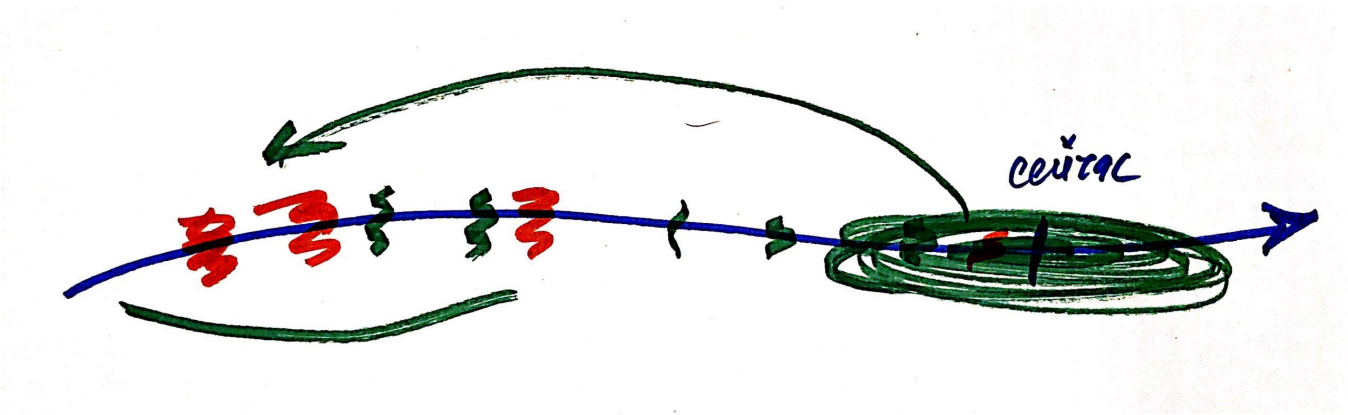
Телесность как мост между прошлым и будущим: embodiment-практики для создания предпочитаемой истории

Ольга Зотова

http://olgazotova.com

Embodiment-конференция
18 февраля 2020

Важно: начинать рассмотрение сложного жизненного опыта с **«безопасной территории идентичности»**



Задача терапевта: создать неосуждающее и поддерживающее пространство для опыта

Мини-практика: предпочитаемое состояние

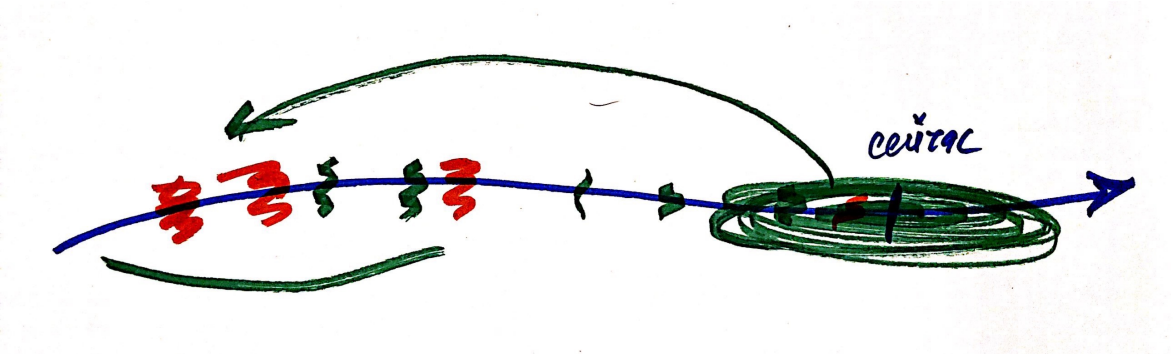
Представьте того/ту **себя**, каким вы хотели бы **быть**,
и тот **мир** вокруг, в котором вы хотели бы **жить**.

