг или пранаяме. Но это имеет смысл лишь в том случае, если отсутствует идентификация с происходящими событиями и присутствует навык самоэффективности. *Не делайте никакой энергетической работы, прежде чем будет развит навык самоэффективности на физическом уровне!*

♥ Есть только бытие и ты являешься им ♥

Для практической работы с людьми и группами абсолютно неизбежным является способность ощущать свою и чужую энергетическую систему. Без понимания этого уровня, ты можешь обладать неимоверными компетенциями, и все равно с тобой постоянно будет случаться что-то, чему ты не сможешь найти объяснения. Есть несколько шагов, благодаря которым мы учимся воспринимать энергетическое поле и управлять им:

1. Ощущать, открыт ли я сам для контакта и обмена в этот момент или закрыт и хочу побыть один.

2. Ощущать, открыты ли другие люди для контакта и обмена или закрыты и хотят побыть одни.

3. Практиковать закрытие и открытие собственного энергетического пространства, независимо от того, как я себя сейчас чувствую. Независимо, потому что состояние энергетического пространства по началу часто зависит от старых защитных механизмов и мы хотим их преодолеть, или стать от них свободными. Так мы можем быть в контакте с другими, даже находясь в сложных состояниях.

4. Для групповой работы, мы учимся защищать себя: закрывать свое поле, если возникают попытки проникнуть в нас, например, через притягивание внимания, игры в жертву, нападение, тихое высасывание и т.д.

5. И наоборот, нам необходимо научиться осторожно вступать в контакт с кем-то через закрытую энергетическую систему, без того, чтобы другой закрылся или отделился еще больше. Это может оказаться очень сложным, потому как защитная броня сигнализирует „оставь меня в покое“. Мы можем разговаривать с кем-то, только если установлена энергетическая связь. Мы не можем к этому принудить, но мы можем послать поток

любви, как приглашение;-) и посмотреть, рождаются ли у нас внутри какие-то слова, чтобы заговорить с этим человеком…

7.2.7 Шаблон отношений = формирование энергии

Каждый шаблон отношений представляет собой определенный способ формирования энергии и то, как эта энергия направляется в сторону другого человека. Мы все время прорабатываем слои от внешних, видимых аспектов отношений, к формам энергии. Это, рано или поздно, приводит к тому, что ты сможешь мгновенно узнавать шаблоны человека, едва взглянув на его тело. И это еще не всё, в какой-то момент ты сможешь увидеть, что каждый из нас может сам энергетически воспроизводить любой шаблон отношений! Тогда для тебя станет возможным, например, излучать и направлять на другого энергию нетрансформированного типа пятой Энеаграммы (или любого другого типа). Это будет ощущаться точь в точь, как нахождение в отношениях с человеком этого типа. Это становится сразу очевидно, и мы учимся одновременно, как ощущать это, так и создавать подобное поле.

Помимо этого, мы учимся различать между расширением поля энергии, которое *не имеет отношение к личности* и очень *личным* любящим вниманием к другому человеку. Здесь мы встречаемся с дилеммой многих духовных искателей: расширенное энергетическое поле большого духовного учителя ощущается очень приятно, но оно не исцеляет и не питает наши потерянные части.

7.2.8 Потерпеть неудачу и „умереть“ как терапевт: БЕЗ УМА

Мы будем проходить через несколько медитационных циклов, чтобы привыкнуть к существованию и практической терапевтической работе без Эго. Как я уже сказал, терапевт должен умереть или отойти в сторону, *потому что он только мешает!* Это произойдет тогда, когда мы осознаем, что мы не наши мысли, не наши чувства, не наше тело и не наши потоки энергии (прана)….

Мы тренируемся терпеть полную неудачу на сессиях, испытывать абсолютный терапевтический провал. Только когда этот провал действительно состоялся и был прожит внутри, мы свободны и можем делать действительно хорошую работу;-)

7.2.9 Природа

То, что многие из нас недооценивают или полностью потеряли из виду, это силу и поддержку от природы и элементов. Мы не можем идти по пути исцеления без природы. Так же как исцеление и трансформация на индивидуальном уровне невозможны в одиночестве, без контекста привязанности и без другого человека, точно так же исцеление и трансформация на коллективном и планетарном уровне невозможны без природы. В итоге в процессе всегда замешаны три инстанции: я, партнер/общество и природа/бог. Чтобы глубже осознать это, мы будем длительное время работать на природе, чтобы прочувствовать какую огромную, невероятную помощь предлагают нам старые деревья, леса, горы и большие водоемы.

