

**Краткие заметки, навеянные  
освоением автором  
психотерапевтического метода  
Хакоми**



(№10 [328] 05.09.2017)

Автор: Александр  
Хайкин

Современной психотерапии более ста лет. И на сегодняшний день в ней существуют множество общих подходов и несколько сот отдельных методов. Некоторые из этих методов вполне универсальны, другие "заточены" под решение определенного класса задач. И, как представляется автору, большинство психотерапевтов на протяжении своей многолетней практики осваивают несколько методов. Часть психотерапевтов в конце концов останавливается на одном методе, подходящим им лично и соответствующим выбранной "специализации", другая - применяет в своей работе несколько методов.

Автор этих строк – психолог, практикующий психотерапевтические методы около двадцати лет и преподающий их в течение пятнадцати. И на своем собственном опыте, и на опыте своих учеников убедился в огромной важности правильного выбора метода, с которого начинающий психотерапевт начнет освоение своей профессии. Ведь именно первый метод должен создать базу для освоения общепсихотерапевтического мышления, чувствования и действия, помочь воспринять базовые идеи и приобрести необходимые для работы в профессии привычки и качества. (Автор полагает, что при всем многообразии и, зачастую, противоречивости психотерапевтических подходов, некоторый "инвариант" психотерапевтических знаний и умений все-таки есть!) И именно выбор первого метода может облегчить или затруднить как вхождение в профессиональную роль психотерапевта, так и дальнейшее продвижение в освоении поля профессиональных "инструментов".

Среди психотерапевтических методов есть такие, которые аккумулируют едва ли не все ее основные идеи, всю ее "премудрость". Наверное, одним из ярчайших примеров такого метода может служить НЛП [1]. Однако там обучающийся профессии психотерапевт получает эти идеи в основном в уже готовом виде, имея мало возможности проследить путь зарождения и развития этих идей, "прикоснуться к основам". А также, вот беда, сколько ни пытаются тренеры НЛП внушить обратное, молодые энелперы воспринимают свой метод главным образом как набор пошаговых формализованных психотехник. Есть методы, которые, напротив, как раз очень правильно воссоздают в голове новичка карту психотерапевтических идей, но иногда по частям и больше "для головы". И автор прежде всего назвал бы среди таких методов различные методы психоаналитического направления [2] и когнитивную психотерапию [3]. Есть методы, которые лучше, чем другие дадут "молодому" психотерапевту прочувствовать, что психотерапия это "лечение души душой", а не набор техник, воспитают осознанность своих собственных процессов и сформируют навыки построения "человеческих" отношений с клиентом. Из опыта автора примером такого метода может служить Гештальт-терапия [4]. Вот, правда, по наблюдениям автора воспитание доброжелательного и бережного отношения к переживаниям клиента – не самая сильная сторона этого метода.

Введением в специальность оптимальным образом может служить такой метод, в котором находятся в балансе аккумулированность психотерапевтической премудрости и возможность пройти путем ее постижения, интеллектуальный и "душевный", внутренний способ постижения метода, технологии и "лечение души душой", метод в котором много внимания уделяется формированию такого отношения к клиенту, которое само рождает исцеляющие для него терапевтические отношения. По мнению автора, метод Хакоми [5,6] вполне удовлетворяет вышеописанным условиям, особенно если учебный курс будет знакомить с обеими существующими версиями метода.

С чем и как работают в Хакоми? Работающие в этом методе исходят из своего варианта представления о травмах развития и считают что для гармоничного развития ребенок должен пережить благожелательное и удовлетворяющее базовые потребности отношение мира, транслируемое изначально главным образом его старшими родственниками, а затем и более широким окружением. Не пережив опыта удовлетворения какой-либо из этих потребностей (например, безопасности, поддержки, принятия, внимания, права на выражение своих чувств или удовлетворения своих собственных потребностей, возможности быть любимым "ни за что") и не впитав в себя переживаний их удовлетворения, он на всю жизнь остается остро нуждающимся и поэтому непрерывно и жадно ищущим этот недостающий у него опыт.

С другой стороны, сформировав в соответствующий травматический период в детстве убеждения о мире и его отношении к себе, о "правилах игры", по которым свои потребности все-таки можно удовлетворять, но очень дисгармонизирующим свои отношения с другими людьми и вообще свою жизнь способом (или избежать страдания

от неудовлетворения потребностей), он строит соответствующие убеждениям поведенческие стратегии. Затем этот ребенок, уже ставший взрослым, продолжает руководствоваться убеждениями и стратегиями, бывшими верными и адаптивными в период их возникновения и очень ограничивающими его жизнь теперь. Получение недостающего опыта и запуск связанного с этим исцеляющего процесса и есть цель работы в Хакоми.