*Какое тогда возникает **«ощущение себя»**?*
*Какое **«ощущение мира»**?*

[находим ключевые слова/образы, замечаем как они резонируют в теле]

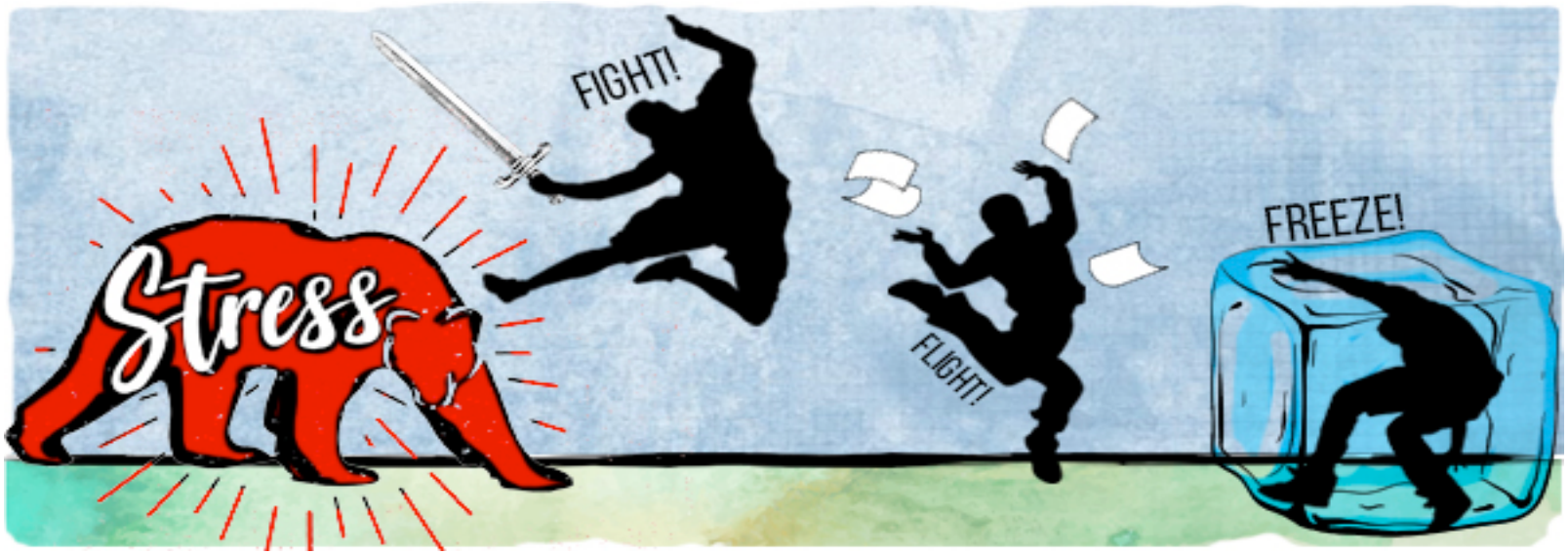
Каким мог бы быть «ключ»/«дверь» в это состояние?

[ищем способы входа/возвращения в это состояние: это могут быть микро-движения, визуальные образы, звуки, слова, и т.д.]



«История травмы = история выживания»

Каковы бы ни были наши стрессовые реакции, они помогли нам выжить



Fight
Flight
Freeze
Be-friend
Flop
Faint

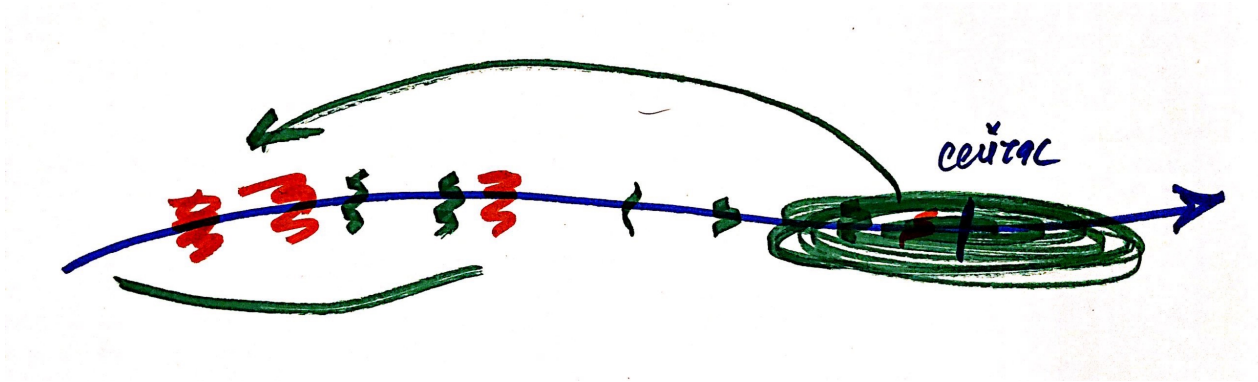
→

Face it!
[признай это!]

