



# РАБОТА С ПОЗОЙ ТЕЛА В АСТ

---

PRACTICAL TIPS FOR ACT THERAPISTS

---

*By Dr. Russ Harris*



## **Работа с позой тела в АСТ.**

С помощью воображения мы можем работать с позой тела, чтобы стимулировать, моделировать и усиливать любой процесс АСТ.

Работая с позой тела, мы можем работать с положением, позой и степенью сгибания или разгибания, неподвижности или движения в любом аспекте тела, включая лицо. Мы можем работать с любым аспектом/ами: руки, ноги, кисти, ступни, живот, грудь, голова, шея, горло, плечи, позвоночник и лицо (особенно лоб/брови и рот/ челюсти).

Этот документ должен дать вам несколько идей, чтобы вы начали работать в этом направлении и , возможно, придумали свои способы !

Пожалуйста, опробуйте данные методы на себе. Это гораздо лучше для понимания, чем просто читать эти идеи и их обдумывать.



### **Осторожность.**

В АСТ, будьте благоразумны, когда вы делаете эту работу. Модифицируйте и адаптируйте все для уникального клиента, с которым вы работаете. Все является экспериментом. Вы никогда не знаете, что произойдет, какие результаты вы получите. Поэтому будьте открыты, любопытны и гибки. Внимательно следите за тем, что происходит, и корректируйте то, что вы делаете по мере необходимости. Обеспечьте готовность. Работа с позой тела неудобна для некоторых клиентов, поэтому никогда не будьте настойчивы или принудительны. Всегда проверяйте, чтобы убедиться, что клиент готов. И явно связать эту работу с терапевтическими целями клиента. Приведение осознанности в позу тела может вызвать неприятные ощущения, так же как и изменение позы. Например, если ваш клиент склонен сидеть в “закрытой” или “сгорбленной” позе, приглашение его поэкспериментировать с более прямой или более открытой позой может вызвать беспокойство.

Мы можем, конечно, работать с такими реакциями, чтобы активно развивать диффузию, принятие и так далее. Мы также можем использовать такие стратегии, чтобы намеренно генерировать чувства, для воздействия на них. Также не попадайтесь в ловушку "хорошей осанки" против "плохой осанки". Ни одна поза не является "хорошей" или "плохой" сама по себе. Мы хотим занять позицию открытости и любопытства; посмотреть на функцию позы (то есть на ее воздействие) в этом особом контексте.



## **Много разных способов для эксперимента.**

Существует так много различных способов работы с позой тела. Как всегда, будьте гибкими и творческими; модифицируйте и адаптируйте все в соответствии с вашими клиентами, вашим способом работы.

Кроме того, помните, что часто разумно представлять эти идеи и вмешательства как 'эксперименты'. Это облегчает любопытство, снижает риск слияния клиента с нереалистичными ожиданиями и прокладывает путь для принятия любого результата (который иногда "не имеет никакого значения вообще").

Например " " можем ли мы здесь провести эксперимент? Я называю это экспериментом, потому что не знаю точно, что произойдет. Очевидно, я надеюсь, что это будет полезно для вас, иначе я бы не предложил этого. Но я никогда не могу знать этого наверняка, так что это всегда эксперимент. Так можем ли мы просто полюбопытствовать, посмотреть, что происходит, и оценить, полезно это или нет?"

Чаще всего (и особенно по мере того, как терапия прогрессирует и клиент привыкает к языку "экспериментов"), я просто говорю: "можем ли мы попробовать эксперимент здесь?- не вдаваясь в объяснения цели / намерения. Но если клиент когда-нибудь спросит меня: "почему? или " " как ты думаешь, что произойдет?" Я считаю, что важно дать этому объяснение (например " " мне любопытно посмотреть, поможет ли это вам отцепиться от того, что говорит вам ваш ум; и это может быть или нет; я надеюсь, что это будет, но это может и не

быть; это эксперимент.").

# Экспериментируя с позой тела

Терапевт может делать внушения, но в идеале акцент делается на том, чтобы позволить клиенту руководить упражнениями; на том, чтобы попросить клиента

"поэкспериментировать" с ними. различными позами и 'обратить внимание на то, что происходит".