7.2.10 Границы

Следующий важный пункт это работа с границами и защита группы при определенных внешних обстоятельствах, как например:

- Конфликты с другими группами, организациями, домовладельцами.
- Убедиться в безопасности места проведения мероприятия и проживания.
- Быть внимательным с границами собственных возможностей….

7.2.11 Фитнес для тела

Все вышеназванные качества и знания ничего нам не дадут, если наше тело слабое. Тренированное и сильное тело помогает нам чувствовать заземление и быть внимательным с границами. Поэтому важно тренировать свое тело: боевые искусства, силовые нагрузки, выносливость, гибкость (растяжка). Нам нужны обе части: медитативная, но так же и боец карате, женский и мужской аспекты нашей самости. Тренированное тело дает тебе самому и твоим клиентам ощущение опоры и стабильности.

7.2.12 Правовая безопасность в Германии

Для собственной внутренней стабильности очень важно понимать и применять правовые рамки работы с людьми в Германии. Если ты не являешься врачом, психотерапевтом или натуропатом, все равно ты можешь помогать людям. Для этого есть определенные условия,

которые мы обговорим один на один. Помимо этого, мы обсудим ситуации сталкинга и публичных нападений.

7.2.13 FLOATING как финансовая база для существования (деньги и поток энергии)

Я бы хотел, чтобы все участники стали не только хорошими терапевтами, но и могли бы использовать свою работу, как финансовую базу для существования. Для этого нам необходимы расширенные эзотерические знания о потоках энергии и собственной активности в мире. В конце обучения у каждого участника будет понимание о том, как иметь достаточно участников и *жить в достатке* от работы с методом FLOATING! Правда это уже мало имеет отношение к тебе, только к чистоте твоего намерения действительно помогать людям. Благодаря этому ты станешь святящимся островком, который будет привлекать потерянных людей. Того, кто заботиться о целом (планете, человечестве) хотят везде приглашать и у него везде есть дом. Он может путешествовать и работать, где хочет, и он свободен в любом отношении. Это работает только в том случае, если твой настрой и твои действия абсолютно свободны от личных интересов. Если ты делаешь это для того, чтобы в итоге все-таки что-то получить, энергия не течет, в этом нет жизни и ничего не происходит. Речь не о тебе, а о целом! Тот, кто заботится о целом, всегда получает всё необходимое, всё, что только возможно представить и даже больше:-)

В реальности никакого денежного дефицита или денежных проблем не существует. Если тебе не хватает денег, особенно, если ты терапевт или духовный учитель, это почти всегда означает, что ты удерживаешь что-то и не отдаешь на 100 процентов. Проблемы с деньгами это показатель того, что ты все еще вращаешься вокруг себя и тебе не на 100 процентов есть дело до других людей, общества или планеты. Во время обучения, мы учимся отпускать страхи, связанные с этим, и получаем опыт того, как прекрасно и *абсолютно безопасно*, следовать потоку служения целому. В этом процессе мы полностью теряем интерес к деньгам и обладанию материальными благами. Становится очевидным, что нам не надо заботиться об отдаче, это задача вселенной.

Помимо этого, ты работаешь на приумножение тех механизмов, которые могут помочь людям и способствуешь тому, чтобы они быстрее распространялись и становились частью нашего общества. Насколько ты хочешь принимать участие во всем этом остается твоим индивидуальным выбором. Важно в любом случае *никогда* не работать через конфронтацию напрямую со старыми структурами власти или темными коллективными полями, за исключением случаев, когда ты точно знаешь что делаешь! В этом нет необходимости и это непродуктивно. Вместо этого можно действовать сверху или снизу. Как аналогию представь себе дом в котором 7 этажей. На 3 этаже начала появляться плесень. Вместо того, чтобы бороться с плесенью напрямую, подвергая себя опасности воздействия вредных организмов, лучше устранить прорванную трубу в подвале, чтобы влажность перестала подниматься наверх, и открыть люк в крыше, чтобы проникли свет и тепло. Напрямую на 3 этаже мы не делаем ничего или это делают специально-обученные люди.

