

АНДРЕЙ ГОЛУБЕВ

Поэтический дневник для психотерапии



Андрей Голубев

**Поэтический дневник
для психотерапии**

«Издательские решения»

Голубев А.

Поэтический дневник для психотерапии / А. Голубев —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-938440-9

Книга навеяна духом гештальт-терапии. Она предназначена для широкой публике, жаждущей развития и желающей просвещения мира психотерапии, а также для начинающих практикующих специалистов. Построена в виде диалога, после каждого отдельного творения. Самостоятельное изучение может напоминать личный дневник.

ISBN 978-5-44-938440-9

© Голубев А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Благодарности	8
Глава 1.	9
Зачем терапия	9
Кто такой терапевт	11
Гордыня здоровья	13
Рассуждения про терапевта	15
Мифы психотерапии	17
Перед кабинетом терапевта	23
Пространство терапии	25
Вкус жизни	27
Остановиться	29
Глава 2.	31
Отдаться чувствам	31
Страдание	32
Агрессия	33
Адекватная злость	35
Благодарность	37
Стыд	39
Тревога	41
Страх	42
Депрессия	44
Утрата и горе	46
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Поэтический дневник для психотерапии

Андрей Голубев

Корректор Анна Герман

© Андрей Голубев, 2018

ISBN 978-5-4493-8440-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга выростала из отдельных стихотворных произведений, написанных в разное время, под определённым моментом настоящего впечатления и вдохновлённых событиями, учебными сессиями, лекциями, статьями, книгами, встречами с мастерами и коллегами, опытом групповой и индивидуальной терапии с клиентами.

А также изначально имела идею перевода личных записей и заметок психолога в стихотворную форму.

Почему стихотворная форма? Потому что это экспериментальная модель подачи информации тонкостей психотерапии, а также концентрированная форма основных нюансов теории психотерапии через призму практики, наложенную на стихотворную форму. Я вижу в такой подаче новый способ популяризации.

Книга предназначена широкой публике, жаждущей развития и желающей просвещения в мире психотерапии, а также для начинающих практикующих специалистов.

Стихотворения собраны в тематические главы. 1—4 главы рассчитаны больше на широкую публику. 5—9 главы имеют профессиональный подтекст и предназначены для специалистов. Но с некоторыми понятиями можно знакомиться по ходу прочтения и неподготовленному читателю.

Первая глава «Погружение в психотерапию» раскрывает сущность данной сферы и даёт возможность познакомиться с ней тем читателям, кто не имеет опыта настоящего знакомства с психотерапевтом в пространстве терапии. Раскрывает простоту и доступность этого явления в мире людей.

Вторая глава «Чувства и состояния» посвящена чувственной и эмоциональной сфере. Чувства имеют огромное значение для психотерапии, а также для здорового проявления жизни человека. Небольшая их часть, а также некоторые состояния представлены в данной главе.

Третья глава «Искусство отношений» посвящена аспектам и основам здоровых отношений, а также возможным сложностям. Мы – социальные существа. Человек формируется в отношениях, в них же нарушается и восстанавливается.

Четвёртая глава «Сепарация» раскрывает тему психологического рождения и отделения от родителей, и наоборот. В главе представлены рассуждения о самостоятельности человека и взаимодействий его с окружением.

Пятая глава «В духе гештальт-терапии» переходит к описанию профессиональных нюансов и некоторым основам представленного метода.

Шестая глава «Памятка для работы терапевта» обращает внимание на основные тонкости работы практикующего специалиста, которые привлекают внимание.

Седьмая глава «Три кита» собрана как раскрытие трёх важных основ, на которых базируется гештальт-терапия. Диалог, феноменология и теория поля – три основы, три слона или кита, без которых невозможна психотерапия гештальт.

Восьмая глава «Соппротивления» прикасается к сопротивлениям, способам контакта, защитным механизмам или механизмам прерывания потребностей человека. Эти явления часто исследуются в пространстве психотерапии. Они определяют поведение человека.

Девятая глава «По следам экзистенции» затрагивает философию экзистенциальной психотерапии, которая имеет общие точки соприкосновения с гештальт-терапией.

Желательно читать книгу подряд, следуя содержанию. Между тем каждая глава построена таким образом, что её можно читать самостоятельно или переставлять очерёдность глав в зависимости от индивидуального и свободного выбора. Также каждое произведение имеет отдельность и приглашает к знакомству. И есть выбор в зависимости от подготовки осведом-

лённости читателя: первые четыре главы более общего формата, а следующие пять глав – профессионального порядка.

Книга навеяна духом и философией гештальт-терапии. Отражает взгляды, с которыми можно спорить и усваивать так, как это подойдёт индивидуально. После каждого произведения предложен диалог с читателем в виде вопросов, которые могут способствовать усвоению материала и сопоставлению личного опыта читателя.

Желаю приятного чтения!

Благодарности

Большая благодарность людям, которые повлияли на моё профессиональное развитие, и на чей опыт я опирался при написании «Поэтический дневник психотерапии»:

Альфред Лэнгле, Ирвин Ялом, Анна Танальска, Рита и Боб Резники, Серж Гингер, Фриц Перлз, Малькольм Парлетт, Джей Левин, Нифонт Долгополов, Виктория Дубинская, Ольга Погодаева, Михаил Кряхтунов, Игорь Погодин, Георгий Кушнир, Даниил Хломов, Нина Рубштейн, Таисия Тадыка, Андрей Валамин, Жанна Лурье, Святослав Руманов, Александр Еремеев, Фёдор Коноров, Елена Калигиевская.

