

Консультация по методу ценностно-ориентированной психологии (ЦОП) с разъяснениями. Гадецкий О.Г.

Ценностно-ориентированная психотерапия (ЦОП) рассматривает психологические трудности как значимые сигналы жизни, указывающие человеку направление внутреннего развития.

В процессе консультирования внимание направлено не на устранение симптомов, а на осознание смыслов, формирование зрелых ценностных выборов и их последующую реализацию в жизни.

Терапевтическая сессия в методе ЦОП имеет четкую структуру и состоит из девяти последовательных шагов.

Терапевтическая сессия

Шаг 1. Заключение терапевтического контракта

Пояснение: консультант проясняет формат работы, ожидания клиента, границы запроса и логику метода. Формируется доверительный контакт и общее понимание процесса.

Цель: создать безопасное рабочее пространство и согласие клиента на совместную терапевтическую работу.

Шаг 2. Формирование ученической позиции

Пояснение: консультант помогает клиенту сместить фокус с борьбы с жизнью на позицию открытости, доверия и готовности учиться у происходящего.

Цель: сформировать внутреннюю установку, необходимую для глубинных изменений.

Шаг 3. Принятие проблемных обстоятельств

Пояснение: клиент с поддержкой консультанта признаёт реальные жизненные обстоятельства такими, какие они есть, без попыток немедленно их изменить.

Цель: снизить внутреннее сопротивление реальности и высвободить ресурс для осмысления ситуации.

Шаг 4. Принятие проблемных чувств

Пояснение: консультант помогает клиенту осознанно встретиться с чувствами, которые сопровождают ситуацию, не подавляя и не избегая их.

Цель: восстановить контакт с эмоциональными сигналами как источником важной информации о внутреннем состоянии.

Шаг 5. Осознание урока

Пояснение: в диалоге консультанта и клиента проясняется, чему именно жизненная ситуация и переживания обучают клиента.

Цель: перейти от переживания проблемы к пониманию ее смысла и ценностного содержания.

Шаг 6. Проживание урока

Пояснение: клиент при поддержке консультанта внутренне отказывается от неадаптивных установок и открывается переживанию новых, зрелых качеств.

Цель: обеспечить внутреннюю трансформацию на уровне ценностей и состояний.

Шаг 7. Составление плана поступков

Пояснение: консультант помогает клиенту сформулировать конкретные действия, через которые новые качества будут реализовываться в повседневной жизни.

Цель: перевести внутренние изменения в устойчивое поведенческое проявление.

Шаг 8. Присоединение к будущему

Пояснение: клиент формирует образ своего будущего с учетом произошедших изменений и нового внутреннего состояния.

Цель: усилить мотивацию и связать терапевтические результаты с дальнейшим жизненным путем.

Шаг 9. Проверка

Пояснение: консультант предлагает клиенту вернуться к исходным ситуациям и чувствам, чтобы оценить глубину произошедших изменений.

Цель: убедиться в трансформации автоматических реакций и завершить

Консультация закрепляющая

Закрепляющая консультация проводится для проверки устойчивости изменений и поддержки клиента в применении новых ценностных выборов в реальной жизни.

Её задача — помочь клиенту интегрировать результаты терапии, отследить динамику и при необходимости скорректировать план дальнейших действий.

Ниже представлен 30-минутный фрагмент терапевтической сессии по методу ЦОП.

Представленный фрагмент включает первые три шага. Эти шаги выполняют базовую методологическую функцию:

1. собрать задачу и перевести её из событийного описания во внутренний контракт;
2. сформировать рабочее состояние сознания (ученическую позицию), без которого невозможны глубинные изменения;
3. снять сопротивление фактам реальности, освободив психологическую энергию для последующей работы с чувствами, уроком и планом действий.

Шаг 1. Заключение терапевтического контракта

Клиентка предъявляет многофокусный запрос: трудности в отношениях с матерью, дочерью, свекровью, коллегами и мужчинами, при этом она сама отмечает повторяемость сценария — вина, долг, подстройка, зависимость от оценки. Клиенту предлагается собрать множество эпизодов в единый внутренний паттерн и выбрать приоритетный контекст для работы («однозначно — мама»).

Далее формируется цель в феноменологических терминах: не «изменить маму», а обрести внутреннюю свободу, уверенность, независимость от одобрения, чувство «внутренней правильности выбора».

Тем самым контракт в ЦОП фиксируется вокруг внутренней трансформации, а не вокруг «ремонта отношений» как внешнего объекта.

Олег

Георгиевич:

Да, Елена, добрый день, приветствую.

Елена:

Добрый день.