Упражнение следует делать осознанно-регулярно проверяя, чтобы заметить, что происходит, какие мысли и чувства проявляются, что чувствует себя по-другому в теле и т.д. В идеале терапевт тоже вносит изменения в позу, по двум веским причинам:

а. таким образом, клиент менее застенчив

б. так что если клиент находит, что ему трудно, описывает то, что он замечает в данной ситуации.

А также своя поза, которую терапевт может описать, свой опыт позирования, а потом предложить это клиенту:

"Попробуйте также?"



# Диффузия с позой тела

Часто, когда клиенты сливаются с определенными типами повествования, это очень очевидно проявляется в их позе тела. Это особенно часто и очевидно при стыде и безнадежности.

Какие позы тела вы замечаете у клиентов, сливающихся с беспомощностью? Стыд? Несправедливость? Волнение?

Очевидно, что это сильно варьируется от человека к человеку и от культуры к культуре, но тем не менее, у многих из ваших клиентов вы, вероятно, увидите повторяющиеся темы.

Например, многие клиенты, слившиеся с беспомощностью, имеют какую-то чрезвычайно сутулую позу. Многие клиенты, охваченные стыдом, склонны опускать голову и смотреть в пол.



## 5 шагов к разрядке с помощью позы тела.

Мы можем экспериментировать с изменением позы тела как средством разрядки. Шаги довольно просты:

Шаг 1: Обратите Внимание И Опишите Позу Тела

Шаг 2: Идентификация Слияния

Шаг 3: Изменение Позы Тела

Шаг 4: Обратите внимание " Что изменилось?"

Шаг 5: Переоценка Слияния

Напоминание: будьте гибкими! Вы не должны строго проходить через него в этом порядке.

Например, шаги 1 и 2 часто переключаются или выполняются одновременно. Аналогично шаги 4 и 5. Сценарии, которые следуют далее, - это просто образцы; вы можете потратить гораздо больше времени, исследовать больше и делать больше пауз – или вы можете идти быстрее и пропускать их.

Мы не можем эффективно действовать шаблонным, ручным, стандартизированным, унифицированным способом; нам нужно адаптировать его к клиенту и ситуации.





## **Шаг 1: Обратите внимание и опишите положение тела.**

Мы можем заметить и описать позу тела клиента, или мы можем попросить клиента сделать это, или некоторую комбинацию того и другого.

Т: вы замечаете что-нибудь в том, как вы сидите прямо сейчас?

К: не очень.

Т: ну, например, я замечаю, что ваша голова опущена вниз. Вы заметили что-нибудь о положении ваших рук, плеч или позвоночника?

К: Ничего особенного.

Т: Я замечаю, что ты как-то ссутулился или обмякли в кресле. Вы это заметили?

К: Да.



## Шаг 2: Определите слияние.

Коротко заметив и описав позу тела клиента, мы могли бы теперь спросить о слиянии. (Конечно, в другое время вы можете изменить порядок этих шагов.)

Т: Итак, я вижу, как ты сидишь вот так, с опущенной головой, а твое тело ...

Мне интересно, что сейчас говорит тебе твой разум?

К: ты действительно хочешь знать?

Т: Да.

К: моя жизнь-это f## # # # d, и это полная F####трата времени.

Т: Угу. Ну, это не слишком удивительно. Мы знаем, что твой разум любит говорить подобные вещи. И просто дайте мне понять-если это полностью зацепило (терапевт кладет руки на свои глаза, ссылаясь на упражнение "руки как мысли"), а это полностью отцепило (терапевт опускает руки и кладет их на колени) – насколько вы зацеплены этой мыслью?

Клиент поднимает руки так, чтобы они находились примерно в 6 дюймах/15 см от ее лица.

Т: хорошо, так что довольно зацепило, но не на 100%. Мне интересно, не могли бы мы провести здесь эксперимент?

К: еще один?

Т: Да. Они мне даже нравятся.

К: Хорошо. Я попробую это сделать.