Предваряет такую работу формирование способа отношения терапевта к клиенту, которое в Хакоми называется "Любящим Присутствием". Это отношение часто уже и является частью отсутствующего опыта клиента и позволяет ему безопасно контактировать со своими часто весьма дискомфортными переживаниями. На следующем этапе в ходе экспериментов с клиентом, находящимся в состоянии осознанности, терапевт получает информацию о том, какого именно опыта недостает клиенту для изменения его "ядерных" убеждений и запуска исцеляющего процесса. А на последнем этапе терапевт находит и реализует способ того, как дать этот недостающий опыт клиенту.

Автор уже в течение ряда лет развивает представление о "Процессуальном" направлении в психотерапии, то есть о группе методов, базирующихся на идее исцеляющего процесса, развертывающегося из тенденций, энергии и информации, заложенных в самой проблеме, в ее переживаниях [7,8,9]. Автор относит туда и метод Хакоми. Создатель метода Рон Курц последовательно создал два варианта метода. В его первом "Классическом" варианте [5] он органичным образом совместил метод процессуальный и психоаналитический, включив в него оригинальное описание системы характеров. В "Упрощенном" или "Усовершенствованном" варианте, "очищенном" от всего не процессуального [6], автор метода разработал способ отношения к клиенту, названный им "Любящим Присутствием".

Важной стороной специфичности метода Хакоми среди остальных процессуальных методов, на взгляд автора этой статьи, выступает необходимость участия психотерапевта в самом исцеляющем процессе клиента. Во всех процессуальных методах терапевт не просто следует за процессом клиента. Он отыскивает "ядро" процесса, способствует развертыванию процесса и поддерживает процесс до завершения работы. Во всех таких методах он ассистирует клиенту в его самонаблюдении за своими переживаниями. То есть терапевт именно способствует процессу состояния клиента. Здесь - более того! Терапевт сначала помогает клиенту в его процессе поднять информацию о том, какого отношения мира ему не хватает. А мир сейчас воплощен в терапевте и его ассистентах. И терапевт создает эксперимент, в котором, часто через трансляцию своего определенного отношения к клиенту, выражаемого телесно или физически, клиент получает свой недостающий опыт. Таким образом, в методе Хакоми терапевт не просто способствует развертыванию исцеляющего процесса клиента, а его отношение к клиенту, его взаимодействие с клиентом является необходимой частью этого процесса.

В Хакоми принято не подавлять, а поддерживать защиты, вообще поддерживать все части клиента, активизированные в сессии. Часто это реализуется через одну из главных техник метода "перенимание", когда терапевт словесно или физически берет на себя воплощение одной из частей клиента, позволяя ему целиком прочувствовать другую, часто противоположную часть. Таким образом, психотерапевт уже не принципиально, а "технически" участвует в процессе клиента. (Хотя такое проецирование взаимодействия частей в процессе клиента можно обнаружить и в других методах, например, в Процессуальной работе [10] и Гештальте, но там оно не играет такой ключевой, необходимой роли.)

Автор должен признать, что освоение им метода Хакоми, кроме того, что обогатило его практику и понимание процессуальных методов, позволило ему сформировать с окончательной четкостью несколько тезисов о сущности психотерапии в целом и о некоторых ее важных аспектах и мета-приемах. Несколькими из них он готов поделиться ниже.

Одним из важнейших, как для самих психотерапевтов, так и для их клиентов, остается вопрос о том, чем же по сути занимается, что "делает" психотерапия? Конечно, представители разных направлений могут дать довольно разные ответы. Но в целом, понятно, что результатом психотерапевтической работы должно быть такое изменение образа внешней и внутренней жизни клиента, при котором появляется больше возможности для удовлетворения его потребностей и разрешения его проблем.

Но если в этом вопросе остановиться именно на внутренних, психических трансформациях, которые происходят в результате успешной психотерапии, на изменении того "внутридушевного" устройства, которое отчасти и создавало ему проблемы, отчасти, не позволяло естественным образом произойти необходимым в изменившихся обстоятельствах коррекциям внутреннего устройства и образа жизни, то, по мнению автора, емкой "формулой" этого может стать - "трансформация войны или плохого компромисса частей (сторон души, психики) - в их хороший консенсус"! Такая формула не только может обозначить общий контекст психотерапевтической работы, что важно в методологическом плане. Она также может быть полезна специалистам во время создания ими терапевтического альянса с теми клиентами, в чьем изначальном запросе содержится желание "победить", "отрезать" ту их часть, которая по их мнению и создает проблему.

