

УДК 159.923.2:615.851

А. Ф. Ермошин

ПСИХОКАТАЛИЗ – СОДЕЙСТВИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

Надано визначення психокаталізу, описані його основні психологічні механізми, їх еволюційний генезис. Особливу увагу приділено вегетативному акомпанементу психічної діяльності, наведено результати експериментального дослідження. Робиться акцент на активній позиції свідомості, важливості рішень особистості. Проводяться паралелі зі східними езотеричними духовними практиками і західними психотерапевтичними методами. Наводиться алгоритм роботи.

Ключові слова: психокатализ, метод саморегуляції, алгоритм психотерапії.

The article gives the definition of psychocatalysis, described are its basic psychological mechanisms, their evolutionary origin. Particular attention is paid to vegetative accompaniment of mental activity, the results of the pilot study are presented. It was emphasized the active role of consciousness, the importance of decision making of an individual. The parallels with Eastern esoteric spiritual practices and Western psychotherapeutic methods was worked out. The algorithm of work was presented.

Keywords: Psychocatalysis, the method of self-regulation, the algorithm psychotherapy.

Дано определение психокатализа, описаны его основные психологические механизмы, их эволюционный генезис. Особое внимание уделено вегетативному аккомпанементу психической деятельности, приведены результаты экспериментального исследования. Делается акцент на активной позиции сознания, важности решений личности. Проводятся параллели с восточными эзотерическими духовными практиками и западными психотерапевтическими методами. Приводится алгоритм работы.

Ключевые слова: психокатализ, метод саморегуляции, алгоритм психотерапии.

Осознанное внимание

Психокатализ – это метод осознанной регуляции и поддержки саморегуляции организма.

Катализ – это первоначально химический термин. Вовсе не идущий или медленно идущий процесс можно запустить или ускорить, если добавить в него особый фактор, который называется катализатором. Кусок сахара в холодной воде может лежать годами, а при нагревании быстро переходит в раствор. Здесь катализатором движения молекул служит добавка тепловой энергии. В желудке пища в присутствии соляной кислоты и ферментов быстро превращается в химус, раствор, питающий организм нужными ему первокирпичиками: аминокислотами, глюкозой, жирными кислотами ... а без ферментов она лежала бы там без особых изменений. Здесь катализаторами выступают ионы водорода и особые белковые молекулы.

В случае с психикой нагревателем и активизатором процессов является осознанное внимание. Именно оно несет в себе нужные для активизации процессов идеи и энергию.

Другой образ на тему катализа, уже не из химии: весной ручеек бежит, щепочки, соринки сложились, плотинка образовалась, застопорилось течение. Мальчик палочкой пошевелил, отвел в сторону деревяшки, и – ручеек побежал дальше. Мальчик с палочкой – это наше внимание.

А вот образ освобождения от травматических поражений: часовщик под увеличением рассматривает остановившийся механизм, находит соринку, запавшую туда, иногда отжимает пружинку чуть назад, вынимает, выдувает соринку оттуда, подкапывает машинного масла, часы идут ...

Психокатализ – это примерно такая же работа, что у часовщика, только с психикой, в которой тоже бывают «соринки», «плотинки», отсутствие нужных идей и энергии. Работа внимания предполагает «вынимание соринки», «разбор плотинки», «добавление масла», а иногда – разворот вспять, оттягивание назад процессов, упершихся в тупик, чтобы потом они вновь могли пойти вперед ...

Я сравниваю работу некоторых механизмов защиты, которые срабатывают в организме в стрессе со срабатыванием подушки безопасности в автомобиле в момент аварии. Сама подушка обратно не всосется, даже если она сработала по ошибке. Без техобслуживания не обойтись. Так случается при испуге и других травмах. При них срабатывают защиты однократного использования. Без ручной наладки организм дальше нормально функционировать не будет.

Основа психокатализа: где внимание – там энергия, там осознанные решения, активизация и оптимизация процессов.