Мини-практика: предпочитаемая позиция

Из какой **внутренней позиции** /
с какой **дистанции** / из какого **состояния** вы
бы хотели смотреть на сложные события
своей жизни?

[находим ключевые слова/образы, замечаем как они резонируют в теле]



Плохие вещи, которые могут происходить с детьми:

Присутствие того,
что не должно происходить:
физическое и эмоциональное
НАСИЛИЕ

↓

Ощущение мира как
угрожающего

↓

страх, тревога

Отсутствие того, что происходить
должно (необходимо для развития):
поддержки и заботы
ОТВЕРЖЕНИЕ

↓

Ощущение мира как
неподдерживающего

↓

чувство покинутости,
пустоты, никчемности

«Люди всегда как-то отвечают на сложные события, которые с ними происходят»

Иногда эти «ответы» незаметны или обесцениваются:

- стрессовый отклик в теле и сознании: сжатие, замирание, коллапс, флэшбэки
- негативные эмоции: тоска, злость, бессилие и пр.
- Негативный образ будущего, чувство безнадежности

Мы можем их рассматривать не как признак того, что «я слабый», «не справился», а как **единственно доступный на тот момент ответ**.

Ситуация прошла – а **ощущение** непогоды и грозы внутри остались…

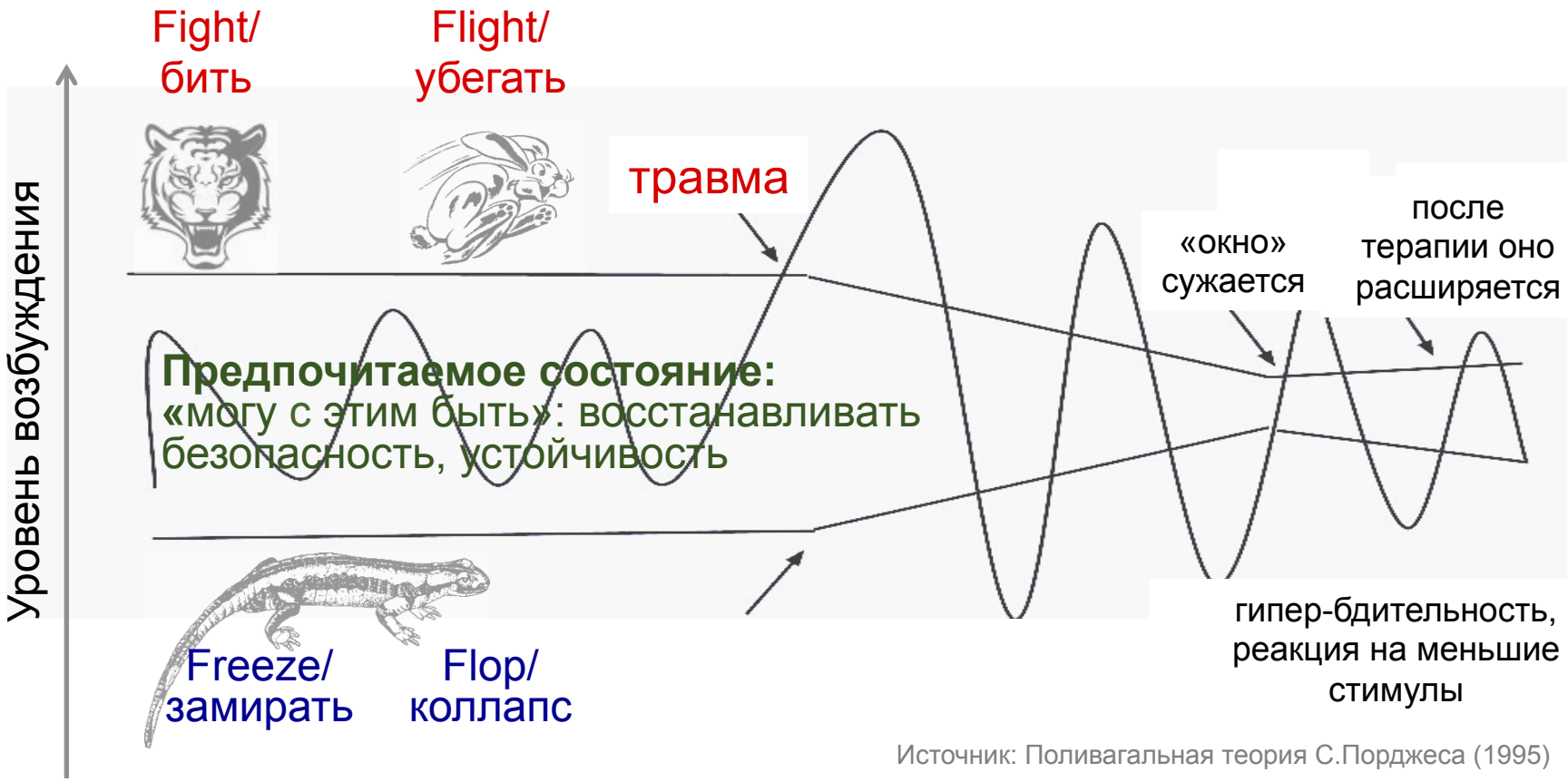
Почему давний опыт продолжает влиять?