Глава 1. Погружение в психотерапию

Зачем терапия

Случилось в жизни затруднение,
А разобраться явно сложно.
Чувств возможных наводнение,
Волю дать им невозможно.

Чувствами захвачен человек,
Потерян и душой поник.
Будто видит один снег,
А душу колет, словно штык.

А может, на душе болото,
И очень серенько живётся.
Не сладки отношения и работа,
В сердце постоянно отдаётся.

Есть неудовлетворения,
И непонятно, что подходит.
Ходишь роботом в мгновениях.
Человек себя не находит.

Тревога, напряжения, страдания.
Иль тело уже сигналист,
Болезненные творя ваяния.
И непонятно, что ещё причалит.

Проблемы в отношениях,
Не получается их строить.
Дёргают сомнения:
О том, что внутри происходит.

Тоска и одиночество гложет.
В потерях и горе остаёшься.
Терапевт разобраться поможет.
И для начала обопрёшься.

Получишь святой час —
Он только твой и для тебя,
В котором будешь ты сейчас
Всею центром жизни про себя.

Возможность будет разобратся,
Непростое в чувствах пережить.
С желаниями повстречаться.
Переменам дать происходить.

На это точно нужно время.
Его мы вместе создадим.
Осознанность и решения —
Найдёшь и вместе обговорим.

Станешь центром внимания,
Работаем про твою жизнь.
Конфликты и недопонимания
Пройдём, взмывая ввысь.

Сможешь сам идти,
Справляться без терапевта.
Устойчиво себя найти,
Наслаждаясь моментом.

Вопросы читателю:

1. Какие из описанных сложностей встречались или встречаются вам?
2. Какие другие моменты волнуют или интересны вам про себя, с чем можно разбираться?
3. Что можно ожидать от терапии?

Кто такой терапевт

Через поэтическую форму
Раскрываю тему терапии,
Входило чтобы это в норму.
Яснее стало, кто мы такие.

Помогающая профессия,
Работают в ней на клиента.
Возникает особая миссия —
Окунуться в живые моменты.

Моменты разных осознаний
В процессе переживаний.
Ответственность это клиента,
С личного оживая континента.

Даёт терапевт пространство,
Чтобы чувства проявлялись.
А в душевных странствиях
Открытия случались.

Проявляет живой интерес,
К личности таковой.
Поддерживает процесс,
Отклик к месту вставит свой.

Отклик больше впечатлений,
Как на него это влияет.
А решения и предпочтения
Клиенту часто оставляет.

Терапевт к клиенту внимателен,
Слушает, чувствует, смотрит.
Устойчив и сознателен.
От версии откажется
И всё пересмотрит.

Чувства всегда поддержит,
Как ярчайшую фигуру.
И как желания сдержит,
Заметит у клиентской натуры.

Терапевт – это бывший клиент,
Обросший шрамами в процессе.
Сам по себе он инструмент.
Был он немало в стрессе.

Он шрамами своими лечит.
Его чувствовали особо.
Живой и очень человечен,
И знает точно пользу злобы.

Вопросы читателю:

1. Какая у вас фантазия про работу терапевта?
2. Что стоит ожидать от терапевта?
3. За что отвечает клиент?

Гордыня здоровья

Можно явно храбриться,
Героя из себя изображать.
Контролировать стремиться,
Ну, а внутренне сдавать.

Силушку, как напоказ,
Выпучивать на первый план.
Яркий внешний окрас,
Напоминающий обман.

Слабости от всех скрывать,
А внутренне переживать.
Вместо того чтобы признать,
А напряжению жить дать.

Да, конечно, культурально,
Слабым быть невыносимо.
Отнестись эмоционально,
Хоть и всё переносимо.

Звучит парадоксально:
Из слабости сила рождается.
Устойчиво, универсально
Личность утверждается.

Через стыд и интроекты
Жизненности стоит отдаться.
Помощь записать в проекты,
С профи повстречаться.

И признать, что это так —
Да, сейчас так трудно.
Это есть и не пустяк —
Гадко на душе и мутно.

Не везде, но очень важно:
Для слабинки место найти.
И отнюдь не бесшабашно
Сможет человек к себе прийти.

Отпустить контроль тотальный
И не мнить себя всесильным.
А геройствовать экстремально,
Активист, а не пассивный...
К чему? Здоровье дороже.

В первую очередь тебе самому.
Наверняка, и близким тоже.

И не важно, сколько лет.
Будто времени запас,
Надеясь на иммунитет.
Здоровья не целый Камаз.

Заботливо береги себя!
К этому отнесись серьёзно.
Не загоняй здорового коня,
Когда уже будет поздно.

Вопросы читателю:

1. Чем может отличаться внутреннее состояние человека от внешних проявлений?
2. Что можно позволить себе?
3. Отчего может появиться сила у человека?

Рассуждения про терапевта

Первое, что расскажу —
Человеческая личность.
Правду также покажу —
Есть характер, историчность.

Возможно, глаза не открою,
И есть адекватный образ.
Надеюсь, не перекрою,
Будет чуть больше разобран.

