***«Центрирование»***

Слово «центрирование» используется во многих традициях и подходах и означает приблизительно одно и тоже: хороший контакт с центром ведет к эмоциональной и физической устойчивости, способности быть сильным и гибким одновременно, быстро ориентироваться и не терять себя в любых ситуациях.

Потеря ощущения центра, своего «Я» выражается в таком многообразии феноменов, как: эмоциональное «заражение» (человек в близком контакте не может не вовлекаться в переживание партнера), созависимое поведение, профессиональное выгорание, сепарационная тревога и т.д.

Чувствование себя, осознавание своих потребностей, переживание своих эмоций и отделение их от эмоций партнера возможно через сохранение контакта с собой.

Ощущение центра тренируется через занятие различными видами воинских искусств, медитативных практик, методами самообороны и многими видами спорта.

В бодинамическом подходе (Бодинамика Л. Марчер) с функцией центрирования связаны глубокие и поверхностные мышцы таза, мышцы вокруг нижнего отдела позвоночника, глубокие мышцы позвоночного столба и мышцы груди.

В биосинтетическом подходе (Биосинтез Д.Боаделла) центрирование – один из трех процессов восстановления целостности человека.

Мы будем изучать центрирование, как оно устроено, как оно организует наше тело и как это влияет на жизнь, общение и работу, а также будем учиться активировать определенные мышцы для достижения центрированного состояния.

Также мы изучим типичные запросы клиентов, которые относятся к потере центрирования (например: «я потерял себя», «я не знаю, кто я», «не знаю, чего я хочу», «я чувствую неуверенность и пустоту») и научимся работать с этой темой в психотерапии.

***Центрирование Заземление Границы***

***Базовые функции Эго, необходимые любому психотерапевту***

Я занимаюсь психотерапией более 20 лет. Сложно даже подсчитать, сколько клиентов за это время у меня было и со сколькими настоящими профессионалами своего дела я сотрудничала. Один из моих учителей, основатель Биосинтетического подхода телесно-ориентированной психотерапии, Дэвид Боаделла однажды сказал, что «грамм контакта стоит тонны техник»! Наверное, это тот самый заветный ключик, который необходим для успеха психотерапии и, вообще, любого дела. Это так просто и, одновременно, так сложно.

Для того, чтобы у клиента произошли какие-либо изменения, необходимо, чтобы терапевт и клиент встретились. И они проделывают большой путь прежде, чем по-настоящему встретятся. В самом начале этого пути встреча происходит на поверхностном уровне или уровне Маски. Он хорош для знакомства и не является трансформирующим. Это уровень защит. Следующий уровень – уровень Тени или уровень сложных болезненных чувств, которые когда-то испытывал клиент в травмирующих отношениях. Очень важно встретить клиента на этом уровне и выдержать его чувства, но не стоит в нем «застревать». Проявления болезненных чувств сами по себе не приводят к значимым изменениям. Оба уровня: Маски и Тени являются пространствами переноса и контрпереноса. Здесь происходит важный диалог, но это далеко не все!

Самое важное – встретить клиента на глубинном уровне, уровне Self. За пределами переноса и контрпереноса. В Биосинтезе это пространство называют Резонансом. Тогда клиент чувствует, что он понят и принят, что терапевт находится с ним на одной волне и вот здесь создаются отличные возможности для глубокой трансформации клиента на всех уровнях функционирования: ментальном, эмоциональном и физическом.

Чтобы встретить клиента на всех этапах пути и, самое главное, чтобы пройти в пространство резонанса, психотерапевту необходимы определенные навыки.

А именно: *Центрирование* – возможность распознавать и быть в контакте с истинными потребностями, импульсами и ценностями своими и клиента.

Эта функция поможет психотерапевту:

- заинтересоваться клиентом, найти вдохновение для работы,

- не создавать альянсы с различными внутренними фигурами клиента,

- выдержать и помочь клиенту переработать болезненные чувства, энергию высокой интенсивности,

- сохранять способность мыслить и находиться в метапозиции,

- сохранять веру в клиента, даже, когда последний ее потерял!

*Заземление* – способность находить надежную опору, быть в связи с реальностью, уметь в ней ориентироваться и тестировать ее, способность адаптироваться к разным условиям окружающей среды, та самая способность находиться в настоящем моменте и справляться с тем, что происходит.

Эта функция поможет психотерапевту:

* ясно видеть, что происходит, ориентироваться в пространстве отношений с клиентом,
* быть гибким к быстро меняющемуся ландшафту внутреннего мира клиента, способным адаптироваться к его проявлениям,
* научить клиента находить нужные опоры в разных ситуациях,
* восстанавливать функцию сознания после различных поражений в следствие сильных потрясений,
* интегрировать «неудобные» и болезненные части опыта клиента в его внутренний мир

 *Границы* - способность ясного различения того, «что есть я» и того, «что не я», помогающая настроить взаимодействие внутреннего и внешнего, фильтр, дающий человеку возможность оставлять снаружи то, что ему не подходит или угрожает целостности, самооценке, равновесию.

Эта функция поможет психотерапевту:

* сделать свои границы управляемыми и тем самым сохранять свою внутреннюю атмосферу, поддерживать стабильность и устойчивость собственного «Я»,
* быть в контакте с собственным достоинством и во взаимной связи с другими людьми,
* регулировать степень открытости,
* научить клиента выбирать когда, где, с кем и на какой дистанции взаимодействовать,
* научить клиента устанавливать, поддерживать и завершать контакты, что обеспечивает легкость общения.

Предлагаемый вашему вниманию цикл состоит из трех семинаров, каждый из которых будет посвящен одной из базовых эго-функций. Став его участником у вы получите возможность овладеть базовыми эго-функциями и осознанно применять их в работе с клиентами.

Занятия будут проходить “живо”. Они будут наполненны разного рода активностью на интеллектуальном, физическом и эмоциональном уровнях. Теоретическая часть будет представлять из себя интерактивное общение на тему каждой эго-функции, демонстраций принципов работы, выжимок из прикладных исследований и случаев из практики ведущего.

Практическая же часть будет состоять из изучения конкретных мышц, обеспечивающих эго-функцию, упражнений, а также работы в парах и тройках по овладеванию эго-функцией.

В результате у вас будет реальный рабочий инструмент, который не просто записан у вас в голове или на бумаге, а который будет “жить” в вашем теле и к которому вы сможете обратиться в любой момент.