### **Шаг 3: измените положение тела.**

Затем мы можем попросить клиента поэкспериментировать с различными позами. Мы можем сделать конкретные предложения, или попросить клиента придумать свои собственные идеи, или сочетание того и другого.

Т: если бы Вы были абсолютно на 100% захвачены этой мыслью - ваша жизнь-это f#####d и терапия бесполезна – как бы вы сидели? Я думаю, что сидел бы немного так (терапевт принимает сутулую, свесившую голову позу); как насчет вас?

К: (улыбаясь) Да, примерно так.

Т: как бы вы сидели, если бы эта мысль потеряла для вас все свое влияние? Если бы это было как вода с гуся?

К: не знаю.

Т: тебе не обязательно знать, просто представь. Например, представьте, что вы главный актер в этом фильме, о парне, который выздоравливает от депрессии. И в начале фильма он полностью захвачен ‘жизнь-это f##### # d, и нет никакой надежды’ – и он сидит вот так (терапевт принимает осунувшуюся позу с опущенной головой). И в конце фильма он перевернул свою жизнь; он больше не закичивается на этой ерунде. Он занят своей жизнью. Как он будет сидеть? Клиент медленно перестраивает позу-более прямо, спина более прямая, голова выше – но все равно немного сутулится, голова все еще немного опущена).

Т: Интересно. Мне нравится, что ты там делаешь, но ты все еще выглядишь немного подавленным жизнью. Могу я попросить вас пойти дальше?

Попробуйте сесть еще прямее ... сядьте немного вперед ... поднимите голову немного выше ... вот и все ... и попробуйте оглядеть комнату, как будто вам интересно то, что вы видите ... (клиент продолжает корректировать позу –следуя советам терапевта).

## Шаг 4: Что изменилось?

Затем мы можем попросить клиента заметить " что изменилось?"

Если ответ будет "ничего", мы сможем более директивно направить человека исследовать изменения.

Т: Итак, теперь вы сидите совсем не так, как раньше. Что для тебя изменилось?

К: Я могу видеть больше комнаты.

Т: Хорошо. И какое это имеет значение?

К: Никакого.

Т: Интереснее, чем смотреть на ковер?

К: (улыбается) немного.

Т: А как же мы-работаем здесь вместе, как одна команда. Разве это имеет какое-то значение?

К: Что вы имеете в виду?

Т: Ну, теперь я чувствую себя гораздо более включенным с тобой. Мне кажется, что теперь мы больше похожи на команду. Раньше вы казались отрезанными, далекими; теперь вы кажетесь более присутствующим, более связанным. У тебя такой вид, будто ты участвуешь в сеансе. Вы не замечаете в этом никакого смысла?

К: Да. Да, немного.

Т: А как насчет вашего энергетического уровня? Я знаю, что когда я сижу вот так (терапевт падает), я чувствую, что энергия уходит из меня мгновенно. И когда я сижу вот так (терапевт сидит прямо), все меняется. Что насчет тебя? Есть какая-то разница?

К: не уверен.

Т: просто попробуйте это для себя – очень быстро – всего на несколько секунд, действительно упасть (терапевт моделирует это, клиент копирует). Теперь попробуйте это (терапевт сидит прямо, клиент запечатлевает). Какая разница?

К: (описывает).

Т: как бы вы это описали?

К: Не Знаю. Немного больше энергии, я думаю.



**Шаг 5: переоценка слияния.** После того, как мы потратили столько времени, сколько посчитали нужным и полезным, чтобы исследовать “что изменилось?” - тогда мы можем спросить клиента, сливаются ли они более или менее с первоначальной мыслью, или же они точно такие же, как и раньше.

Т: Итак, давайте вернемся к этой мысли: моя жизнь испорчена, и это полная трата времени. Когда вы сидите таким образом, вы больше зацеплены, меньше зацеплены или просто так же, как раньше?

К: немного меньше, я думаю.

Т: ты можешь показать мне своими руками?

К: (клиент поднимает руки примерно на полпути между закрытием лица и отдыхом на коленях).

Т: Круто. Так что я бы сказал, что вы перешли от примерно 90% слияния к примерно 50%. Просто изменив то, как вы сидите.