Потому что он был стрессовым и мы запоминаем его избегать.

Мы – это то, что мы практикуем.
Это то, что мы много раз видели.
И эти паттерны дальше срабатывают «по дефолту»
А в новой обстановке/нересурсном состоянии – особенно…

Травма/хронический стресс уменьшает нашу способность выдерживать

«Окно толерантности» / Window of tolerance



Источник: Поливагальная теория С.Порджеса (1995)

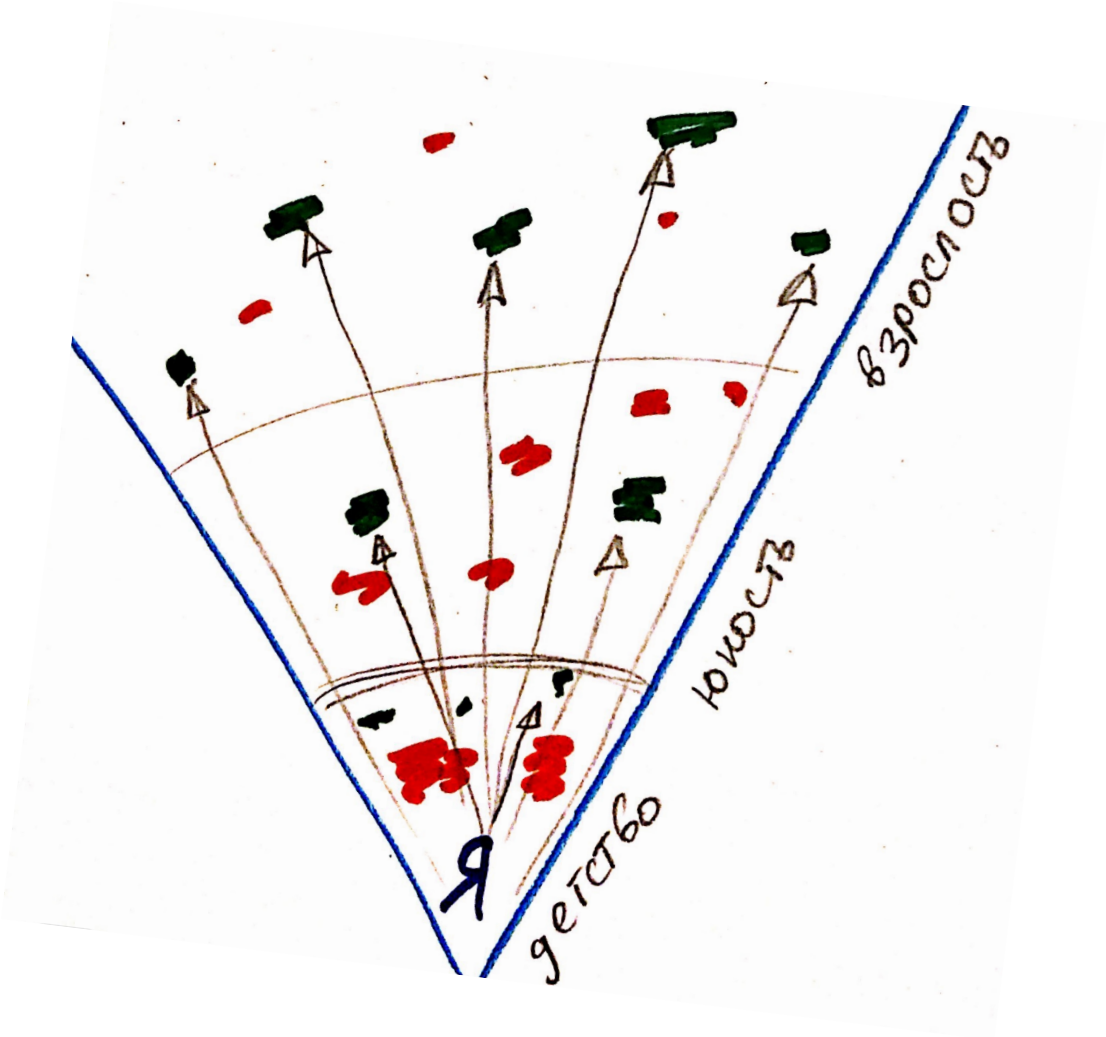
«Тело не врет»?...