Он учится постоянно —
Этот процесс бесконечен.
Точно не деревянный.
И признаёт, что не вечен.

В профессии не просто так,
А чаще кризис проходя.
Серьёзно всё, не пустяк —
Ответы в жизни находя.

В жизни есть страдания,
Простые переживания.
Чувствительность – его сущность,
Как одно из преимуществ.

Компетентность его в том,
С кем работать точно может.
Не задвигая на потом —
Разбирается, что гложет.

Есть в профессии и риск —
Душевное сгорание.
Важен ресурсный изыск,
Полезны такие старания.

Общее удовлетворение,
Устойчивое положение.
Семья, друзья и коллеги —
Включается ряд привилегий.

Устойчиво создаёт опору —
Внешнюю рядом поддержку,
Чтобы не взбираться в гору.
Выходить на лёгкую пробежку.

Личный есть терапевт —
Своевременный ресурс.
Ищет частенько ответ,
Проходя учебный курс.

Отнюдь не совершенство —
Ошибается и это признаёт.
Не тянет на священство.
По-живому участие даёт.

Ни стена, ни железо, ни кирпич.
Бывает также уязвим.
В путешествие кидает клич.
Поверь, бывает утомим.

Любопытны ему люди —
Терпеливо ищет интерес.
Готовое не приносит на блюде,
Создаёт пространство и процесс.

Вопросы читателю:

1. Что самое важное и интересное вы узнали про терапевта?
2. Умеет ли переживать терапевт?
3. Какие опоры есть у терапевта?

Мифы психотерапии

Мифы – искажённая реальность,
Не соответствующая правде.
Я пойду через буквальность.
Если спорно, то поправьте.

Буду развеивать мифы,
Они затрудняют движение.
Словно опаснейшие рифы,
Сбивают восприятие мышления.

Миф о волшебном изменении,
Об ожидании красивого чуда,
Перемены полетят в мгновения —
Всё это только причуда.

Терапевт наделяется образом
Целителя и волшебника,
Как фигура родителя добрая,
И слушающего священника.

Ипостаси изначально эти
Наполнены волшебством.
Нет терапевта в этом квартете.
Больше находится в том,
Что он земная личность,
Человечная типичность,
Уникальный и отдельный,
Уважительный и цельный.

Чуда не происходит сразу.
Нахватал человек заразы,
Долго в жизни формировался,
Сложностями обрастался.

Нужно какое-то время,
Потихоньку разгребая
Полученное в опыте бремя,
Что-то важное переживая,
Постараться замедлиться,
Чтобы важное заметить.
По привычке всё вертится.
Осознание в приоритете.

Ответов нет готовых и инструкций,
По-честному и без коррупций.

Похожих переживаний нет,
В клиенте запрятан ответ.

Переживание индивидуально.
Переживаешь сейчас ты.
По сути, процессуально,
И через это строим мосты.

Будешь лично переживать,
И отклик к месту получать,
Чувства замечать и отношение,
Как особенное обнаружение.
Нет одинаковых тревог,
И злость у каждого своя.
Как множество дорог,
Реакция будет только твоя.

Поэтому частый вопрос,
С попыткой найти ответы
Терапевт клиенту принёс:
«Как ты переживаешь это?».

Замедляемся и исследуем.
Смотрим, что происходит.
О чём проблема поведает?
Что за потребность выходит?

Тревога быстро проскакивается,
В молчании быть невыносимо,
Пространство словами заполняется.
Интересно наблюдение и зримо.

Исследуем возникшую тревогу,
Как неизвестную дорогу.
В молчании и сомнениях,
Осознаём все мгновения.

О совершенстве миф грядёт.
Здесь себя нарцисс найдёт.
Что должен всё знать и уметь,
Обязательно во всём преуспеть.
К идеальности стремления.
И невыносимы откровения:
Человек *точно не бог*,
По природе – не совершенен.
А пока в величии и надменен.
С величием будем разбираться,
На землю тихо возвращаться.

В несовершенстве есть свобода,
И наша настоящая природа.
Можно себя перегрузить,
Если в напряжении жить.

Миф: если к терапевту пошёл,
Слаб и выход сам не нашёл,
Справиться должен самостоятельно,
А не сдаваться окончательно.
Всесилие, власть и контроль.
Самодостаточная наша роль.

Мы словно заходим в реку,
И открываем душевный отсек.
Почувствовал себя человеком,
Когда есть другой человек.
Контактные мы существа
Социального естества.

С напряжением работаем,
И невозможностью расслабиться.
Поддержкой, терпеливой заботой,
В процессе терапии заправится.
Будем искать ответы,
В терапевтическом пространстве.
И не получишь советы,
Отправимся в странствия.

Это время более точно,
Сфокусировано вниманием,
С правдой встречаешься очно,
С направленностью и старанием.

В одиночестве хаоса много,
В такой информации тонут.
А в присутствии второго
Раскрываться могут бутоны.
Это метафора осознания.
И профилактика заболевания.

Позволить быть расслаблению —
Рождается ресурсная сила.
Лично прожить волнение,
Чтобы энергия заходила.

Слёзы – это прекрасно,
Человека душу омывают.
Сдерживаешься напрасно,
Клапан жизни закрывая.