К: Вы же не хотите всерьез сказать мне, что это и есть ответ? Просто сидеть прямо, и все мои проблемы исчезнут?

Т: нет, нет – вовсе нет. Это всего лишь один маленький кусочек головоломки. Но это очень важная вещь. Наша поза тела играет большую роль в том, как мы думаем, чувствуем и общаемся с другими; и это простая вещь, чтобы изменить, когда мы действительно боремся.



## **Психообразование по поводу позы тела.**

Когда мы делаем эту работу, часто полезно охватить некоторые основные психоэмоциональные аспекты позы тела.

Мы могли бы поговорить о том, как наша поза тела может повлиять:

- \* Настроение, чувства, эмоции
- \* Как мы думаем, и о чем мы думаем
- Слияния или разделения
- Привлечение внимания
- \* Невербальные сообщения, которые мы посылаем другим через нашу позу.
- \* Отношения-особенно позы, которые, как правило, указывают на "открытую, теплую, дружелюбную", а не "холодную и отстраненную", или "враждебную и агрессивную", или "скучающую и отстраненную" позы.

Примечание: это может сильно отличаться от культуры к культуре!

## **Безнадежность, положение тела и совершенное действие.**

Если клиент полностью слит с "я ничего не могу сделать, это безнадежно", работа с позой тела выше часто является отличной отправной точкой. Мы можем получить опыт клиента (не только интеллектуально обсуждать, но и реально переживать!) что даже перед лицом всех его проблем, вызовов, трудностей, даже посреди всей его боли, страдания и безнадежности-у него все еще есть выбор. Он может либо сидеть ссутулившись, опустив голову, уставившись в пол, отключившись от психотерапевта, либо сидеть прямо, оглядывая комнату, общаясь с психотерапевтом.

И после того, как клиент испытал это, мы можем сказать что – то вроде: “Итак, даже это небольшое действие может иметь значение; оно не решает все ваши проблемы или не меняет вашу жизнь, но оно имеет значение в данный момент-для того, что происходит в этом сеансе, и сколько пользы вы получаете от него. И в течение всего дня бывают такие маленькие моменты, как этот, когда у вас есть выбор; и вы можете делать маленькие вещи, которые не помогают вам, или маленькие вещи, которые действительно помогают вам.”

Клиент вполне может ответить с большей безнадежностью: "Да, это не сработает ... нет смысла ... может сделать это здесь, но не снаружи ... и т. д.”

Тогда мы могли бы ответить “ ” Да, ваш ум будет продолжать настаивать на том, что это безнадежно, и я понятия не имею, как остановить его от этого. Я знаю, что нет смысла обсуждать это с вами; что бы я ни говорил, ваш ум будет настаивать на своей безнадежности. Но заметьте, даже когда ваш ум продолжает говорить это, у вас все еще есть выбор: заметьте, прямо сейчас вы можете сесть и вступить со мной в контакт, или упасть, уставиться в пол и отрезаться от меня.- То, что мы здесь делаем, относится к категории "решительных действий". Часто первые мотивированные действия - это небольшие, простые, практические шаги, подобные этому. И когда клиент совершает такие действия, он в какой-то степени освобождается от когнитивной безнадежности; то есть когнитивные присутствуют, но оказывают меньшее влияние на его поведение. И конечно, мы можем легко модифицировать этот тип вмешательства для широкого круга людей. (Если вам необходимо обратитесь к методичке по "креативной безнадежности" примечание переводчика).

## **Поза тела и контакт с настоящим моментом.**

Ранее мы сосредоточились на изменении позы тела для контакта с настоящим моментом. Мы можем проделать очень похожую работу, подчеркивая контакт с настоящим моментом.