Катализ – это обновление и ускорение процессов, которые сами по себе – естественные. Девиз этой работы: не заменять природу, но помогать ей. Помогать в тех случаях, когда автоматизированных процессов регуляции не хватает.

Саморегуляция и самоисцеление предусмотрены в организме, но их потенциал неограничен. «Природа – мудрая дуреха», – говорит один из замечательных современных психотерапевтов М. Е. Бурно, его я считаю одним из своих учителей. Высокая температура призвана помочь организму побороть инфекцию, но бывают случаи, когда температура становится проблемой, ее приходится регулировать. В психической жизни аналогом высокой температуры являются избыточные переживания. Тогда прохлада культуры призвана помочь жару натуры остудиться до нужной температуры.

Как результат длительной эволюции, человек в себе носит как новые завоевания ее, так и то, что называется рудименты и атавизмы, – остатки того, что уже отработало, но по инерции остается в составе генома. Это старое, древнее запускается в основном в стрессовых ситуациях, когда новые стратегии адаптации дают сбой. Бывает необходимо успокоить архаическое, вновь запустить новое. А уже потом продвигаться к формированию того, чего еще не было. Психотерапия – это содействие эволюции человека.

Психокатализ – это временное включение «ручного управления», чтобы восстановить нормальный поток жизни.

В осознанной внутренней работе древняя, врожденная способность психики к саморегуляции и активное осознанное внимание – более позднее завоевание эволюции, – работают вместе. Вместе они справляются с затруднениями гораздо эффективнее, чем по отдельности.

Сила разума помогает природной мудрости. За счет точных решений с присоединением интеллекта удается разблокировать стихийные застопорившиеся процессы.

Сами решения, когда они найдены, кажутся очень простыми. Вспомним известный анекдот про починщика двигателя. Походив вокруг машины, послушав двигатель, он ударил один раз молотком, двигатель заработал. Выписывает счет: 100 долларов. «За что?» «1 доллар за амортизацию молотка, 1 доллар за нанесение удара, 98 за определение места, по которому надо ударить».

Основой регуляции процесса является прямая и обратная связь с ним. Средство связи мы уже назвали: осознанное внимание. Чем же оно может оперировать? Ощущениями. Именно они дают связь с регулируемым процессами на уровне вегетативной нервной системы. Я не исключаю, что другими способами они в принципе нерегулируемы.

Доступ через ощущения

Каждый психический процесс сопряжен с ощутимыми физиологическими, энергетическими процессами. Можно назвать это «вегетативным аккомпанементом» психической деятельности.

Можно считать ощущение встроенным в организм датчиком внутренних процессов. Я благодарен проф. А. А. Табидзе за сотрудничество в 2012 году в выявлении корреляции между субъективными ощущениями пациентов в ходе психотерапии и некоторыми объективными параметрами. Он производил замер силы электрического тока в 12-ти специальных точках на запястье и в области стопы (метод Накатани-Клименко) до и после психотерапевтических сеансов, проводимых мной. В случае, если проблематика была явно связана с переживаниями, наблюдалась заметная положительная динамика в показаниях теста: выравнивались уровни проводимости по энергетическим каналам. При этом наблюдалась заметная корреляция между субъективными и объективными показателями.

Наличие нашей способности ощущать характеристики внутреннего пространства производит впечатление специально и счастливо предусмотренной природой вещи, внутреннего сканера, - для того, чтобы можно было участвовать в этих процессах осознанно своей свободной волей. Как информация от радара полезна для авиадиспетчера, чтобы успешно регулировать движение в небе, так информация от внутреннего ока полезна для человека, занятого выверкой и отладкой движения информации во внутреннем пространстве и реакций на нее организма.