Олег

Георгиевич:

Ну что, давайте обсудим, что для вас важно.

Елена:

Важно — отношения с мамой. Потому что вот с детства, я анализировала перед нашей встречей, насколько я могу вспомнить свои отношения с мамой, у меня всегда мама, даже сейчас мне 53 года, ассоциируется с чувством долга и чувством вины. Мне очень хочется быть хорошей, чтобы получить её любовь и поддержку. Если я этого не получаю, то я беззащитна. Такое вот состояние. Сейчас с мамой достаточно сложные отношения. И самое интересное, что сейчас также ведёт себя моя взрослая дочь. Она пытается меня контролировать. Если я что-то делаю не так, как она хочет, то это обида. Мне проще сделать то, что она хочет, чтобы не переживать эту внутреннюю боль.

Такая же ситуация с свекровью. Она была сразу, как только мы поженились, манипулятором, как мама: "Сделай вот как я хочу, тогда я буду с тобой дружить. А не сделаешь — я два месяца с тобой разговаривать не буду". В принципе, вот сейчас, проанализировав, я понимаю, что это почерк мамы.

Олег

Георгиевич:

То есть у вас такая ситуация, скажем так, разносторонняя.

Елена:

Да, даже больше, чем разносторонняя, потому что эта ситуация повторяется, особенно сейчас обострилась с коллегами по работе. Там тоже женщины. В целом у меня достаточно сложные отношения с женщинами. У меня либо полное понимание, либо «давай ты нам должна, а если не сделаешь — тогда вина». А чтобы как-то смягчить, (мне категорически не хочется конфликтовать, я человек очень неконфликтный), проще пойти на попятную, договориться. И плюс я притягиваю таких же мужчин, которые с женским складом характера и которые пытаются меня потакому способу использовать.

Да, вот хотела сказать — строить отношения, но на самом деле неправильно сказала «использовать».

Олег

Георгиевич:

Ну то есть интересно, очень ценно, знаете, что вы понимаете, что как бы везде это один и тот же сценарий работает.

Елена:

Да, я это отследила за несколько дней, пока готовилась к вашей встрече, я себе и записала в тетрадку.

Олег

Георгиевич:

Похоже, у нас встреча уже началась ещё за несколько дней до этого.

Елена:

Да, да. Я очень хотела. Я понимаю, что это солнечное затмение высшей силы. Мне такой подарок сделали в виде помощи вашей.

Олег

Георгиевич:

Давайте, я постараюсь помочь. Это, собственно, моя задача как специалиста. Но для меня сейчас очень важно, что вы действительно видите разные проявления одной и той же ситуации, по сути, с коллегами, с мамой, со свекровью, с мужчинами. Как будто везде один сценарий происходит.

Елена:

Да, у меня везде получается какой-то один сценарий: что я должна, я это понимаю, и я на это ведусь. А если я не повелась, то у меня возникает чувство вины, что, может, надо было промолчать или надо было сделать.

Олег

Георгиевич:

То есть ведусь на эту манипуляцию, делаю то, что хотят от меня.

Елена:

Лишь бы избежать конфликта. То есть я свои интересы отодвигаю подальше, чтобы быть хорошей.

Олег

Георгиевич:

Ну, для меня очень ценно, что у вас есть такое понимание, вот именно расширенное, такое, что ситуация... она не просто с мамой.

Она, видите, как во всех ситуациях проявляется. Но здесь я хочу вам сказать, что значит «дело не в маме». Потому что если бы дело было в маме, это бы не проявлялось нигде. Как вы воспринимаете то, что я говорю?

Елена:

Я очень хорошо это воспринимаю и понимаю, что если это цепляет, то это что-то моё, во мне. Первое воспоминание, когда я себя так почувствовала, это мама. Я понимаю, что она меня любит по-своему так, как она может. Претензий у меня к ней нет. Но я понимаю, что первая, кто во мне это проявил, лакомственная бумажка, была моя мама.

Олег

Георгиевич:

Давайте, знаете, как сделаем? Ещё раз хочу повторить. Для меня сейчас важно, что вы видите широту ситуации: что это проявляется в разных аспектах, но по сути один и тот же сценарий.

Давайте сначала с вами выберем, что для вас самое значимое в этих ситуациях: отношения с коллегами, отношения с мужчинами, отношения с мамой, отношения со свекровью. То есть, или может быть, вы как-то иначе сформулируете свой вопрос?