Шаг 1: Обратите внимание и опишите положение тела

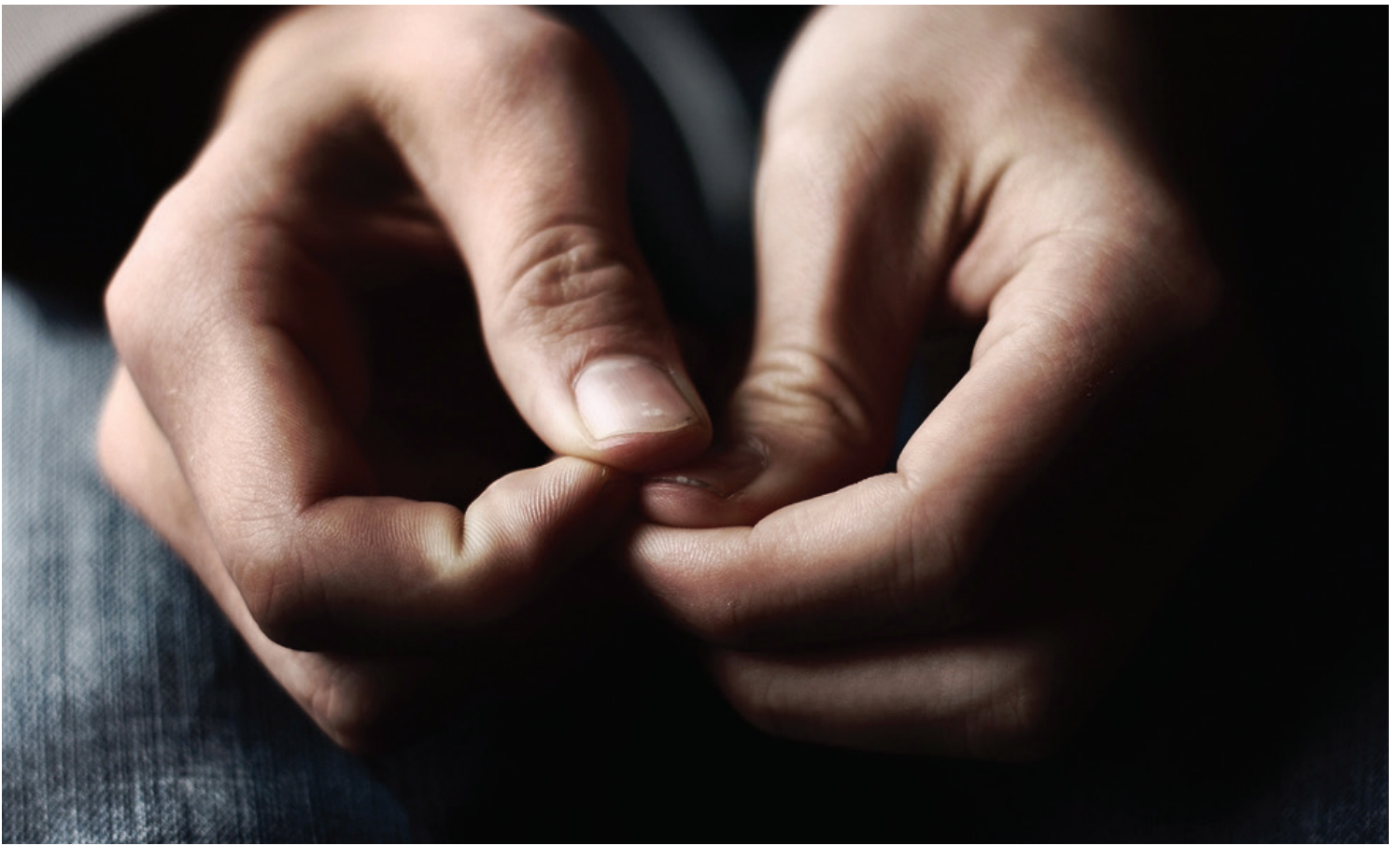
Шаг 2: Исследуйте “на что это похоже для вас?”

Шаг 3: Изменение позы тела

Шаг 4: Исследуйте “что изменилось?”

На этапах 2 и 4 мы хотим исследовать - в каждой позе-что клиент чувствует, думает, видит, слышит, ощущает; как чувствует себя его тело; насколько он вовлечен в окружающий мир; его уровень энергии, жизненности или жизненной силы; как эта поза влияет на сеанс терапии и его влияние на “нас, работающих вместе, как команда”. Простые вопросы типа " на что это похоже?- и что же ты замечаешь?- они часто эффективны.