Еще Карл Ясперс (1883–1969) отмечал: «Интенсивная концентрация на собственных соматических ощущениях – наподобие той, которая описана Шульцем в связи с аутогенной тренировкой, – приводит к «открытию органических переживаний», не зависящих от внушения и являющихся не плодом иллюзорного развития нормальных ощущений, а доступным тестированию расширением действительного соматического восприятия» (Ясперс К., 1997, с. 283). Он называл область знания, исследующую ощущения в теле, соматопсихологией. Более раннее название психокатализа – «соматопсихотерапия».

Повторим, нам дана от природы удивительная способность – присоединяться вниманием к тому, что происходит в пространстве нашего сознания. То, чего не видно при открытых глазах, прекрасно проступает при глазах закрытых.

Ощущения, сопровождающие различные переживания, весьма конкретны. Вспомним, как радость удачи окрыляет, приподнимает, и это вполне ощутимо. Груз нерешенных проблем зачастую придавливает человека, и тоже вполне осязаемо. Для каждого переживания, для каждого психического процесса есть своя конфигурация характерных ощущений.

Тайное становится явным

В пространстве нашего сознания – при просмотре его внутренним сканером – энергетическая составляющая каждого процесса проступает в характеристиках объема, веса, светимости, плотности и др. Ощущения «выдают» его, «рассекречивают», даже если бы он хотел «зашифроваться».

Любой «тайный» процесс может быть «запеленгован» по его энергетической составляющей. Наркоман хочет скрыть факт наркотизации, но необъяснимая пропажа денег и ценных предметов из семьи выдает его. Неспецифический финансовый признак выводит на специфическую проблему. Коррупционер отрицает получение взяток, но баснословная стоимость только перил на лестнице в его загородном доме, известная его рабочим, выдает его. Косвенные улики во многих случаях столь же наглядны, как и прямые. Тайное становится явным не тем, так другим способом.

И для финансовых потоков в экономике, и для энергетических в организме походит «гидравлическая метафора». Это объемы, которые перемещаются, как вода перемещается между резервуарами через трубы. Как финансовые потоки видны в быту и экономике, так энергетические, информационные потоки видны, ощутимы в психике. Они проступают в сознании как движение наполнения.

Сгущения и разряжения

Когда человек закрывает глаза и подключает внимание к внутренним ощущениям, то в них проступают зоны полноты и пустоты. Проступают они в форме сгущения и разрежения света, воздуха, воды, массы, лавы, золотого или серебряного легкого песка, или других приятных субстанций. Но могут обнаружиться чернота, темнота, серость разной степени плотности: что-то вроде пыли, сажки, обломков камней или чего-то еще, не столь приятного.

Сам организм в самоощущении человека представляется в одном случае могучим деревом, стоящим на возвышении, а в другом - чахлой тростинкой в низине. Иногда красивой вазой, наполненной драгоценностями, а иногда старой комнатой, наполненной пылью. Все это говорящие образы. Они отражают состояние человека. Вхождение в эти ощущения вниманием является средством доступа к регуляции стихийно-сложившихся состояний.

Решения личности имеют принципиальное значение

Психокатализ отличается активной позицией сознания. Решения личности постоянно запрашиваются по поводу того, что открывается в ходе самоисследования. И связано это с тем, что, как мы отметили раньше, врожденной мудрости природы не всегда хватает для успешного урегулирования возникающих в психике проблем.

Наиболее ярким примером тупикового состояния, возникающего в силу действия природных механизмов защиты, является фобия. Однажды возникшая впечатленность пугающей информацией или ситуацией, которая была воспринята как угрожающая, приводит к формированию устойчивого состояния повышенной сенсibiliзованности:

одно напоминание о ситуации, вызвавшей травму испуга, приводит к шаблонному воспроизведению реакции страха, хотя в ней нет смысла, и сам человек понимает это.

Проблема здесь состоит в том, что пугающая информация привела к активизации автономной нервной системы, запустились аварийные защитные механизмы однократного использования. Реакции такого рода не подвергаются обратному развитию автоматизировано. Они остаются.