Елена:

Однозначно с мамой. Я понимаю, что всё, если я смогу поменять отношения с мамой, меня отпустит, и я смогу себя вести по-другому. Я как бы разрешение получу, и я буду вести себя по-другому. Коллеги могут меняться. Вот. Про мужчин промолчу. Но мама — она одна. Если я не решу эту проблему, это как бы моё понимание, что маму я поменять не могу. И если она так помогает, подсвечивая вот эту мою ситуацию, которую я вижу с ней и с другими людьми, значит, однозначно мама.

Олег

Георгиевич:

Ну всё, тогда мы выбираем этот контекст, работаем, да? Но давайте с самого начала обговорим, что мы не будем работать только с мамой, потому что, видите, ситуация выходит туда и сюда, и в эти отношения. То есть мы будем работать с вашим внутренним каким-то эмоциональным уроком. И это означает, что если мы его проработаем, изменится не только отношение с мамой. Изменится и отношение с мужчинами, с коллегами, со свекровью. Потому что мы имеем дело с ситуацией, которая у вас как-то везде торчит, как вы говорите.

Так что у нас большая победа впереди. Если проработаем, то она будет очень большая. Она фактически затронет всю сферу ваших отношений. Как вам такая перспектива?

Ну, ради этого, мне кажется, стоит как-то пойти в процесс.

Елена:

Да

Олег

Георгиевич:

Елена, хочу вас ещё спросить. В принципе, вы обозначили этот сценарий: «или ты сделай, как я хочу», будь то с мамой или с другими людьми, но если вы не делаете — вы впадаете в чувство вины, и вам проще сделать так, как они хотят, просто чтобы к вам хорошо относились. Вот, то есть да, мы видим, как вот этот эпицентр ситуации. Но у меня сейчас будет неожиданный, может, немного странный вопрос. Вот, а что вы хотели бы в итоге? Допустим, мы поработали. И вот что для вас был бы таким хорошим, желаемым результатом?

Елена:

Моё, наверное, эмоциональное состояние, чувственное состояние в отношениях с людьми. То есть... я хочу чётко и ясно понимать свои границы и своё собственное «я», чтобы у меня было собственное разрешение от самой себя: что я сама себе разрешаю вот так всё вести, и это правильно. Потому что на данный момент мне нужно... То, что я права, и я должна быть главной в своей жизни, для меня не есть аксиома. Это, естественно, теорема, которую я доказываю через получение одобрения от других людей. Может, я так намудрила, но...

Олег

Георгиевич:

Понятно, очень хорошо. То есть ещё раз: если так сформулировать коротко желаемый результат, то как бы вы его описали, какими словами? Я хочу, чтобы что?

Елена:

Свобода от мнения других людей. Уверенность в себе.

Олег

Георгиевич:

Свобода от мнения других людей и внутренняя уверенность в себе, да?

Елена:

Да, что я поступаю правильно. И чтобы, если я что-либо сделаю, если я так считаю нужным, я так чувствую, у меня такое ощущение — это правильно.

Олег

Георгиевич:

То есть ощущение внутренней правильности, что я делаю правильный выбор. И он не зависит от того, как к этому относятся другие. Я хочу это чувствовать — что я правильно поступаю.

Хорошо. Давайте вот такую цель обозначим. Для меня сейчас, знаете, очень важно, что вы очень чётко формулируете цель. То есть вы чётко понимаете, что вы хотите.

Елена: Я так хочу на самом деле.

Олег

Георгиевич:

Это означает, что все ресурсы внутри вас для этого уже есть. Если бы их не было, вы бы не смогли так что-то формулировать. Так устроена психика. Поэтому, смотрите, всё уже есть внутри. И наша с вами задача — просто эти ресурсы раскрыть, чтобы это проявилось реально.

Хорошо. Ну что, тогда и пойдём к этой цели?

Елена:

Пойдём.

Результаты клиентки на шаге

- выбран приоритетный контекст (мама) при понимании общего паттерна;
- сформирована внутренняя цель вместо ожиданий к другим;
- появилось согласие исследовать собственные реакции;
- укрепился терапевтический альянс и готовность идти в глубину.

Шаг 2. Формирование ученической позиции

Далее вводится две модели отношения к жизни: обвиняющую и ученическую. Происходит предъявление выбора операционной системы, через которую будет происходить дальнейшая работа. Клиентка осознанно выбирает ученическую позицию и формулирует её в своих словах как ориентацию на смысл: «что от меня жизнь ожидает?».

Далее ученическая позиция закрепляется через образ «мудрой-любящей силы жизни» и становится внутренним состоянием (тепло, доверие, спокойствие), к которому затем многократно возвращается клиент в ходе процесса.

Олег Георгиевич:

В целом, если говорить о том, как люди относятся к жизни, то две такие стандартные модели есть. Одна очень часто, такая распространённая, вторая менее, но тоже известная.