7.2.14 BARDO-тренинг

После обучения FLOATING возможны следующие перспективы: третий и последний том этой серии книг будет посвящен эзотерическим взаимосвязям и методам. Он предназначен для продвинутых духовных искателей и людей, которые завершают свой путь. Тот, кто интегрировал в свою жизнь практику честной коммуникации, отношения и контакт, получает стабильную базу. Это освобождает путь для того, чтобы развиваться за пределы физической оболочки. Для этого тоже существуют методы, такие как тибетские пульсации, медитации, астральные путешествия, осознанные сновидения, управление энергиями и многое другое. Мы исследуем переходы, проходы, пробелы. Что находится между двумя мыслями, что находится в центре неожиданного события, что происходит между ожиданием и действием….Подобные мероприятия будут проходить в очень защищенной атмосфере, в отдаленном месте и не будут доступны для общественности.

7.3 Сертификат

Когда ты получишь сертификат, ты сможешь предлагать FLOATING под свою ответственность, и создать новое дело своей жизни, которое принесет тебе много радости и смысла. Эффект этой работы распространяется за пределы твоей жизни, ты напрямую поддерживаешь трансформационные процессы земли и помогаешь построить новый мир.

8 Передача в общество

Когда-то FLOATING должен стать нормальной составляющей в нашем обществе, которая будет практиковаться везде без сопровождения терапевтов или духовных учителей. Для этого необходимо ознакомить наших детей с этой структурой, чтобы она была автоматизированна в нервной системе и стала нормой для каждодневного общения. Этот метод должен стать помогающим шаблоном для действия, который действительно приводит к цели, вместо того, чтобы дать короткое облегчение, как, например, шопинг. Я с удовольствием поддержу любую инициативу, направленную на внедрение этого метода в систему образования. Нам необходимы структуры, свободные от любого терапевтического, культурного или духовного контекста, которые будут доступны и смогут беспрепятственно практиковаться всеми людьми. Это новая связь, возникающая между людьми, будет тихой революцией, которая превратит нашу планету в рай.

Помимо этого, планируется выпуск *телевизионной передачи* и *кинофильма*. Эта работа и ее принципы должны передаваться в игровой форме для более простой интеграции в жизнь. Идея заключается в том, чтобы документировать трансформационные процессы людей, пар и семей и позже показать, как с помощью этого метода могут быть трансформированы целые районы города. Таким образом, смогут образовываться и разрастаться островки, где люди живут вместе в мире и близости. Позже такие островки будут срастаться между собой и планета, как одно целое, будет исцеляться.

Кто хочет принять участие в этом проекте, не важно за камерой или перед камерой, просто пришлите имейл Гопалю.

Когда мы планируем такие большие планетарные операции, важно держать перед глазами основные функциональные принципы:

- Не создавать пирамидальные структуры!
- Все должно быть децентрализованно, автономно и независимо.
- Опознавать и выводить на свет силы, которые действуют против (нарушение, вторжение).
- Контакт с помощью коммуникации, вместо конфликтов и разделения.
- Ориентация на механизмы, которые работают, вместо ориентации на конкретных людей, их способности или власть.
- Голографическая структура: информация о всей системе должна содержаться в каждой её части и иметь возможность самостоятельно от туда актуализироваться.

Все это служит только подготовке к тому, чтобы человечество начало вместе направлять всю свою энергию и осознанность на создание добра, красоты и исцеления. Когда-то больше не будет нужды в таких физических конструкциях и коммуникациях, как эта. Взаимообмен и воплощение чего-то в жизнь будет происходить напрямую через сердце и дух. *Творение, в реальности, это совместный акт канализирования высшей энергии, вместо того, чтобы вести друг против друга войну.*

Ты когда-нибудь ощущал что-нибудь за пределами твоего собственного разума?

9 История для души (сказка)

Пустой магазин.

Среди всех магазинов в городе он был самый странный и одновременно самый красивый. В его витринах сверкали световые эффекты, стояли прекрасные вещи, зеркала, драгоценные камни и тысячи разностей. Никто не мог пройти мимо не бросив хотя бы один взгляд туда. Дети часами прижимали нос к стеклу и терялись в цветном калейдоскопе выставленных товаров: разноцветные вращающиеся круги, водные каскады, цветные фигуры, игрушки, бесконечная сборная солянка из прекрасных и удивительных вещей. Каждый день витрина украшалась по-новому, так что о скуке не было и речи. Главной темой для разговоров в городе была тема о том, что происходит сегодня в „витрине“.