Миф про долгосрочность
Терапии большого периода.
Отсутствует всегда точность,
А терапевт точно не приводит.
Клиент с правами и сам решает.
Захочет – терапевта оставляет.

«Обращаться к другу лучше,
С проблематикой кипучей» —
Есть подобное суждение
Терапевтического затмения.

Терапии пятьдесят минут
Вниманием заполнены лучом.
К клиенту все они идут,
И вся работа лишь о нём.
Лишнего не будет суждения
Оценочного применения.
Ресурсы терапевта для клиента.
Предложение эксперимента,
Чтобы клиент осознавал
И опыт в жизни применял.

«Терапевты продают тепло,
Зарабатывая так бабло» —
Это не относится к правде.
Вы сами сейчас представьте:
Чувства появляются на заказ,
Используя резервный запас.

Чувства можно подарить,
А не в конвейере творить.
Не за деньги продавать,
А в живой момент отдать.
Продаётся внимание и опыт,
Который со временем добыт,
Отношения, контакт и диалог,
На определённый терапией срок.

«Создаёт терапия зависимость,
Заманивая надолго клиентов».
Репутация бы сразу понизилась.
Не нужны такие инциденты.

Нужен костыль тогда,
Когда тяжело ходить,
Но если прошла беда,
Разумно его отпустить.

У терапевта есть задача:
Человек пришёл, хромая,
Лучшая будет отдача,
Опыт новый получая,
Пойдёт клиент без костыля,
Что-то новое творя.
И пусть он в жизнь идёт,
Что-то важное найдёт.

Правда, есть опасность:
Клиенту выгодно хромать.
Терапевт заметит эту частность,
А решение будет принимать —
Хромать ему или не хромать,
Исключительно клиент,
Оценивая каждый момент.

«Проходя терапии курс,
Решишь сразу все проблемы».
Мы оттачиваем ресурс,
Чтобы встречать дилеммы.

Закончатся проблемы в могиле,
А в жизни они возникают.
В чувствительности нашей сила,
Приспособление так развивают.
Можно научиться справляться,
С проблемами встречаться.
Гибко в жизни обходиться,
Со здоровьем подружиться.

Пройдём захлёстывание чувств,
И то, как в заморозке пуст.
Осознанность клиент расширял,
Адекватно чувства выражал.

Может клиент не видеть,
Как двигается и говорит,
Способ ему не очевиден,
И что в контакте творит.

Это как голос записать,
И обратно послушать дать.
Наблюдения все возвращаем,
Клиент опыт приобретает.
«Я сам себе психолог»,
И в реальности специалист.
Этот путь станет долог.

Этакий гордый артист.

Мы такие, какие есть,
Благодаря людям другим.
Можно с гордыни слезть,
Стать человеческим и простым.

Мы постоянно отражаемся
В людях, как в зеркале.
И с терапевтом встречаемся,
Правду с ним не коверкая.

Терапевт реакцию даёт.
Уважительно, не осуждая.
Постепенно ответ идёт.
Относимся не оскорбляя.

«У терапевта нет проблем» —
Это тоже к мифу относится.
Будто он святой совсем,
Сложности мимо проносятся.

В жизни что-то происходит,
Несчастье порой приходит.
Никто не застрахован.
Правда, терапевт подкован,
И знает, к кому обратиться,
Если беда вдруг случится.

«Нужно в жизни всё испытать,
Чтобы клиента во всём понять».
Создавать можно пространство,
Со сложностями разбираться.
И с человеком рядом оставаться.

Расширил некоторые мифы,
Чтобы не спотыкаться о рифы.
Надеюсь, полезно просвещение,
Несущее моё и коллег отношение.

Вопросы читателю:

1. Какой именно ваш миф развеян после прочтения?
2. С каким мифом хочется поспорить?
3. Какое новое знание о психотерапии пришлось по душе?

Перед кабинетом терапевта

Клиент имеет много прав,
Может и уйти тоже,
Не видя сразу переправ,
Скрывая от себя, что гложет.

Правда пока невыносима,
А хочется изменений.
Выжжен внутри, как Хиросима,
И нет удовлетворений.

Без темы не просто приходить.
Хочется её подготовить.
Выход сможем находить,
В неизвестность мы заходим.

В любые сложности контакта,
Терапевт зайдёт с интересом.
Запас есть прочности и такта.
Пусть болото, тьма и завеса.

Дорогие, милые клиенты,
Вам не просто – это понятно.
Иногда несётесь, как ракеты,
Сложно объясняться внятно.

Люди порой уходят,
Не получают отношения.
Терапевт вполне подходит.
Остаётся, проявляя уважение.

Первым сразу не побежит,
Даже если будет трудно.
Конфликты сможет пережить.
Встретит там, где мутно.

Важно вовремя созреть,
К любопытству жизни своей.
Не тянуть, не заболеть.
Все возможности с тобой.

Приходить на терапию, с чем есть.
Впереди интересный путь —
Нюансов сразу не перечесать.
Неси к терапевту всю муть.

Поверь, терапевт живой —
С несовершенством дружит.
Ни маг, ни волшебник, ни святой.
Настоящее старается обнаружить.

Периоды разные проходя,
В контакте, диалоге, встречах,
В непростое часто заходя,
Переживания душу лечат.

Получается если оставаться,
Возрастает шанс повстречаться
Друг с другом в отношениях
Личностного обнаружения.