Нет, но оно знает и хранит то, что знало

- Опросник неблагоприятного детского опыта
- Статья на тему

Так было в прошлом – но это не значит, что так должно быть в будущем

Каков бы ни был старт, жизненная задача: дотянуться до пространства поддержки



«Гроза» в теле ≠ гроза в реальности

Задача: создать альтернативный опыт

Протоптать новые «нейронные дорожки»

Возникает вопрос:

Как создать опыт, которого не было?..

Воображение как наше эволюционное преимущество ☺

Пол Линден, отвечая на комментарий, что «чувствовать дружелюбие и силу в присутствии агрессии неестественно»:

«В какой-то момент человеческой истории ходить на двух ногах, разговаривать и читать тоже было неестественно».

Майкл Уайт: «Мы можем использовать придуманные миры, чтобы улучшить этот»

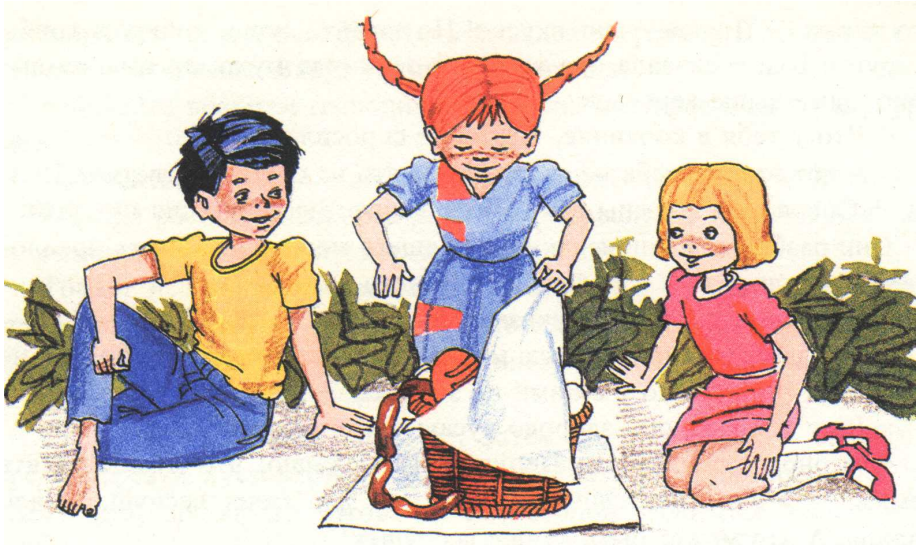
Идеи из нарративной практики: «Конструирование иных реальностей», «Насыщенное описание предпочитаемых историй»

- ✓ Сознание может помогать телу придумывать и пробовать новое
- ✓ Мы можем вспоминать «уникальные эпизоды» и втелеснивать их
- ✓ Мы можем замечать и перенимать опыт других людей, в том числе телесно
- ✓ Как еще?..