Первая модель: если у меня случаются какие-то трудности, а у всех их, кстати, много, в сфере отношений, то в этом всегда кто-то виноват. Мама, свекровь, сотрудники, коллеги, мужчины, в конце концов. У всех есть недостатки, кстати. Если внимательно подумать, у всех свои недостатки. Если понятно, что это они виноваты — это первая модель.

Вторая модель: когда человек понимает, что то, что приходит ко мне, это для чего-то мне нужно, это мой какой-то урок, моя какая-то задача, которую жизнь передо мной ставит.

Вот вам какой подход ближе, первый или второй?

Елена:

Конечно, второй, потому что я прекрасно понимаю, что это не меня обидели, а я обиделась. И опять — таким принципом: если я такого притяну человека, то я каждый раз рассержусь, поплачу. Я успокаиваюсь и задаю себе вопрос: «Лена, какую добродетель хочет этот человек от тебя, чтобы ты проявила в себе?» Вот такой подход мне близок.

Олег

Георгиевич:

Здорово. То есть по сути вам близок именно второй подход. То есть, что от меня жизнь ожидает? В чём мне нужно измениться? Не меня обидели, а я обиделась, да? И что во мне есть такое, что обижает? Слушайте, здорово.

Елена:

Я задаю себе эти вопросы постоянно, но не всегда получаю, к сожалению, ответ.

Олег

Георгиевич:

Но это наша с вами задача уже — вместе поискать, исследовать.

Олег

Георгиевич:

Чтобы мы с вами чуть больше поняли, как вот эта вторая модель работает, потому что мы с вами на неё будем опираться в нашей практике.

Результаты клиентки на шаге

- осуществлён осознанный выбор ученической позиции;
- позиция сформулирована собственными словами;
- возникла готовность к совместному исследованию, а не к одиночной борьбе;
- создана внутренняя опора, на которую возможно «опираться в практике»

Шаг 3. Принятие проблемных обстоятельств

Повторяющиеся события в отношениях обозначаются как «условия задачи», предложенные жизнью для решения. В работе используется метафора школьной задачи: пока человек «рвёт листок с условиями», он не может решить задачу; принятие — это согласие дочитать условия и работать с ними. Клиентка обучается созерцательно наблюдать факты, не споря с ними и не пытаясь немедленно изменить.

Важным элементом шага является подбор основания для принятия: клиенту предлагается вспомнить жизненные эпизоды потерь/разочарований и обнаружить закономерность — позже в этих событиях раскрывается смысл и ценность, то есть «боль - это не тупик». Затем это основание переносится на актуальный эпизод с матерью, где фиксируется изменение состояния клиентки (спокойнее, легче дышать), а также появление смысловой гипотезы о границах и выборе себя.

Олег

Георгиевич:

Я хочу вас спросить вот что. Есть ли в вашей жизни какие-то случаи, эпизоды, когда были потери, разочарования?

И она может быть долгой, длительной, и может быть очень непростой там внутри. Может, даже обида какая-то возникала, там... всякие неприятные чувства. Но потом всегда всё заканчивается в этом мире.

Вот сейчас, если вы оглядываетесь туда-назад, на эти прошлые эпизоды, вы вдруг неожиданно можете понять, что жизнь на том этапе вашего пути намного больше вам давала. Сейчас поясню, что имею в виду. Давала — это означает, например, у вас воспитывались какие-то очень важные качества характера, которые потом вам оченьгодились в жизни и дали много возможностей. Или, например, вы реально видите: там, в тех жизненных эпизодах, что-то потеряли, что-то утратили, что-то разрушилось, но потом жизнь нам больше дала чего-то.

Вот, есть такие эпизоды в вашей жизни?

Елена:

Было достаточно много, как у каждого человека, таких чёрных эпизодов. Моя цель — рассказать о них или рассказать, какой я вывод из них сделала.

Олег

Георгиевич:

А просто коротко расскажите, что за эпизоды? Коротко, в чём была логика?

Елена:

Первая очень жёсткая трагедия в моей жизни была в 14 лет, когда погиб мой родной дядя. Он разбился на мотоцикле. И вот тогда у меня было острое чувство вины, потому что он ко мне позвонил перед этим, а я его перепутала со своим молодым человеком, наорала, сказала «не звони мне». Он говорит: «Лена, это я, твой дядя, твой Вася». Я с ним поговорила, я была последней, кто с ним говорил, у нас с ним была очень близкая связь.