Здесь подойдет то сравнение, которое мы приводили выше: если рулем автомобиля можно многократно пользоваться в дорожной ситуации, так же как педалями газа и тормоза, то подушка безопасности, однажды сработав, не убирается автоматически. Фобия, как вариант аварийного реагирования, характеризуется запуском реакции однократного использования, которая фиксируется в психосоматическом контуре.

Исцеление от фобии не требует большого времени, но оно требует специального хода: извлечения из глубин психики той информации, которая попала в него в момент растерянности. Серость, чернота должна быть найдена там, куда она попала, докуда она «дошла», «добила», и оттуда - отправлена восвояси в обратном направлении туда, откуда пришла через то, через что вошла. Обычно из живота, из области солнечного сплетения, куда она западает, отправляется на выход через макушку в виде черного дыма ... Тогда снова появляется возможность уравновешенно воспринимать жизнь, «использовать руль», т.е. интеллект и зрелые стратегии адаптации.

Без этой, на первый взгляд странной, процедуры трудно себе представить полноценное исцеление. Без этой «прочистки» вегетативных глубин нервной системы, однажды возникшее состояние страха может поддерживаться годами, даже если на уровне центральной нервной системы удалось навести порядок.

Эти «вещи в теле» подробно описаны мной в книгах (Ермошин А. Ф., 1999, 2008, 2010).

Выявление конфигурации ощущений делает очевидной для сознания расстановку сил и помогает принять решения в интересах восстановления потока жизни, выведения его из тупика. При этом решения личности имеют здесь первостепенное значение, а ощущения выполняют лишь служебную роль. Поддержанная интеллектом природная мудрость организма успешно справляется с затруднением, казавшимся фатальным.

Доступно нормальным людям

Осознанное участие в том, что стихийно складывается в нашем состоянии, – это абсолютно естественная, почти обыденная вещь для того, кто однажды попробовал это сделать, это не фантастика и не удел сверходаренных людей. Все, что нужно для включения этой способности к активной саморегуляции, это дать себе небольшой труд сосредоточения, чтобы побыть на том, что есть, своим вниманием, дождаться здоровых решений и пронаблюдать их реализацию ...

Медитативный вид практик

Поскольку ощущения, имеющие отношение к пространству сознания, лучше регистрируются при закрытых глазах, большая часть практик имеет медитативный вид: человек с закрытыми глазами наблюдает за процессами в пространстве собственного сознания и осознанно участвует в них.

Кстати сказать, практики наблюдения, – они очень древние. Давно замечена их действенность.

На одном из международных психологических конгрессов мне пришлось быть рядом с индусом, наследником древней традиции внутренней работы. Было видно, что сам он – хорошо проработанный человек, настоящий гуру. Отзывчивый, теплый. На скорбную жалобу русской женщины со склоненной головой: «Душа у меня болит...», – он ответил: «Как я закончу отвечать на вопросы, пойдёмте, сядем рядышком в холле, понаблюдаем вместе».

2010, Москва

Психокатализ перекликается с большим количеством древних и новых практик, но оптимизирует их. В составе работы есть аналитическая фаза, роднящая метод с западными аналитическими практиками. Но если традиционный анализ одного переживания может занять годы, в психокатализе диагностическая фаза занимает 3 минуты. В составе работы есть фаза наблюдения за изменениями в состоянии, роднящая метод с восточными медитативными практиками. Но если медитации по традиционным технологиям опять же могут занимать годы, терапевтическая фаза в психокатализе занимает считанные минуты. Между этими двумя фазами работы есть мостик: промежуточная фаза объединения работы разума и глубинной мудрости. Это фаза оценки и решения. Она занимает столько времени, сколько надо на осмысление открывшейся ситуации и принятие решения. Во многих случаях, это секунды, но именно они – соль процесса.

Внимательный читатель найдет переклички с «умным деланием», сложившимися в практике православного монашества: наблюдать за тем, что делается во внутреннем пространстве, с тем, чтобы сохранить дщицу сердца чистой и чтобы оставаться хорошим сосудом Святого духа.