Одно было странным: в этом магазине никто не мог ничего купить. Тот, кто заходил внутрь, оказывался посреди этого калейдоскопа товаров, которые были уже видны в витрине. Но в магазине больше никого не было, возможно было только смотреть на все это. Магазин, в котором невозможно было ничего купить и в котором человек оказывался среди товаров, которые были выставлены в витрине. Таков был опыт большинства людей.

Некоторые люди, присмотревшись, обнаружили, что входная дверь была встроена в витрину!

Таким образом, эта дверь была не входом в магазин, а просто декорацией! И конечно, когда человек решал ею воспользоваться, он попадал в витрину, а не в сам магазин, который находился за нею. Это была входная дверь, которая таковой не являлась. Это был обман.

Несколько любопытных начали искать настоящую входную дверь, и нашли ее через какое-то время. Она была почти незаметна. Только когда в определенное время суток кто-то стоял прямо перед ней и ее освещали лучи солнца, можно было увидеть очертания древней, прогнившей двери, которую, казалось, никто не открывал в течении десятилетий. Кое-кто собрал все своё мужество в кулак и попробовал открыть дверь, чтобы попасть внутрь магазина. Но как только он прикоснулся к двери, она рассыпалась.

Все пространство магазина было пустым, лишь покрытым древним слоем пыли и несколькими паутинами. Ничего не было внутри, даже мебели. Здесь невозможно было ничего купить, какое разочарование. Это вообще никак не вязалось с фантастической витриной. Эта пустота и разочарование вызвало в людях гнев. Они были обижены, чувствовали, что их обманули. Они со злостью покинули магазин. У них была надежда, что внутри должно быть хотя бы так же красиво, как и на витрине.

Через какое-то время история дошла до старого торговца антиквариатом и он решил исследовать её до конца. Он был экспертом по древностям и у него был хороший нюх на тайны. Он отправился в путь и зашел в пустую комнату. Он все обыскал, выдвинул несколько предположений, продумывал и исследовал. На основе нескольких следов и отпечатков, он мог воспроизвести что здесь стояло однажды, но это были всего лишь предположения и ничего более. Следов владельца магазина найдено не было.

Прошло какое-то время и люди перестали задумываться об этом. Однажды к магазину подошла молодая девушка. Ослепленная витриной, она захотела войти в магазин и кое-что купить. Она прошла через разрушенную дверь и оказалась в пустом пространстве магазина. Но когда она увидела, что там никого нет, купить там абсолютно нечего, так же нечего поесть

и никого с кем можно поговорить или поиграть, она вдруг стала очень грустной. На витрине все выглядело так ярко, почему же здесь никого нет?! Стоя на пыльном полу, она горько расплакалась. И, пока она там стояла и плакала, на полу начала расти лужа из ее слез, которая становилась все больше и больше и начала смывать всю пыль.

Как только вся пыль с пола была смыта, в нем появился люк. Или его до этого просто не было видно из-за пыли?! Девушка собрала всю свою смелость в кулак и изо всех сил открыла крышку. Там было очень темно и, только когда глаза привыкли к темноте, она смогла различить очертания мальчика, сидящего в глубине подвала. Он сидел там съёжившийся и потерянный. За ним в глубине можно было разглядеть озеро. Это озеро было не темным, а казалось светящимся изнутри. Рядом с мальчиком лежало много драгоценных камней и золотое зеркало. Он спрятался тут очень много лет назад и не мог один открыть люк.

Вне себя от радости девушка закричала и пробудила мальчика снова к жизни. В течении нескольких дней они заново обставили магазин. В этом было много радости, снова начали приходить покупатели, которые покупали или продавали свои вещи. В конце концов, магазин стал любимым местом встречи в городе, где люди с удовольствием проводили время, болтали или пили чай.

Люк и все, что было под ним осталось общей тайной девушки и мальчика. Но тем, кто к ним хорошо относился и кто страдал, разрешалось спуститься в подвал:

Грустные и одинокие могли купаться в светящемся озере.

Бедные и неуспешные могли взять себе один драгоценный камень.

Потерянные души могли посмотреться в золотое зеркало.