И тогда, в 14 лет, у меня в голове сформировалось то, что человека надо ценить здесь и сейчас. И я очень бережно относилась. Я молилась о своей бабушке, чтобы она не умерла. Она дожила почти до 90 лет, а каждый день просыпалась и молилась. «Господи, я так ценю, что у меня есть бабушка. Пожалуйста, не забирай у меня близких людей». Вот это первое, что я сейчас говорю. Вот такая у меня была ситуация.

Олег

Георгиевич:

Очень интересно. То есть такой непростой случай. Близкий вам родной человек...

Елена:

Да, у меня забирали людей очень много.

Вторая ситуация, которая полностью перевернула мою жизнь, — это смерть моего ребёнка. Тогда я очень долго не могла принять это. Я обиделась на Бога, на Вселенную, на всех. И только спустя лет 10 я каждый раз себе задавала вопрос: сначала «зачем?», потом «для чего?» И потом я просто поняла, что я сама себя не люблю. Это первое моё осознание в достаточно взрослом возрасте, лет 40, наверное, около 40. И я поняла... Во-первых, если ты сильно чего-то хочешь, у тебя однозначно заберут. Возможно, это неправильно. Но у меня не было любви. Я просто хотела, и я упорно цеплялась. И то, что я сделала, — что нельзя просто хотеть, должна быть вложена любовь. Любви не было, потому что я сама себя не люблю. И вот где-то с этого периода я стала задумываться: а в чём, что такое вообще

любить себя? Для меня это было непонятно. Я и сейчас не совсем это понимаю. Это вот из таких ярких впечатлений, которые перевернули мою жизнь.

Олег

Георгиевич:

Вы не до конца это поняли, что такое любить себя, но, по сути, вот этот импульс к этому поиску, да, ответ на этот вопрос, эта ситуация очень сильно вас подтолкнула.

Елена:

И потом, когда я всё это стала обдумывать, ситуация со средней дочкой, которая умерла, когда меня уложили для четырёх сложных операций, потом что диагнозов не было. Я очень быстро бежала по жизни, всё делала, всем служила. Такое у меня было самопроявление в этом мире. И когда я улеглась со второй сложной операцией, тогда я стала задавать вопрос: «Ну уж не зачем, ребята, что вы от меня хотите?» И стали приходить какие-то понимания, инсайты, какие-то знания. Консультации первые у меня пошли: «Если ты не понимаешь, куда ты идёшь, есть такая поговорка — если не знаешь, куда ехать, извозчик повезёт». Вот меня вёз извозчик жизни. Было понимание, что ты не выбираешь, куда идти. Ты бежишь, вот тебя и укладывают. Остановись, подумай, какая у тебя цель в жизни. Это вот третье, наверное. Через здоровье — сильный инсайт в моей жизни. А что я хочу вообще?

Олег

Георгиевич:

Смотрите, вот у вас очень глубокий опыт. Глубокий опыт. Потому что часто люди, когда такие эпизоды бывают, они озлобляются. Они обвиняют жизнь, Бога, а вы, по сути, из каждого эпизода извлекали какую-то очень большую ценность для себя. И не просто извлекали, а потом видели, как эта ценность буквально трансформирует вашу жизнь. То есть какие-то новые качества приобретали, которые меняли ваш взгляд на происходящее и позволяли, может быть, проще проживать уже следующие ситуации. Давали какие-то новые возможности, может быть, после этого. Правильно я вас сейчас слышу?

Елена:

Я сначала не принимала. Каждую ситуацию у меня был период жизни, когда я была в отказе. Я была обижена на высшие силы. Я была обижена на всех. Я всех обвиняла. Но потом я самостоятельно приходила к тому, что стоп, раз не получается, значит подход меняем другой. Как-то внутри меня, знаете, как щелчок какой-то происходил.

Я понимала, что надо по-другому. Если здесь дверь закрыта, надо обойти дом с другой стороны.

Олег

Георгиевич:

Получается, вы такой человек ищущий. Знаете, есть люди, вот втыкаются в препятствия, и всё, и просто потом обвиняют жизнь: «Вот у меня так плохо, вот я ничего не поменяю». А вы как бы в поиске — ищите обходной путь.

Елена:

Я пойду с другой стороны.

Олег

Георгиевич:

Все, здорово. Я почему сейчас вас это спросил? Потому что получается, что во всех этих эпизодах, хотя они были очень болезненны для вас, и было это обвинение, недовольство происходящим... Конечно. Но спустя время вы обнаруживали, что, по сути, такая некая поддерживающая сила жизни в них действовала. Она не отнимала у вас что-то, а, наоборот, что-то вам очень ценное, ещё более ценное давала. Хотя это был непростой опыт, всё это пережить. Но, тем не менее, спустя время вы обнаруживали, что что-то очень ценное начинало всё больше и больше приходить в вашу жизнь. Я правильно сейчас сформулирую?