Нужно какое-то время,
По полочкам расставить бремя.
И познакомиться с собой —
Личностью своей родной.

Вопросы читателю:

1. Нужно ли специально готовить тему на терапию?
2. Что точно не будет делать терапевт?
3. Как может проявляться клиент?

Пространство терапии

Особенная встреча:
Двух разных людей,
Желанием отмечена.
Терапевт не злодей.

До встречи всё возможно,
С образами клиент идёт.
Ему может быть тревожно.
Что есть сейчас, то и несёт.

Начинается процесс раньше,
Не в креслах кабинета,
С первых слов клиента,
По телефону ждущего ответа.

Окружающие детали важны,
Имеют своё значение,
В общей картине нужны.
Естественно и волнение.

Идёт клиент за облегчением,
Отчасти успокоением.
Терзающее что-то приносит,
Отчего в жизни заносит.

Быть хочет увиденным,
Услышанным и замеченным.
Живую желает реакцию,
На свою фрустрацию.
Фрустрация – неудовлетворение,
Невротичное творение.

Конечно, будет избегать,
Не сразу душу открывать.
Развитие грядёт отношений,
Чередой доверий и сомнений.

Человеческий важен язык
И право быть сейчас собой.
Скорее всего, в этом отвык,
Нахватав напряжений рой.

Имеет на пространство право,
Чтобы в нём себя проявить.
Возможно, упал в канаву,

А хочет по-настоящему жить.
А может, уже и на грани,
Будто в лесной глухомани.

Возникло если любопытство
Маленькое к жизни своей,
Стоит тогда обратиться
К терапевту и быть здоровей.

Вопросы читателю:

1. Когда может начинаться процесс терапии?
2. Что из простого хочет клиент?
3. Как может проявляться клиент?

Вкус жизни

Есть в жизни важный миг,
Почувствовать его попробуй.
Может, чего и достиг,
Есть настоящее, испробуй.

Вкуси ощущение, что живёшь.
Уникально оно и прекрасно.
Может, мечту достаёшь.
А пожалеть, что жил напрасно,
К этому можно прийти,
Если ответы не найти.

Важное есть для тебя.
То личное, что подходит.
Поймёшь, возможно, что любя,
Оно – родное счастье всходит.

Потребности заметишь свои,
Осознаешь пути решений.
Будут они только твои.
Вернёшь дефициты и лишения.

К чувствам прикоснёшься.
А это подарок – божий дар!
Возможно, внутренне «проснёшься»
И выпустишь от напряженья пар.
Жить по-настоящему, живому —
Как это здорово! Ты посмотри.
Может, пройдёшься по святому,
Очнись, живи и отомри!

Что подавляешь и кладёшь,
Отпуская, дай свободу.
С терапевтом вместе проживёшь,
Душевым станешь садоводом.

Звучит всё это просто,
А просто – не значит легко.
Оптимизма подкинул для роста.
Возможно, придётся идти далеко.

Вопросы читателю:

1. Отчего можно ощутить вкус жизни?
2. Какие действия могут этому способствовать?

3. В чём человеческая особенность?

Остановиться

Бежим, всё время несёмся:
В хаосе и беличьем колесе.
Надеясь, что прорвёмся
На жизненном шоссе.

Картинки мелькают по ходу,
Или шоры нарастают.
Есть поклонение доходу,
Люди в это время пропадают.

А может, и не прорвёмся,
А жизнь свою проскочим,
В процессе, если не порвёмся,
В настоящее откроем очи.

Не выберемся из жизни живыми,
Закат смерти обязательно придёт.
Но встретим ли мы его пустыми,
Или ценностями личность обрastёт.

Наполнимся эмоциями и духовно,
Красиво, просто жизнь прожить.
Утопична гармония ровная,
Но хорошее реально сотворить.

Впечатлениям открыться и отдаться.
Мгновения будут приобретаться.
Остановить бешеную гонку.
Может, и не твоя дорога,
А тебе кричат вдогонку,
Но не происходит диалога.

А кто проживает рядом?
Ты их вообще замечаешь?
Возможно, станет наградой,
Что их в дороге встречаешь.

А делаешь сейчас что?
Тебе это точно по нраву?
Или спускаешь жизнь в решето,
Хоть на это и имеешь право.

Что нравится и где твои мечты?
И настоящий есть в этом ты?
Или меняешь разные маски,

Не живёшь, а кидаешь отмазки.

Остановиться и прислушаться,
Взор к себе, а потом и вокруг.
Мир наверняка не обрушится,
А ты что-то заметишь, мой друг.

Вопросы читателю:

1. Зачем нужна остановка?
2. Остановившись, что можно заметить?
3. Что происходит, если не останавливаться?

Глава 2.

Чувства и состояния

Отдаться чувствам

Душа безгранична,
Чувства душу омывают.
Она красива, поэтична,
И возбуждение вызывает.

И если даёшь свободу,
Чувствовалище открыв,
Познаешь ты природу,
Душевный сделаешь прорыв.

Попав под это впечатление,
Открыться, чтобы удивляться.
Ценить любое мгновение.
Каждый день перерождаться.

Отдаться чувствам,
Их внимательно заметить
Гибким станешь и искусен,
Подкрепишься в иммунитете.