Иногда мы можем пожелать поделиться тем, что мы замечаем в клиенте в каждой позе, и какой эффект, как мы чувствуем, это оказывает на “нас, работающих вместе, как команда “ - например, " когда вы сидите так, я чувствую себя гораздо более связанным с вами. Вы кажетесь гораздо более увлеченной, и это имеет огромное значение для меня. Я чувствую, что мы действительно команда сейчас.”



## **Поза тела и селф-как-контекст.**

В предыдущих выступлениях мы можем по-разному подчеркивать селф как контекст. Если вы еще не ввели СКК, один простой способ-это заметить различные элементы позы тела – например, положение рук или ног, искривление позвоночника и т. д:

\* Обратите Внимание на НЖМ/НЖЧ

\* И заметьте, что какая-то часть вас все это замечает. Есть часть вас, которая может заметить каждую область вашего тела, где она находится, что она делает, каждое маленькое движение. Если мы хотим выделить непрерывные и неизменные аспекты "наблюдающего я", мы можем добавить::

\* Обратите внимание, что НЖМ/НЖЧ меняются все время, от момента к моменту

• И та часть вас, которая замечает, не меняется.





## **Ценности и положение тела.**

Мы можем предложить клиентам воплощать позу, которая представляет собой уход от их ценностей, и воплощать другую позу, которая представляет собой движение к их ценностям.

Некоторые клиенты не смогут этого сделать, но некоторые смогут. Если они могут, мы можем затем вдумчиво исследовать эти позы-опять же, используя простые вопросы, такие как "на что это похоже?" Что вы заметили? На что это похоже? Что делает ваш ум, где вы чувствуете это больше всего? Какие части вашего тела вы больше всего осознаете? Какое это имеет значение?

Мы также можем предложить клиентам воплотить определенную ценность, которую они назвали важной, такую как доброта, любовь или мужество.



## **Самосострадание и поза тела.**

При работе с самосостраданием часто полезно поэкспериментировать с позой тела.

Позы при работе с этим навыком могут включать:

- \* Обхватите себя руками в успокаивающем само-объятии
- \* Мягко и ласково положите руку на сердце или живот
- \* Нежно и ласково положив обе руки на сердце и живот
- \* Мягко и ласково проводите рукой по участкам боли или онемения в теле

• Существует множество возможных вариантов и дополнений к этим позам самосострадания .



### **Принятие и поза тела.**

Мы можем попросить клиента представить нежелательную мысль, чувство, воспоминание или ощущение перед собой и:

А. воплощайте сопротивление / избегание мысли / чувства / воспоминания / ощущения

В. Воплотите в себе "отказ от борьбы" или "примирение" с ней.

С. Заметьте разницу.

Опять же, мы хотим исследовать это вдумчиво, с множеством вопросов, подобных тем, которые упоминались ранее. Если клиент находится в тупике, мы можем легко использовать любые упражнения, направленные на отказ от борьбы.

## Бросание якоря и поза тела.

Большинство упражнений "сбрасывания якоря"/осознанного заземления (которые все относятся к категории "контакта с настоящим моментом") включают в себя изменение позы тела. Например, многие из них включают в себя сидение, выпрямление позвоночника, поднятие головы, осмотр комнаты, вдавливание ног в пол, вытягивание рук и т. д.





## **Действовать спокойно и поза тела.**

Мы можем использовать позу тела, чтобы помочь себе действовать более спокойно. Убедитесь, что, если вы делаете это с клиентами, вы совершенно ясно понимаете, что цель состоит в том, чтобы помочь вам действовать спокойно, а не чувствовать себя спокойно. Конечно, часто вы будете чувствовать себя спокойнее – но это бонус, чтобы наслаждаться, если и когда это произойдет, а не главная цель. Иногда происходит прямо противоположное.

Как правило, позы, которые помогают многим людям действовать более спокойно, включают в себя:

- \* Опускание плеч
- \* Выпрямление позвоночника
- \* Держите голову прямо
- \* Дыхание из брюшной полости
- \* Если вы сидите, положите руки на колени
- \* Опять же, здесь есть огромное разнообразие поз, упражнений, поэтому поощряйте их исследование клиентом.