Кто-то обнаружит сходство с приемами, используемыми знахарями в русских деревнях. Они делают допущение, что изменение состояния связано с получением или потерей душой неких субстанций, подобно тому, как икота «нападает» на человека, а при исцелении выходит вон, расплывается: «Икота-икота, уйди на Федота, с Федота на Якова, а с Якова – на всякого». К слову сказать, в психокатализе не практикуется отсылание «икоты» на всякого. В этом нет нужды. Не поддерживаемая организмом, она «усыхает» и исчезает в принципе.

Или вспомнить сказку про Горе. Жили два брата, один счастливо, другой – нет. Стал несчастливый выпытывать секрет счастья у счастливого. «А я свое горе в поле закопал». Завистливый брат вместо того, чтобы свое закопать, решил чужое откопать. Откапывает и говорит Горю: «Иди обратно к брату». «Зачем же я к нему пойду: он плохой, меня закопал, а ты хороший, ты меня откопал, я пойду к тебе».

Шаманские практики исходят из установки, близкой к знахарской: какие-то части собственной души могут оказаться потерянными, а какие-то чужеродные элементы, наоборот, могут попасть на незаслуженно почетное место в глубины организма. Змею, вызывающую расстройство, шаман будет отправлять из живота в центр Земли, а светлую потерянную часть души, вызволенную из плена, заселять в организм. Опять же к слову, в психокатализе не практикуются шаблонные решения: «все нехорошее в магму» и т.п. Принцип обратного развития симптомов предполагает инволюцию бесполезных состояний

теми путями, которыми они возникли: испуг, полученный при жизни, уходит через макушку; в утробе матери – через пупок; полученный по наследству от предков – через ноги. А что-то уходит через «все поры». Как возникло, так и расформируется, – в обратном порядке.

Близок психокатализ и к аутотренингу И. Шульца. Только это не просто благие ожидания: пусть приятное тепло разойдется по телу, – неизвестно откуда взявшись, неизвестно, где находясь до этого. В психокатализе присутствует маленькое дополнение, которое «делает погоду»: вопрос о том, где первоначально находится тепло и тяжесть? И что его там держит? Это аутотренинг с диагностической фазой и решениями по поводу того, что стихийно сложилось в организме до «тренировки». Движение ощущений наполнения в периферию происходит потому, что их больше не держит в центре причина: фактор, провоцирующий дисбаланс и деформацию контура. «Причина» выставляется на оптимальную дистанцию, на нее находится «противоядие», чтобы она больше не отравляла жизнь.

Кто-то назовет эти практики «гипнозом без гипноза» или даже «гипнозом наизнанку». Гипнозом потому, что происходят явления близкие к тем, что происходят в гипнотическом трансе. «Без гипноза», потому что не ведется «борьбы» с сознанием, чтобы оно «уснуло». Напротив, сознание побуждается к активному бодрствованию и участию в происходящих процессах. Именно в этом смысле, это гипноз наизнанку, антигипноз: «Проснись и наблюдай, что в тебе происходит!» Исходное состояние осмысливается как вариант сна, от которого надо пробудиться. Приглашение сознания, осознанного внимания к участию в работе приводит к тому, что в психокатализе неизвестна тема «сопротивления» пациента, клиента. Это гипноз четвертого поколения: гипноз, которого нет, но эффекты его есть.

Ускорение всех процессов обязано в психокатализе активному присутствию не просто внимания, а внимания решающего, не пассивного!

Бомбардировка вопросами по трехшаговому алгоритму

С целью запуска осознанной регуляции производится своего рода бомбардировка сознания вопросами о непосредственных ощущениях: где, что, в виде чего? Подчеркнем, что вопросы служат выявлению того, что на самом деле есть, речь не идет о фантазировании, «выдумывании» чего-либо. Как только характеристики стихийно сложившегося состояния проступают, становится возможным регулировать его, двигаясь от фазы диагностики к фазе решений, от фазы решений к фазе наблюдения за изменениями.