10 Ничто не существует само по себе

В конце нашего совместного пути к самим себе, я бы хотел бросить взгляд за пределы существующих форм. Все, что мы обсуждали до этого, было в основном для того, чтобы изменить форму нашего существования к лучшему настолько, насколько это возможно. Это всегда возможно, как ты, может, уже почувствовал и понял из прочтения этой книги. Но окончательная правда о том, что такое жизнь и чем являемся мы сами, выходит за пределы этого. Если в реалиях своего относительного существования мы обрели покой, когда-то мы можем его отпустить. Это прекрасно, это было прекрасно, необыкновенное захватывающее приключение, как многомерный фильм, который никогда не заканчивается, если мы этого не захотим. И вот в один прекрасный момент мы многое испытали, прожили, многое познали, нашли решения и вникли во все. Благодаря контакту и в отношениях друг с другом мы убедились, что мы не можем существовать раздельно, что разделение является причиной многих страданий. Мы научились соединяться друг с другом, расцветать в близости, не теряя себя. Мы стали одним целым со всем человечеством.

Точно так же происходит и в отношениях с космосом, вселенной и, можно сказать, с Богом. То, что возможно в малом, возможно так же и в большом. Наше индивидуальное существование растворяется в целостности всего сущего, в бесконечности и безграничности. Неописуемый экстаз, который рано или поздно растворит нас, как отдельно-существующую фигуру.

Отпустить все формы, друзей, партнера, идеи, переживания, планы и воспоминания может вызывать огромную грусть. Ничего, ничего, ничего невозможно взять с собой в это воссоединение со целым. Но и эта грусть всего лишь форма, которая не может существовать сама по себе. Ничто в своем существовании, включая тебя самого, не обладает отдельным независимым ядром! В Буддизме это называется Пустотой, ничего не существует само по себе. Все существует только в зависимости друг от друга. Ничего не существует как отдельный объект. И в реальности нет ни тебя, ни других людей, ни тех, кто близок тебе, ни тех, кто тебя ранил. Так же опыт радости или страдания пуст, эти ощущения приходят и уходят.

Если все постоянно меняется, что же остается, на что можно опереться? Где же база, твердая земля? Ответ: это ты. Но то, что мы понимаем под „Я“ не то, чем оно кажется. „Я“ это чистое сознание. Мы говорим „Я“, но если мы внимательно присмотримся, то увидим, что „Я“ включает в себя всё. Это безграничная широта и есть наш дом, мы и есть наш дом: вовне пространство, внутри сознание. В конце мы все возвращаемся туда, после неописуемого опыта в форме якобы отделенных существ … Но не волнуйся, это не произойдет до того, как все твои желания будут исполнены и ты проживешь тот опыт, который хочешь или отпустишь все, что необходимо.

Когда я медитирую и выхожу в безграничность, моё последнее воспоминание, последняя растворяющаяся мысль о моей партнерше. Кто-то был рядом со мной, на моей стороне и не ушел, даже в самые тяжелые моменты моей жизни здесь, на этой земле. С этим опытом близости гораздо легче возвращаться домой….

МЫ НАХОДИМСЯ за пределами жизни и смерти

11 Благодарности

Моя особая благодарность принадлежит всем людям у которых мне посчастливилось учиться:

ОШО, Стивену Порджесу, Лоуренсу Хеллер, Питеру Левину, Дэвиду Берсели, Бессель Ван дер Колку, Бруно Грёнингу, Сюзанне Сигал, Тенцин Вангиал Ринпоче,

Гансу, Адиме, Сохаму, Горсту, Пурамарьям, Элизабет С.-К.,
Карин В., Манишу, Хао де Деусу,
Рамону, Барбаре О.

Кристина

…и тебе.

Сердечная благодарность так же ВСЕМ,
кто участвовал в создании этой книги через свои идеи,
обратную связь, вдохновение, коррекцию, распространение и т.д.