[попробуйте отвечать из состояния открытости и любопытства!]

«Предпочитаемый жизненный клуб»

- Идея Майкла Уайта о том, что другие люди составляют «компанию» на жизненном пути человека в отношении ценностей или намерений, которые мы с ними разделяем
- Мы можем рассматривать **как именно** разные люди **влияли** на наши ценности и идентичность
- Мы можем **пересматривать** и **менять статус** разных людей в своем жизненном клубе

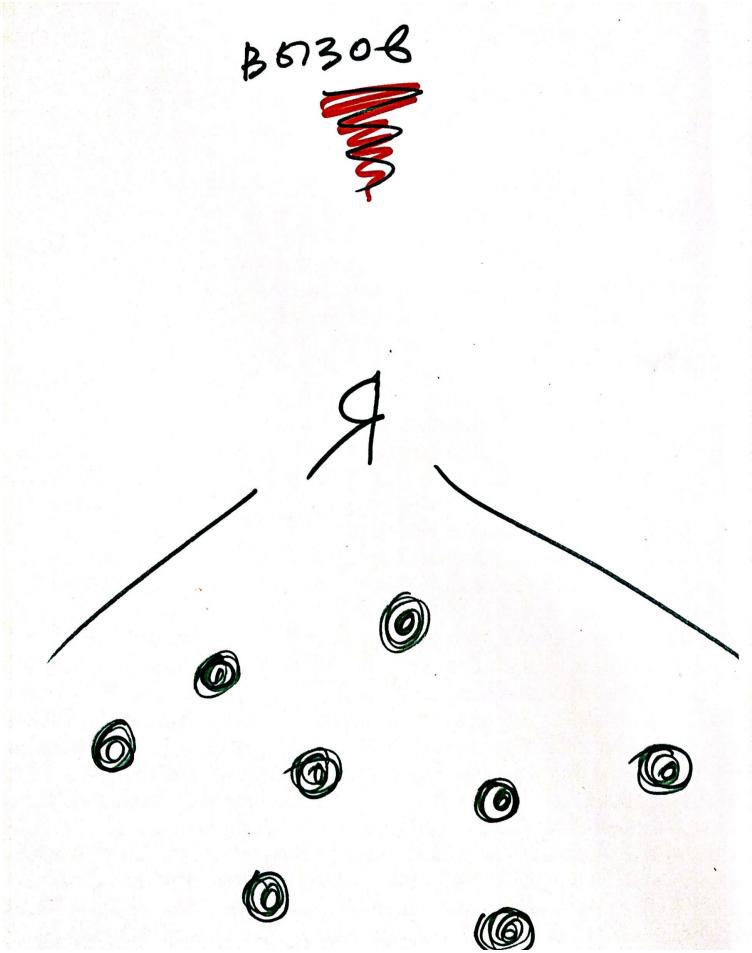


Расширяем «предпочитаемый жизненный клуб»

- Любимые писатели, музыканты
- Герои книг, фильмов
- Домашние животные
- Места силы, природа
- Другие «воображаемые друзья»

Статья на тему:
http://olgazotova.com/preferred-life-club/

Практика: втелеснить «предпочитаемый жизненный клуб»



Практика: втелеснить «жизненный клуб»

Шаг 1. Представьте вашу **цель/вызов** перед собой

- Заметьте телесные ощущения, чувства, мысли
- «Ощущение себя» и «ощущение мира»

Шаг 2. Представьте, что позади вас за спиной (или в подходящем месте рядом) стоят люди, реальные и виртуальные, которые **разделяют ваши ценности** и устремления, **поддерживают** или могли бы поддержать вас

- Заметьте, есть ли разница в ощущениях, чувствах, мыслях, «ощущении себя» и «ощущении мира»
- Что меняется?
- Как бы вы могли быть и дальше в контакте с этим состоянием? Как можно это **практиковать**?

Пол Линден: «Победа это исцеление»

Заново учимся не бояться и
по-новому реагировать на старый стимул
механизмы: экспозиция + десенсибилизация

Ключевые идеи

- ✓ Создавать и расширять сообщество поддержки
- ✓ Практиковать не бояться старых «демонов», тренироваться новым (в том числе телесным!) ответам на вызовы жизни

Ольга Зотова

http://olgazotova.com