И жить по-настоящему,
Как нам дано природой.
Отдаться происходящему,
Вкусить свою свободу.

Вопрос читателю:

Что происходит, если отдаёшься проживанию потока чувств?

Страдание

Интересное есть знание,
Что «пато» – это страдание.
Психопатологию включим,
Узнаем, как себя мучим.

На страдания влияют отношения,
И среда, где личность оказалась.
Душевные пойдут уничтожения,
Когда она в одиночестве осталась.

В дефиците значимых контактов,
Останется боль в остатке,
В одинокие терзания переходит,
И выход кривой находит.

Начинается всё с детей,
Их чувства учим подавлять.
Идеальных нет отцов и матерей.
Учится ребёнок боль держать.

Кривой способ через соматику,
В телесные болезни переходит.
Важно знать душевную грамматику,
Что с нами и как происходит.

Встречаемся с переживанием.
Страданию даём место.
Через боль идём к осознанию.
Полезен процесс такого проезда.

Вопросы читателю:

1. Что влияет на страдание?
2. Если сдерживать страдание внутри, то что происходит?

Агрессия

Ключевая важная основа,
На ней гештальт зарождался.
Была уже совсем не новой —
С ней пытались разбираться.

В бытовом простом понятии
Агрессия – это вторжение.
Расширим слегка восприятие,
Не только насилие и разрушение.

Можно агрессию разделить:
Полезная, диалогичная —
Её важно разрешить.
Своя монологичная —
Вред ей можно наносить.

Чувства иногда захлёстывают,
Охватывают часто без осознания.
Как чайник кипит, их выплёскивают,
Не обращая на реальность внимание.

Вред разрушения так создаём
И не развиваем отношения.
К потребностям человек не идёт,
Не происходят важные изменения.

Внутренний природный зверь
У каждого потенциально есть.
С ним важно познакомиться,
Впустить открыто в дверь.

А что несёт такая сила?
Давайте будем сознать.
Энергия какая прикормила?
Мы можем это замечать.

Агрессия – движение навстречу,
И в ней потребности лежат.
Себя и никого не покалечу,
Всё осознаю, выделю адресат.

Адекватно можно донести
Всё то, что хочешь получить.
И в терапии время стоит провести,
Чтоб от напряженья пар спустить.

Агрессия – это волевое действие,
Желание сделать себе хорошо,
Делая импульсы вовне живейшие,
Чтобы процесс выражения пошёл.

Изменение это реальности
С помощью нашей активности,
На удовлетворение потребности,
Дружелюбно, минуя враждебности.

Индикатор агрессии – злость.
Говорит, что есть неудовлетворение.
Оно же от чего-то родилось,
Хочет завершения, без сомнения.
Формируем мы границы —
Иногда полезно нарушать.
Ввязываемся в отношения,
Чтоб в одиночестве не прозябать.

Это жизнь, активность,
Энергию громадную несёт.
Живительная агрессивность
Развитие личности даёт.

Вопросы читателю:

1. Какая агрессия бывает?
2. Когда происходит вред агрессии?
3. Что полезного в агрессии?

Адекватная злость

Прекраснейшее чувство,
Маркирует потребность.
А если человек обуздан,
Адекватно гасит враждебность.

Работать с ней интересно,
Выражать её уместно.
Энергии идёт подъём.
Пространство для неё даём.

Но важно понимать,
Что формируем опыт новый.
Полезно также знать,
Что станет способ весомым.

И то, как научился,
Делать новое сейчас,
Если даже освободился,
Можешь повторить не раз.

И в контакте с терапевтом,
Погружаясь в киноленту,
Полезно адекватность искать,
Но и выход злости дать.

В ярость не уходя и гнев,
Сохраняя сознательность,
Чтобы не произошёл перегрев,
А в диалоге окончательность.

Потребность свою осознать.
И то, что не подходит.
Партнёра не разрушать,
Но заметить, что доводит.

Чёткие поставить границы,
Без рукоприкладства на лица.
И точно не оскорблять,
Табу процессу унижать.

Гибко заявить про себя —
То, как сейчас переживаешь.
Что не подходит для тебя.
Тем самым слушать заставляешь.

В адекватности большая сила.
И даже если забурлило,
Ты это просто не игноришь,
До собеседника доводишь.
Строишь качественно диалог,
Даже если партнёр не смог.

А если правда за тобой —
Поверь, ты словно за горой.
Просто способы нужно искать,
Как адекватно чувства выражать.

Вопросы читателю:

1. Как организовать адекватную злость?
2. Как она связана с новым опытом?

Благодарность

Любовь и благодарность —
Два сильных очень чувства.
Естественная данность,
Если свободно отпустим.

Вибрация научно влияет
На состояние внутри воды.
Человека она изменяет,
Душевные раскрывая сады.

Благо внешне дарить —
Круговорот даров поддержки.
В цикле движения творить,
Формируя ресурсный стержень.

Влияет на переживания.
Хорошая создаётся опека.
Гармонизируется состояние,
Подпитывая развитие человека.

Чувство признательности
За полученное извне добро.
Атмосфера доброжелательности,
Пробирающая душевное нутро.

Отношения делает приятнее,
Крепче, мягче и вероятнее,
Если от сердца искренне идёт.
Адресат персонально найдёт.