## **Поза тела и отношения.**

Часто наша работа с клиентами будет вращаться вокруг взаимоотношений. Положение тела играет очень важную роль в общении, и то, как вы держите себя, будет посылать сигналы людям, с которыми вы взаимодействуете.

Это стоит смоделировать для клиентов.

Например, предположим, что клиент хочет работать над углублением любви, близости, открытости, теплоты и так далее в своих отношениях. И на ваших сеансах клиент сидит, сутулившись, глядя вниз, почти не глядя в глаза, или, может быть, откинувшись назад, нахмурившись, сложив руки перед грудью, плотно сжав челюсти.

Мы можем попросить клиента обратить внимание на то, что он делает со своим телом; обратить внимание на положение рук, ног, кистей, спины, головы и т. д. Мы можем спросить “ ” каково тебе сейчас сидеть вот так? Вы упомянули, что хотите привнести больше тепла и открытости в ваши отношения с другими людьми; как вы думаете, эта поза поможет или помешает этому?” Большинство клиентов быстро заметят, если они не находятся в теплой, открытой, гостеприимной позе. Тогда мы могли бы спросить “Какое послание, по-вашему, вы посылаете другим, когда держите себя таким образом?” Если клиент не уверен, мы можем смоделировать позу. - “Ничего, если я подражаю твоей позе, чтобы ты видела, как она выглядит?”



## **Положение тела и экспозиция.**

Иногда одним из результатов, усиливающих определенную позу тела, является то, что она помогает клиенту избежать нежелательных мыслей и чувств. Например, агрессивная или оборонительная поза может помочь клиенту избежать чувства уязвимости или неуверенности. Опущенная голова и взгляд в пол могут помочь людям избежать или уменьшить беспокойство, вину, стыд, которые могут сопровождать зрительный контакт. А "закрытые "или" выключенные " позы тела могут помочь некоторым людям избежать мыслей и чувств тревоги, незащищенности, уязвимости.

Затем мы можем использовать преднамеренные изменения в таких позах тела как часть нашей запланированной работы с экспозицией. Например, мы можем экспериментировать с медленным изменением позы – например, медленно выпрямляя изогнутый позвоночник-и помочь клиенту осознанно замечать и гибко реагировать на любые возникающие мысли, чувства и воспоминания.

## Поза тела и отношение к проблемам.

Вот классное упражнение для позы тела, созданное Стивом Хейсом.

А. Примите позу, которая представляет вас в худшем состоянии при решении или реагировании на эту проблему.

В. Примите позу, которая наилучшим образом отражает ваше отношение к данной проблеме или реагирование на нее.

С. Каковы различия между этими позами? Почти всегда поза Б) значительно более открытая, просторная и устойчивая, чем закрытые позы, типичные для А).  
Это богатая область для изучения, и вы можете легко перейти к работе с любой точкой на гексафлексе.





Поза тела и другие аспекты действия.

Обладая небольшим воображением и творческим потенциалом, мы можем использовать позу тела, чтобы стимулировать, моделировать и усиливать любой процесс АСТ. Если вы хотите стать более гибким и инновационным с АСТ, то я рекомендую вам потратить некоторое время на размышления о том, как вы могли бы работать с позой тела, чтобы способствовать принятию, самосотраданию, ценностям, селф как контексту, разрядке, совершенному действию, контакту с настоящим моментом и разоблачению.

Существует превосходное сообщество в группе АСТ Made Simple Facebook, где многие практикующие АСТ делятся творческими способами работы с позой тела. Чтобы найти его, сначала перейдите на страницу - <https://www.facebook.com/groups/941642582695315/> - затем перейдите в строку поиска и введите следующий хэштег: #BodyPosture Ваши собственные идеи по работе с позой могут основываться на тех, о которых я вкратце упоминал выше, или же они могут быть совершенно иными. Пусть ваши творческие идеи текут рекой!

Если вы присоединитесь к группе Facebook, пожалуйста, поделитесь ими там, чтобы другие могли извлечь выгоду из ваших идей. :)

Всего хорошего Расс Харрис!