Вот главные вопросы на разных этапах работы:

- Где и что есть в исходном состоянии?
- Каково оно с точки зрения функциональности – дисфункциональности и какие решения напрашиваются по поводу того, что обнаружилось, будь то факторы, которые провоцируют возникновение определенного контура ощущений или реакции организма на эти факторы?
- Куда и в виде чего отправляется то, что нарушало естественное движение психического потока, как перераспределяются ощущения?
- Откуда и как приходит то, что обновляет контур и позволяет повзрослеть человеку?

После того, как травматические контуры расформируются, избыточные напряжения рассасываются, а благое знание направляется в телесность, проект жизни расцветает.

Разумные решения (работа интеллекта) помогают глубинной мудрости организма выйти из тупика, в котором организм оказался, опираясь на свои бессознательные врожденные стратегии решения проблем, включившиеся в сложных ситуациях.

Вопросы на всех этапах работы служат катализаторами: осознания, принятия решений, собственно изменений.

Цели работы: добиться состояния целостности, сбалансированности, наполненности и почувствовать себя сопричастным к потоку жизни.

Вот как выглядит сводный алгоритм работы по методу психокатализа. По нему вы можете судить, как большая задача обновления состояния решается через разборку ее на маленькие действия, каждое из которых осуществить нетрудно.

Диагностическая фаза	<p>Определяем мотив для работы с помощью теста «Конструктивный рисунок человека». Диагностируем ощущения, связанные с переживаниями, уточняем их локализацию в организме.</p>	<p>1. Нарисуйте человека из элементов прямоугольной, треугольной и округлой формы, общее количество элементов в фигурке – 10. Подпишите возраст персонажа.</p> <p>2. Происходило ли что-то особенное в вашей жизни в возрасте, который указан рядом с персонажем рисунка? Слишком много подробностей не требуется.</p> <p>3. Какие ощущения оставило это событие или этот период жизни? Ощущения могут быть приятными или неприятными. Если они исключительно позитивные, то прочувствуйте их во всей полноте. После этого вы можете нарисовать новый рисунок или просто задаться вопросом: «Что было после?» Если ощущения связаны с негативным опытом, перейдите к следующему пункту. Нередко бывает, что возраст персонажа – это граница между благополучным и неблагоприятным периодами жизни.</p>
		<p>4. Где обнаруживаются эти ощущения: - вне организма, на расстоянии от вас? - на уровне головы? - на уровне груди, живота или еще где-либо? Если это жизненное затруднение, которому вам удастся противостоять, то, ощущения, связанные с ним, будут выявляться <u>на отдалении от вас или в голове</u>. Если это более серьезная проблема, давления которой вы не выдержали, то связанные с ней ощущения могут оказаться <u>внутри тела</u>. Может обнаружиться сразу <u>несколько мест в организме или пространстве</u>, которые «сигналят» в связи с исследуемым переживанием.</p>
	<p>«Опредмечиваем» ощущения – уточняем их форму, размер, консистенцию и т.д.</p>	<p>5. Что представляют собой ощущения? Это что-то... - большое или маленькое? - тяжелое или легкое? - свет, газ, жидкость, масса? - острое или тупое? Спокойно выявите эти и другие характеристики всех компонентов переживания. В составе ощущений могут быть компоненты, связанные с действием фактора, провоцирующего напряжение или травму, и компоненты, связанные с реакциями вашего организма на эти воздействия. В первую очередь нужно работать с фактором, причиняющим расстройство, «инородной субстанцией», где бы он ни находился.</p>
	<p>Различаем травму и реакцию организма на неё</p>	<p>6. Что собой представляет фактор, который вызывает напряжение? Этот предмет «висит в виде темного облака» перед вами, «торчит» в теле как что-то инородное, попал туда в виде «пыли» или ощущается еще как-то? Могут быть разные варианты ощущений.</p>