Именно от сердца, а не клише.
Переживаемое прямо в душе.
Благодарности много ритуальной,
Натянутой и официальной.

Важно её глубоко ощутить,
От любви возможно отделить.
По-настоящему благодарить.
И не обязательно любить.

Когда благодарность включаю,
Будто сразу миру открываю
Энергии поток свободный,
В циркуляции неоднородной.

Расчёт и компенсация за что-то —
Внимание, услугу или заботу.
Это дар, который сейчас дарю,
Когда кого-то благодарю.

Может сразу не осознаваться,
С кем-то связывать, не выражаться.
Может переходить в интроект,
Накручивая человека, как проект:
«Ты благодарен по гроб жизни мне,
Спасибо скажи и судьбе»,
«Какой же ты неблагодарный»,
Оскорбляя порой, что бездарный.
Это важно всё отделить,
От сердца чисто благодарить.
Свободным быть и равным,
В отношениях равноправным.

Благодарность можно поискать:
Осознать, выразить и отдать.
Что в жизни ценного посмотреть.
Всё внимательно оглядеть

Вопросы читателю:

1. Что полезного в выражении благодарности?
2. С каким чувством может быть в связке?
3. Как благодарностью манипулируют?

Стыд

Стыдом заряжен в терапии
Практически клиент сначала.
В своей родной драматургии
Не видит потенциала.

И хочет быть другим,
С собой не встречаться.
Его же пригласим,
Чтобы мог проявляться.

Стыд может быть здоровым,
Выхода сигнал за пределы,
Отношением к ситуациям новым,
Интимность если углядели.

Может быть нормативным,
С совестью связан вполне.
В вину перейдёт адаптивно.
Выход найдёт в том ключе.

Прислушиваясь к окружению,
Воспитывается так поведение.
Но может стать сверхтоксичным
Переживаемо не симпатично.

Чрезмерно отравляющим,
Жизнь сразу обедняющим.
Само чувство даже стыдно,
Что аж в душе обидно!

И хочется исчезнуть, убежать,
Сквозь землю провалиться,
Себя тотально осуждать,
В позоре будто находиться.

Он сковывает в остановку.
Кровь приливает, или бледнея ловко.
А голова уходит в плечи,
И тяжело по-человечьи.

Отсутствие идёт поддержки в поле,
Ограничение в свободе, в воле.
Может подавить активность,
Замораживая импульсивность.

Ко всем проявлениям человека
Относимся с живым интересом,
Вниманием, уважением и вопросом.
Начиная, конечно, с запроса.

Не отказываемся от стыда —
Вместе его встречаем.
В одиночестве – это беда.
Вдвоём стыд разделяем.

Признание в неловкости —
И может отчасти отпустить.
Возможна встреча с лёгкостью,
Если с кем-то стыд разделить.
подавляя, пряча глубже стыд,
Часто гордость вылетает,
Героизм встаёт на вид —
Сущность настоящую скрывает.

Очень важно стыд принять,
Поддержать и время дать.
Выйти из одиночества.
(Звучит, как пророчество).

Вопросы читателю:

1. Каким стыд бывает?
2. Каковы признаки проявления стыда?
3. Как его можно пережить?

Тревога

Начальное волнение —
Оно имеет свою почву.
В ней мало и сомнения.
Здесь неизвестность точно.

Муть живёт в душе,
Совсем ничего не ясно.
Напряжение есть уже.
И становишься несчастным.

Ощутимо дёргает внутри,
Тревожные видны зачатки.
Отдайся – на них посмотри,
Чтоб прояснить в достатке.

Тревога – неопредмеченный страх,
Когда непонятно, чего боишься.
Запутался в точных адресах.
В одиночестве сторонишься.

Знаешь больше про себя,
Больше шансов справиться.
Неясная тревога у тебя,
Как-то сама растворяется.

Неизвестность может пугать.
Внутренние важны опоры.
Что и как можешь встречать,
К кому подойти с разговором.

Важно в жизни иметь
Хотя бы на уровне факта
Места, где сможешь суметь,
Опору получить в контакте.

Тревога переходит в страх,
И так уже проще разбираться.
Вот вкратце и донёс в стихах,
Как с этим повстречаться.

Вопросы читателю:

1. Что происходит при тревоге?
2. Чем тревога отличается от страха?

Страх

Реакция такая защиты
Любого живого существа,
Чтобы не быть убитым,
С угрозой внешнего естества
Здоровью и благополучию.
Всё это сейчас озвучим.

Наш это добрый друг,
Который в дверь стучится,
Предупреждая, что вокруг
Может что-то случиться.

Но мы закрываем уши,
Не смотрим ему в глаза,
Защитные применяя беруши,
Отмахиваемся, словно оса.

А это сигнал организму,
Как повод осмотреться.
Как минимум, через призму,
К причине присмотреться.

Непростое переживание.
Похоже на избегание.
Постепенное его касание,
Помогает пройти прерывание.
Страх – это узкое место,
Где беспомощность вылезает.
Он хуже изоляции и ареста —
В затруднение человек попадает.

В умном языке, проекция,
Накрученная в голове картинкой.
Падает порой эрекция,
Перед всевластием над ошибкой.

Мнит человек себя всеильным,
Контролируя неконтролируемое.
Страшится своего бессилия,
Закрывая чувство транслируемое.