Елена:

Да, через колоссальную душевную боль, через физическую боль. Если совсем уже не понимала, то укладывали с неопределёнными диагнозами и со сложными операциями. И сначала я возмущалась: «Зачем мне?» А потом я говорила: «Господи, спасибо, что так, ты мне даёшь шанс выбраться», только потому, что до меня дошло, что там что-то скрыто для меня какой-то эпизод. Сейчас говорить улыбкой, но это были слёзы, это были истерики, это было неприятие.

Олег

Георгиевич:

А вот эта ситуация сейчас с мамой, вот эти все сценарии с мужчинами... Вы когда думаете о этих ситуациях, у вас какое чувство возникает?

Елена:

Отчаяние уже. Уже усталость. Я от этого уже устала. Я вроде бы понимаю суть, но я её не могу... эту задачу не могу справиться. Я не могу... решить уже сама.

Олег

Георгиевич:

Я слышу, но здесь я ваш помощник. И вы сейчас, да, вот многие годы, может быть, сами над этим размышляли, думали, но сейчас мы с вами вместе будем делать. Вот весь мой опыт, в том числе профессиональный и жизненный, давайте вот это с вами вместе в диалоге будем разбирать. Так что вы не одна. Давайте вот на это сейчас настроимся.

Я слышу, да, что отчаяние, что как бы сами понимаете, что жизнь даёт какой-то урок, но какой урок и как его изменить — самое важное? Вот здесь как будто вы втыкаетесь в такую непреодолимую стену. Да. Ну что, вместе будем разбираться?

Тем не менее, вот все те эпизоды, которые вы рассказали, они показывают вам, как, мне кажется, что в жизни действует всё-таки такая дающая сила. Не отбирающая, не разрушающая, а дающая. То есть спустя время обнаруживается, что вы получаете очень большие, хоть и ситуации непростые. Согласны, что так?

Вот, Елена, давайте сейчас мысленно попробуем вот в том числе и на этот эпизод отношений с мамой посмотреть именно в таком ключе. Вы ещё не понимаете, что здесь жизнь вам даёт. Здесь скорее у вас отчаяние. Скорее сейчас вы видите, как бы то, чего она вам лишает, мучает, боль причиняет. Но давайте сейчас вспомним вот это ощущение, что в жизни действует такая мудрая, любящая сила, как в тех ситуациях.

Вот попробуйте мысленно сейчас об этой ситуации подумать. Вот как будет здесь тоже занята эта любящая сила. Не надо думать, почему она вас учит, что там даст. Я просто вас прошу настроить, как будто в этой ситуации тоже эта любящая сила жизни как бы есть.

Вот когда так начинаете думать об этой ситуации, что меняется?

Елена:

Всё равно сложно, потому что это мама.

Олег

Георгиевич:

Мама. Я слышу, я слышу. Пытаюсь не торопиться. Я понимаю, что сложно, но это так же сложно, как раньше, или что-то немного по-другому?

Елена:

Ну, немного по-другому, спокойнее, даже дышать легче. Сейчас. Потому что я понимаю, что таким образом мама учит меня выбирать себя и строить свои границы. И опять-таки про уважение к...себе.

Олег Георгиевич: *Вот смотрите, мы сейчас чуть дальше пойдем к этим урокам. Сейчас пока не торопитесь. Мне сейчас важно, чтобы вы заметили, что есть эмоциональная разница. Когда вы так думаете об этой ситуации, точу — чувства другие возникают.*

Елена:

Когда немного отстранился и когда не сам идёшь покраю, пропуска, не так страшно.

Олег

Георгиевич:

Поспокойнее. Замечаете разницу?

Елена:

Да.

Олег

Георгиевич:

Вот смотрите, я хочу, чтобы вы сами что-то поняли. Что вот та самая первая модель, когда человек просто обвиняет других или просто недоволен. Отчаяние — тоже недовольство. Если этот так, то ничего не изменится вообще. То есть перспективы никакой нет. Я думаю, вы за многие годы это уже проверили.

А вот смотрите, вы сейчас просто 30 секунд попробовали думать иначе, и перспектива уже появляется. Ну, чувства уже другие становятся. Заметили?

Елена:

Да. Но это страшно. Внутри всё замирает.