		<p>7. Как ощущается реакция на это вторжение? Здесь вы более детально различаете то, что попало в поле вашего сознания <u>извне</u> как инородная субстанция или предмет и то, что образовалось <u>внутри</u> организма как его реакция на внешнее воздействие.</p>
	<p>Определяем, какому переживанию соответствуют эти ощущения</p>	<p>8. Какому состоянию или переживанию соответствует это сочетание ощущений: - жизненному затруднению и беспокойству по поводу него? - неопределенности будущего и тревоге в связи с этим? - испугу и страху, который он спровоцировал? - агрессии и раздражению в ответ? - разочарованию и обиде? - злости/гневу в ответ на предательство или измену? - утрате и горю? - чувству вины из-за совершенной оплошности - ощущению перегруженности из-за давления обстоятельств - еще чему-либо? Теперь вы лучше понимаете природу переживания, с которым работаете. При этом важно иметь в виду, что ощущения бывают разной природы, в том числе вызванные состоянием позвоночника, внутренних органов или нервной системы. В данном алгоритме эти ощущения мы не рассматриваем.</p>
<p>Фаза оценки и решения</p>	<p>Оцениваем сложившееся состояние, решаем, требует ли оно переработки</p>	<p>9. Сколько процентов энергии это переживание держит на себе? Бывает, что оно поглощает почти все силы человека.</p> <p>10. Служит ли это интересам жизни? Не настало ли время дать состоянию обновляться? От этой оценки зависит то, какие решения вы примете и в отношении фактора, вызвавшего расстройство и в отношении стихийно возникшей реакции.</p>
<p>Терапевтическая фаза</p>	<p>Наблюдаем за восстановлением целостности и равновесия. Помогаем организму очиститься от чужеродных «вещей в теле» и успокоиться</p>	<p>11. Если речь идет о болезненной <u>реакции организма</u> – дайте энергии возвращаться в жизненный оборот. Если это <u>попало извне</u>, дайте этой «вещи» уходить из организма, туда, откуда пришла, через то, через что вошла. - при испуге черный дым уходит из солнечного сплетения через верх головы - при разочаровании обломки мечты «перевариваются в душе» - нож предательства выпадает из спины и т. п. Работает глубинная мудрость организма, осознанное внимание помогает ей. В это время происходит обратное развитие болезненных симптомов.</p> <p>12. Наблюдайте процесс «очистения» организма до конца. Освободившиеся силы распределяются по организму в виде света, тепла или другой приятной субстанции. Уделите этому процессу столько времени, сколько необходимо. Обычно это занимает 5-10 минут.</p>
<p>2.1 Диагностика обновляющего ресурса</p>	<p>Сопровождаем знание-опыт в телесность. Находим знания, необходимые для дальнейшей жизни и заботимся о том, чтобы они заняли оптимальное место в организме</p>	<p>13. Теперь, когда организм ближе к равновесию и наполнен освободившейся силой, подумайте, в чем состоит опыт той ситуации, которую вы пережили. Сформировалось ли у вас понимание, как можно эффективно действовать в обстоятельствах, которые когда-то представлялись трудными или даже тупиковыми? Если опыта в какой-то сфере у вас недостаточно, обратитесь за консультацией к профильным специалистам (педагогам, психологам, медикам, юристам и т.д.).</p> <p>14. Где у вас знание, как можно «по-взрослому» вести себя в подобных случаях? Оно находится... - в пространстве около головы? - в голове? - ещё где-либо? Часто это знание, по ощущениям, находится в пространстве около головы («на подходе») или в самой голове, но не в теле.</p>