От страха бежать невозможно —
Он всё равно в пути догоняет.
Переживать вполне возможно —
Глазки человеку открывает.

Феномены: задержки дыхания,
Ступор в шоке и замирания,
Слабость в ногах, напряжение,
Учащённое сердцебиение.

Часто страх избегается,
Деятельностью прикрывается.
Злость выводя на первый план —
Такой внутренний обман.
В страхе есть конечное дно,
Где уже ниже не упадёшь.
Целительно, по сути, оно.
Устойчивость приобретёшь.

С ним важно повстречаться.
Посмотреть прямо в глаза.
Всей душой своей отдаться,
Переживая возникшие образы.
Увидеть точно, что боишься.
Так и собой соединишься.

Вопросы читателю:

1. В чём польза страха?
2. Каковы видимые признаки страха?
3. Как со страхом подружиться?

Депрессия

Это умный диагноз
От психиатров и врачей.
Мы тоже собираем анамнез.
Есть повод для наших речей.

У нас лечение разговором,
Но с медициной дружим.
Нет конкуренции и споров,
И если что-то обнаружим,
Консультируемся друг у друга —
Внутри профессионального круга.

Ориентироваться не лишне и важно
Медицинские знания иметь.
Терапия многоэтажна,
С разных точек можно смотреть.

Медицинскую дам ориентировку,
Держа профессиональную винтовку.
И терапевтический взгляд —
Он из практики живой взят.

Депрессия имеет триаду,
Как багаж и награду —
То состояние, что есть,
С которым можем сесть,
И терпеливо разбираться,
Со сложностями встречаться.

Заторможенность в триаде —
Тела, эмоций и разума.
Человек находится в засаде,
И невыносимой паузе.

Заторможенность действий,
Подавленное настроение,
Отсутствие взаимодействия,
Изоляцию переживает и волнение.

Апатия, тревога и тоска.
Самоценность на низком уровне.
И будто лежишь после броска,
Опускаясь под внешними цензурами.

Какое-то вязкое болото,

И жизнь не радует совсем.
К принятию себя закрыты ворота,
И чувствуешь никем и ничем.

Внутренняя тяжёлая буря
Крепостью тотальной обрастает.
Исчезнуть хочется, глаза зажмуря.
Тяжесть страшная нарастает.

Важно с этим встречаться,
Терапевту присутствие создавать.
Клиент не сразу будет открываться.
Для начала может что-то называть.
Кропотливая медленная работа.
Терпению немало места.
Уважение, внимание и забота,
И не с одного присеста.

И не бодрить специально.
Внутри-то тяжело и тоскливо.
Терпеливо ждать у крепости тотальной,
Что будет проявляться живо.

Самооценку потихонечку растить.
Смотря из того, что будет говорить.
И каждая работа – спонтанность,
Как некоторая сейчас данность.

Вопросы читателю:

1. Из чего состоит триада депрессии?
2. Что в этом состоянии происходит?

Утрата и горе

Жизнь – это радуга,
В которой есть и чёрный цвет.
Лучше с этим не ратовать,
А в горевании найти ответ.

Травма, утрата и горе —
Это всё близкие измерения.
Слёз прольётся море,
Пока наступит облегчение.

И это всё страдания,
Внутренние переживания,
Которым важно дать место,
А плакать всегда уместно.

Несёт страдание ограничения,
Чрезмерно и тотально заполняет.
И не помогут отвлечения,
Эмоционально если накрывает.

Это состояние или чувство
Нервную систему заставляет.
Воспринимается грузно,
Чёрным цветом заполняет.

Одинокий создаёт островок,
Человек в котором оказался.
Поддержкой обозначим поплавок,
А процесс горевания начался.

Шокирующий есть элемент —
Неожиданность, как поражение.
Замораживается будущий клиент,
Чтобы боль не вынесла в мгновения.

Если потеря ожидаема,
Боль чуть менее мучительна,
Но и она душевно разъедаема,
Действовать будет разрушительно.

Больше о смерти речь.
Горе и утрата ещё другие бывают.
Внимание к острому хочу привлечь.
Что боли следы оставляет.

Горе – естественная и ожидаемая
Реакция адаптации на утраты.
В переживания стресса накрываемая,
Несёт свои энергозатраты.

Уникальный это процесс,
Не уложить в рабочую стратегию.
Человек особенен, а психика, как лес.
Опираемся на привилегию:
Оставаться рядом с человеком.
Процесс горя разворачивать,
Из одинокого тяжёлого отсека,
А переживания оборачивать.
Оплакивая свободно утрату —
Здоровая живая реакция.
Что было сразу зажато
Помогает пройти фрустрацию.

Злость может появиться,
Как от шока пробуждение.
О человеке память останется,
Вспомнится тёплое мгновение.

Время сначала замораживается,
С потерей останавливается.
Не делается следующий шаг,
Будто без движения замаяк.

Становится терапевт соучастником,
А не просто слушателем рассказа,
Реакцию доставая из запасника.
Вовремя выходя, путь подсказан.

Работаем с линией времени,
Разворачивая все события.
Они переживаниями навеяны.
Поддержкой встречаем открытия.

Важность настоящего осознаёт.
После этого клиент дальше идёт.
А какой нужен период,
Не поставишь такой вывод.
Отпустить, с потерей прощаться,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.