Олег

Георгиевич:

Не торопитесь. Во-первых, мы с вами договорились, что я рядом с вами. Не просто у вас там чувства замирают, и вы одни с ними. Нет, я с вами рядом. И я знаю эти чувства. Я знаю, что происходит. Но это моя задача — вам помочь уже. Мне сейчас

важно, чтобы вы просто заметили, что уже разница возникает. Хотя мы ничего ещё не делали. Смотрите, просто 30 секунд вы настроились по-другому.

Елена:

Да.

Олег

Георгиевич:

Вы готовы, чтобы мы сейчас в этой второй модели стали разбирать ситуацию? Не с точки зрения, как мама виновата, у неё недостатки, а с точки зрения того, как вот эта поддерживающая сила жизни через маму для вас действует.

Елена:

Конечно, именно этот подход мне нужен. Я никогда не обвиняю.

Олег

Георгиевич:

Всё, отлично. Ну тогда всё. Давайте, мы с вами всё проговорили. У нас с вами есть цель. Вы её очень точно обозначили — свобода от мнения других людей. Я чувствую, научиться чувствовать, что я сама чувствую, что я правильно поступаю, а не завишу от оценок других людей. То есть вот это чувство какой-то самодостаточности. Ну и там у нас ещё вина была, которая возникает, если я вдруг подчиняюсь.

Ну всё, у нас вся задача есть, все исходные условия есть, есть цель, и выбран подход.

Елена:

Хорошо.

Олег

Георгиевич:

Какое чувство сейчас?

Елена:

Но предвкушение, что нужно из этого выбрать. И будет хорошо. То есть я на себя уже примеряю вот это состояние, когда мне хорошо, когда я всё это имею. Вы рассказываете, я себе представляю такое, что у меня уже всё это есть.

Олег

Георгиевич:

Вот, это очень важный ресурс. Почему? Потому что это означает, что все ресурсы этого нового состояния у вас есть. Видите, вы их уже примеряете на себя. Да, может быть, они не такие устойчивые, как вам хотелось бы, но это уже наша с вами задача.

Сейчас давайте поймем — все ресурсы уже есть. Видите, они сами собой изнутри уже «лезут». Давай, примеряй меня, попробуй так вот, думай так. Видите, они там все уже наружу выходят.

Елена:

Хорошо.

Олег

Георгиевич:

Ну что, тогда мы с вами просто начинаем уже процесс такой внутренней работы.

Елена:

Хорошо.

Олег

Георгиевич:

Я буду все шаги говорить, вы будете всё понимать, и мне как раз это нужно, чтобы вы всё понимали, потому что я хочу, чтобы сейчас у нас не просто одноразовый эффект был, а чтобы вы также научились работать с собой. Вот поэтому я буду всё объяснять, то есть вы будете всё действительно очень хорошо понимать.

Ну, смотрите, давайте первое, что нам нужно сделать... Нам нужно сейчас зафиксировать вот эту вторую позицию, о которой мы говорили. И поэтому я вас спрошу сейчас. Вот просто мысленно представьте так, как вам удобно, что в жизни как будто есть такая мудро-любящая энергия. Вот представьте, как будто она есть. Ну, настройтесь вот так вот, как настраиваетесь. Вот как будто в жизни есть такая мудро-любящая энергия. Можно с закрытыми глазами, можно с открытыми. Как вам удобно. Так, с доверием только к ней. Откройтесь мысленно, с доверием. Ну, как будто вы ей доверяете.

Вот, Елена, когда делаете такую настройку, какое чувство возникает?

Елена:

Успокоение, удовлетворение и тепло.

Олег

Георгиевич:

Успокоение, удовлетворение и тепло. Смотрите, даже не одно слово, а целых три. Иначе говоря, ресурс возникает очень сильный внутри, позитивный.

Елена:

Да, если я спокойно, я доверяю, настроилась, у меня очень сильный отклик. Если я не могу настроиться, либо меня выбивают из себя, я всегда себе говорю: «Я у Бога за пазухой». Такую фразу, чтобы мне легче было настроиться. С доверием сложно, но сейчас настроилась.

Олег

Георгиевич:

Но тем не менее настроились, и достаточно быстро сразу. Вот что нам важно? Нам важно, чтобы на протяжении всего нашего диалога у вас вот этот настрой сохранялся, ну или как бы память хотя бы о нём, вот эта позиция сохранялась. Потому что та первая позиция, когда мы недовольны, когда мы обвиняем, когда мы в отчаянии, она, смотрите, бесперспективная. Вы её, кстати, научились уже делать — нет смысла её повторять.

Давайте попробуем вторую сейчас развивать. То есть моя просьба — старайтесь держаться вот этого второго взгляда, подхода, чувства. Ладно? Если я буду видеть, что вы его утрачиваете, я буду говорить. Ладно?