		<p>15. Что напоминает эта субстанция знания? - свет, «солнышко»? - облачко? - еще что-либо?</p> <p>Иногда знания предстают в виде плотных субстанций (например, смолы). В данном случае такой их внешний вид не является негативным признаком, а говорит о высокой концентрации накопленных знаний. По мере продвижения в тело они будут становиться менее плотными и хорошо усвоятся организмом. Может сходить мед, может ссыпаться серебряный песок и др.</p>
2.2 и 2.3 Оценка-решение и наблюдение за реализацией решений по поводу обновляющего знания (терапевтическая фаза 2)		<p>16. Если знание уже в голове - в виде света, газа, жидкости, массы или даже кристалла - может быть, дать ему сходить в тело, туда, где больше места: в грудь и живот? Наблюдайте за процессом до конца. Голова становится легче, тело наполняется.</p> <p>Нередко знание в виде света, воды или более густой субстанции входит через верх головы и затем сливается в организм. Какая-то часть может впитываться всей поверхностью тела. Бывают и другие пути движения полезных знаний. Приоритетным «местом хранения» компетентности является область солнечного сплетения. Все тело может стать носителем знания.</p>
3.1-3.3. Диагностика вторичных образований и решения по поводу них.	Наблюдаем, как растворяются последние остатки напряжения	<p>17. Проверьте, не осталось ли вокруг головы или другой, ранее переполненной, части тела что-то, причиняющее дискомфорт (например, повязка, обруч или каска)? Нужно поблагодарить этот «предмет» за службу и дать ему раствориться. Наблюдайте за ощущениями: куда они отходят, в виде чего.</p> <p>Это так называемое вторичное образование, которое оберегало переполненную часть тела от «разрыва». Теперь оно стало лишним.</p>
3.3. Терапевтическая фаза 3.		<p>18. Голова возвращается в свои естественные границы.</p> <p>Иногда этот процесс сопровождается легким головокружением. После чего голова становится ясной.</p>
4.	Моделируем новое поведение	<p>19. Прочувствуйте итоговое состояние целостности, сбалансированности и наполненности опытом. Сохраняя это ощущение, представьте, как именно вы можете жить по-новому, и на что вы направите освободившуюся энергию. Теперь вы можете вести себя по-новому в тех ситуациях, которые ранее были трудными для вас.</p>
5.	Развиваем успех	<p>20. Используйте этот алгоритм столько, сколько необходимо, чтобы полностью обновить свое состояние и поддерживать его в хорошем виде.</p>

В последующих публикациях мы надеемся рассмотреть примеры применения психокатализа в решении невротических, психосоматических проблем, а также в решении проблемы химических зависимостей и других.

Литература

1. Ермошин А. Ф. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями / А. Ф. Ермошин. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999, 2004. – Рига : Centrs Fenomens, 2007. – Киев : Издательство Стрельбицкого, 2013 (Электронное издание).
2. Ермошин А. Ф. Геометрия переживаний: конструктивный рисунок человека в психотерапевтической практике. – М. : ФОРУМ, 2008. – Киев : Издательство Стрельбицкого, 2013 (Электронное издание).
3. Ермошин А. Ф. Фобии, разочарования, утрата: как исцелиться от психологических травм. – М. : ФОРУМ, 2010, 2011, 2014.

Literatura

1. Ermoshin A. F. Veshhi v tele: Psihoterapevticheskij metod raboty s oshhushhenijami / A. F. Ermoshin. – M. : Nezavisimaja firma «Klass», 1999, 2004. – Riga : Centrs Fenomens, 2007. – Kiev : Izdatel'stvo Strel'bickogo, 2013 (Jelektronnoe izdanie).
2. Ermoshin A. F. Geometrija perezhivaniy: konstruktivnyj risunok cheloveka v psihoterapevticheskoj praktike / A. F. Ermoshin. – M. : FORUM, 2008. – Kiev : Izdatel'stvo Strel'bickogo, 2013 (Jelektronnoe izdanie).
3. Ermoshin A. F. Fobii, razocharovaniya, utrata: kak iscelit'sja ot psihologicheskikh travm / A. F. Ermoshin. – M. : FORUM, 2010, 2011, 2014.