

## **Арие Бурштейн - «Работа с Травмой в БодиМайнд Гештальт Терапии» (в связи с предстоящим семинаром в Москве)**

### **Работа с Травмой в БодиМайнд Гештальт Терапии**

С точки зрения БодиМайнд Гештальта мы склонны рассматривать травму не столько, как «событие» в жизни человека, а скорее, как экстремальные и разрушительные **переживания**, через которые человеку пришлось пройти, с целостными последствиями, которые могут быть эмоциональными, проявляться физически, энергетическими, духовными, а также проследиваться в отношениях.

Травма является **неминуемым** и, возможно, неизбежным аспектом человеческого опыта в различных фазах развития и стадий жизни, таких как рождение, смерть хрупкость, а также физическая, ментальная, эмоциональная энергетическая, духовная или кармическая уязвимость.

Мы можем рассматривать травму в качестве **основополагающего «нарушения» или разрыва** естественного потока сознания, идентификации, переживания себя и повседневного восприятия паттернов личности. Она разделяет поток жизни на «ДО» и «ПОСЛЕ».

Травма блокирует личность невероятным количеством **не высвобожденной энергии**. Это экстремальный, тяжелый и экзистенциальный случай страшного **незавершенного дела**, страданий, истощения энергетических ресурсов и сниженной способности жить и воспринимать жизнь во всей ее полноте.

Экзистенциальное незавершенное дело проявляет себя в попытках, которые обычно являются неосознаваемыми, найти актерский состав и переиграть (**исполнить заново**) травматическую драму. Это может выражаться в беспокоящих мыслях, образах, воспоминаниях, в тенденции попадать в ситуации и взаимодействия, связанные с насилием, нарушением или снижением ощущения себя или искажением самооценки.

Так как травма переживается, сохраняется и запоминается **телесно**, телесные качества травматического переживания продолжают циркулировать и воспроизводить себя в **физических переживаниях** личности: паттерны дыхания, хронические напряжения, структуры поз и движения; тенденции сокращать или замораживать ощущения в конкретных частях тела; снижение или нарушения присутствия в пространстве, изменения движения и вокального диапазона, а также энергетического поля; вспышки переполненных или навязчивых ощущений или поведений.

Человек может ощущать себя не по своей воле втянутым в травматические переживания или травматические условия, **наложенные враждебной и бесчеловечной средой**. В результате происходит резкое снижение способности к **свободному выбору** и переживаниям независимости и **собственности**.

С точки зрения Гештальта, основной травматической раной является способность человека к **контакту**. Например: глубокое чувство одиночества и изолированности; потеря базисного доверия; укрепление или разрушение границ; сложность удовлетворяющий, способствующий росту контакт с окружением.

### **Практические идеи о БодиМайнд Гештальт-Терапии в контексте работы с Травмой**

Очевидно, что терапия проводится не для травмы, а для **человека в целом**, который живет и ощущает себя телесно здесь и сейчас, с его уникальной ранимостью, бедствиями, ресурсами и способностью моделировать свои потребности и себя.

Мы подчеркиваем формирование надежного основания для терапевтического базового доверия, которое требует от терапевта большого **терпения**, такта, чуткости к классификации и движению, и иногда огромного **мужества**, так как травматичные «демоны» могут пробудиться и поднять многое у терапевта тоже. (В этом случае, супервизия обязательна...)

**Качество присутствия** терапевта и стиль контактирования существенны. Что важно помимо конкретных интервенций, так это то, как терапевт «находится» с клиентом: слушает, принимает, не осуждает, насколько он чуток и сопереживающий, при этом сохраняя ясные и безопасные терапевтические границы.

Мы подчеркиваем расширение **возможностей выбора** посредством **открытого диалога** и **сотрудничества** с клиентом в установление экспериментов, позволяющих клиенту удерживать контроль и собственность процесса.

### Типичные интервенции:

Развитие навыков клиента находиться в контакте с собой за счет повышения **энергетического и чувственного уровней**: мы учим таким навыкам, как дыхание, заземление, центрирование, использование движения и техникам расслабления, усиления телесно-чувственного присутствия настолько, насколько это возможно.

Сотрудничество и исследование возможности выбора в контексте незавершенного дела: пустой стул; управляемое воображение, выразительное использование творческих и художественных средств, таких как голос, движение, танец, письмо, скульптура, рисунок, музыка и т.д.; работа на энергетическое расслабление через спорт, танец, боевые искусства, техники SE и т.д.; психодрама и воспроизведение ситуаций прошлого; определение и привлечение поддержки и ресурсов (как в истории в шести частях).

Поддержание «совместности» и клиентской собственности его или ее жизни: но более, чем любые техники интервенций, мы подчеркиваем терапевтические отношения, сотрудничество, диалог, свободу выбора, чувство собственности и личную ответственность (насколько это возможно...); отношение терапевта, в котором он пребывает лояльным студентом клиента, внимательным, посвящающим себя и любопытным к его/ее переживаниям или поведению; «домашняя работа», которая усиливает присутствие здесь и сейчас, свободу выбора и контакт.