12 Приложение

12.1 Список литературы

Клайн Г. Н. (2019) „*Исцеление отношений I*“

ОШО (2009) *„Книга тайн“* Санкт-Петербург, ИГ Весь

Порджес С. (2020) *„Поливагальная теория“* Москва, Мультиметод

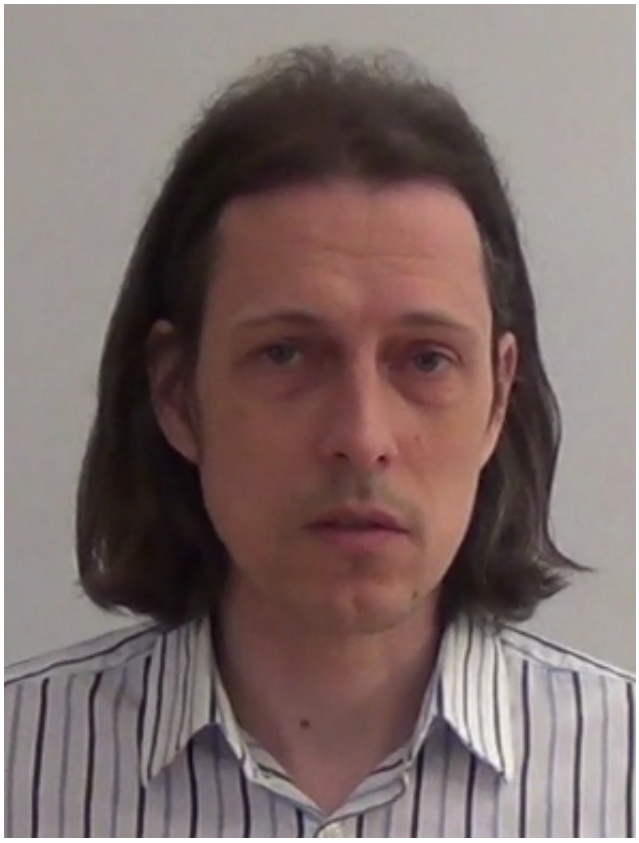
Бессел ван дер Колк (2020) „*Тело помнит все*“ Москва, Бомбора

Розенберг (2021) *„Блуждающий нерв“* Москва, Эксмо

12.2 Контакт/интернет

Имейл:
gopal@traumaheilung.net

Сайт/мероприятия/двд:
https://www.traumaheilung.net/



Гопал Норберт Клайн (терапевт с лицензией „натуропат“) является одним из известнейших травматерапевтов в духовных кругах. Особенным в его работе является то, что он совмещает новейшие исследования нейро-науки в области травмы с духовным опытом и измерениями. Он знаком с травмой и ее исцелением из собственного опыта, так как тоже был затронут этим. В течении десятилетий он был на пути собственного исцеления, на котором он встречался с известными духовными учителями. Его методы соединяют понимание собственной нервной системы с осознанностью в межчеловеческом контакте, и это превращает его работу в настоящий трансформационный взрыв! Помимо этого, Гопаля любят приглашать на различные конгрессы. Он так же является автором и создателем двд и организовывает интернациональные семинары и ретриты. Он основатель метода FLOATING, который призван служить регуляции целых групп. Его самый важный проект это „Локальные группы“. Благодаря ему люди могут вместе развиваться без участия психотерапевтов или духовных учителей. И не в последнюю очередь Гопал Норберт Клайн заботиться о распространении такого, в свое время секретного, метода, как *тибетские пульсации*.

Настольная книга FLOATING

Сенсационно-простой метод для совместного применения, который может разрешить глубинные проблемы в отношениях и последствия травмы развития. FLOATING это групповой процесс, который основан на честной коммуникации мыслей, чувств и ощущений в теле.

В этой настольной книге метод FLOATING описывается подробнейшим образом. Эта книга представляет собой руководство для психотерапевтов и участников семинаров, а так же обучающий материал для учащихся работе с травмой.

Отношения возможны только без Эго, отношения и близость-это смерть Эго. Мы отправляемся в совместное путешествие к близости, во время которого мы встретимся с пониманием себя, как отдельного индивида. Это не означает, что нужно отбросить себя, это означает только то, что мы перемещаем наш центр с „ты“ или „я“ к тому, чтобы быть в близости с другими людьми.

Книга „Исцеление отношений II“ описывает практическую работу с FLOATING, его границы и духовные аспекты. Эта техника была разработана Гопалем Норбертом Клайном. Она сводит все проблемы в отношениях к их ядру. Начинается чудесная жизнь в гармонии с миром…

α Δ∞ ♥ ♬ ♦ ☼ ♪ ☺ ▲ ○ Ω