Кроме того, в ходе самой терапевтической работы необходимо заботиться о балансе противоборствующих внутри клиента сторон, поддерживая по возможности одновременно все эти стороны.

Одним из важных представлений, используемым многими методами психотерапии, особенно работающими с последствиями психотравм, есть идея, что во время травмы часть психики как бы отщепляется, перестает развиваться вместе со всей остальной психикой и остается в возрасте травмы, то есть, очень часто - в детском возрасте. И что важно, с одной стороны, именно она потом управляет определенными аспектами нашей жизни, с другой, ей в определенном смысле недоступны процессы и информация, происходящие во всем остальном Я, она живет как бы сама в себе. Более того, она продолжает жить так, как если бы травматический эпизод или период еще продолжался, у нее нет возможности узнать, что все закончилось.

И различные методы по-разному работают с этой частью в преодолении травмы. Например, в Реимпринтинге (Изменении личной истории) Р.Дилтса [1], в котором работают с последствиями шоковой травмы, перепроживается травматический эпизод, но так, как если бы у ребенка в этот момент были взрослые ресурсы, которых не было в то время в детстве. В Эпистемологической метафоре Д. Гроува [7,8] и Соматическом переживании П. Левина [11], также работающими обычно с шокowymi травмами, создаются условия для получения детской (травмированной) частью опыта завершения работы тех тенденций (процессов), которые естественным образом возникли в момент травмы, но не могли быть естественным образом тогда завершены. В Хакоми, работая с травмами развития, создают условия для получения детской частью столь необходимого недостающего опыта.

Очень важно во всех случаях, что необходимый для исцеления опыт должна получить именно отщепленная часть! Одной осознанности в процессе работы с травмированными частями может быть мало! Автор полагает важным обозначить мета-прием (то есть психотерапевтическую стратегию, проявляющуюся в различных методах как различные приемы) работы с психотравмой таким образом. При осознающем всё происходящее "взрослом" активизируется детская (травмированная) часть. Причем, обязательно в момент явного или неявного принятия решения о тех убеждениях или стратегии, которые она будет реализовывать после травмы. Иногда это означает, что работа происходит с эпизодом травмы, иногда, нет. И далее – создаются условия или производятся воздействия, дающие возможность отщепленной части получить необходимый для исцеления опыт (в том числе и информацию, что все давно закончилось), в свою очередь, позволяющий произойти необходимой трансформации и последующей интеграции со всей остальной психикой.

В заключение автор хочет высказать надежду, что все изложенные в статье заметки смогут быть полезными не только начинающим психотерапевтам, но и специалистам с большой практикой, и может быть даже – тем клиентам психотерапевтов, которые хотят подходить к процессу своего исцеления с большим пониманием и осознанностью.

#### Литература

1. Ковалев С.В. Исцеление с помощью НЛП. - М.: "КСП+", 1999. - 576 с.
2. Алейникова Т.В. Психодинамика. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 352 с.
3. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии - СПб.: Питер, 2003. - 304 с.
4. Перлз Ф. С. Практика гештальт-терапии — М.: Институт общегуманитарных исследований, - 2001.
5. Курц Р. Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми. - М.: Класс, - 2004. - 173с.
6. Келлер Р. Хакоми Упрощенный // Руководство по Усовершенствованному Хакоми. Ч. 3. - М., 2010.
7. Хайкин А.В. Процессуальные методы в единстве и многообразии. (Методологический аспект.) // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2015. - N 2(9). URL: [http://humjournal.rzqmu.ru/upload-files/02\\_Haikin\\_20...](http://humjournal.rzqmu.ru/upload-files/02_Haikin_20...); [дата обращения: 28.08.2017]
8. Хайкин А. В. Разрешение внутренних конфликтов и процессуальные методы // Психосоматика и саморегуляция. - 2015. - N 1(5) - С. 48-61. - URL: <http://journal.pro/pdf/1460488476.pdf> [дата обращения: 28.08.2017]
9. Хайкин А.В. О процессуальных методах психотерапии с любовью // RELGA. - 2015. - № 8(296). URL: <http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-www.woa/w...;level1=main&level2=articles> [дата обращения: 28.08.2017]
10. Минделл А., Минделл Э. Вскать, задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике - М.: Класс, - 1999. - 224с.
11. Левин П., Фредерик Э. Пробуждение тигра – исцеление травмы. - М.: АСТ, - 2007. - 316с.