Давайте ещё разочек настроитесь, как будто в жизни есть такая мудрая, любящая энергия. Там мысленно. С таким доверием мысленно откройтесь к ней. Какое чувство возникает, когда так думаете?

Елена:

Лёгкость.

Олег

Лёгкость.

Георгиевич:

Елена:

Да, даже может быть какой-то спокойной, здоровой радости, как не эйфория, а что-то такое. Такое состояние, когда в первый раз видишь ребёнка своего, не знаю, как писать, вот такая спокойная, здоровая радость.

Олег

Спокойная, здоровая.

Георгиевич:

Елена:

Радость.

Олег

Всё, здорово. Вот давайте, пусть этот фундамент сейчас будет, и опираясь на него, мы с вами пойдем дальше, шаг за шагом.

Георгиевич:

Хорошо. Второе, что мы с вами делаем. У вас есть разные эпизоды вашей ситуации. Это и в отношениях с мамой, когда её стороны какая-то манипуляция идёт, а вы в этом подчиняетесь или испытываете чувства вины. В отношениях с коллегами, с свекровью, да и с мужчинами примерно то же самое.

Давайте, что мы с вами сейчас делаем: все эти эпизоды... это не что иное, как условия задачи, которые жизнь ставит перед вами. То есть жизнь выступает как учитель, а мы с вами, как ученики. Жизнь какое-то руководство даёт, и это все условия задачи. Мы с вами задачу собираемся решить. Если я правильно вас понял. Собираетесь её решить?

Елена:

Да.

Олег

Все, у нас с вами цель однозначная.

Георгиевич:

Тогда у меня вопрос: чтобы задачу решить, к условиям нужно как...?

Елена:

Ну... минимум с пониманием и с уважением внимательно разобрать.

Олег

Абсолютно верно. Давайте я сейчас такой небольшой пример приведу, чтобы мы прямо поняли вместе, что имеется в виду. Представьте: учитель пишет на

Георгиевич:

листочке бумаги условия задачи. Написал, протягивает ученику этот листок. Ученик берёт листок, начинает читать. Ему условия задачи сразу не понравились, он до конца не дочитал. Он комкает листок, рвёт его на несколько частей, в разные стороны выкидывает со гневом, с обидой и всё такое. Вопрос: он когда вот так относится к условиям задачи, он может задачу...

Елена:

Решить? Нет.

Олег

Георгиевич:

Конечно нет, в принципе не может. Он даже с условиями не познакомился. Мы с вами задачу вашу жизненную хотим решить. Хотим решить её очень полно. Полностью решить. И поэтому нам нужно условия принять такими, какие они есть.

Вот как это сделать? Я сейчас буду рассказывать, но смысл вы сами поняли, да? То есть мы не протестуем против условий, мы не обвиняем жизнь или других людей, что это условия задачи. Условия задачи нужно принять такими, какие они есть. И только тогда мы задачу сможем решать.

Ну что, понятное направление сейчас нашей работы?

Елена:

Понятно. Была волна лёгкого протеста.

Олег

Георгиевич:

Понимаю.

Елена:

Против условий. Но я задумалась, что, возможно, не всегда и везде я эти условия... Я принимала, что они как таковые, и вот как рука моя, но есть. Но, возможно, я где-то их и не дочитывала.

Олег

Георгиевич:

Ну вот сам принцип. Когда нам условия не нравятся, мы их не сможем дочитать. Мы не сможем их все увидеть, услышать, потому что мы уже недовольны. Поэтому, если мы задачу хотим решить, условия нужно принять такими, какие они есть.

Елена:

Я

вас

услышала.

Результаты клиентки на шаге

- появляется способность удерживать факты без немедленного протеста (пусть кратковременно);
- снижается реактивность (телесные маркеры спокойствия);
- сопротивление становится осознаваемым («волна лёгкого протеста») — то есть превращается в материал работы;

- возникает гипотеза смысла (границы, выбор себя) и готовность продолжать исследование.

Представленные шаги демонстрируют, что метод ЦОП является последовательной технологией внутренней трансформации. В ходе фрагмента осуществлён переход:

- от многоэпизодического описания боли к выделенному внутреннему паттерну и измеримой цели;
- от реактивной модели переживания к ученической позиции как рабочему состоянию;
- от сопротивления обстоятельствам к принятию фактов как «условий задачи».

Тем самым создана необходимая основа для дальнейших шагов (принятие чувств, осознание и проживание урока, план поступков и проверка изменений): клиентка уже переживает сдвиг состояния и демонстрирует готовность к глубинной работе.