**23. Курс психотерапии**

Почему именно курс? Псилогика стремится познать универсальный метод решения и формирования психологических проблем, а именно процесс адаптации человека. Мы все адаптируемся. Важно к чему. Какая среда успокаивает психику и создаёт порядок в голове? Какая среда создаёт хаос и нервное перенапряжение?

Само собой, говоря о "нервном напряжении", мы говорим об абстракции. О том, в чём пока нет конкретики. Когда начинается нервное напряжение? Когда оно заканчивается? Психология насыщенна абстрактными терминами, в которые вкладываются разные смыслы.

В книге я стараюсь создать перечень конкретных терминов, которые будут понятны многим людям. От терминологии зависит качество общения. Или качество передачи информации в рамках книги.

Когда мы подходим к вопросу психотерапии, то упираемся в новую абстракцию. Что такое "психотерапия"? Какой она должна быть? Что значит правильная психотерапия? Кто делает правильную психотерапию? Почему другие делают неправильно? Кто так решил? На каком опыте базировал решение тот, кто решал? Можно ли ему доверять?

На данный момент психологи не умеют выдавать нужный результат в чёткий промежуток времени. Поэтому психологи балуются безотвественностью, а именно снимают ответственность за результат. Психолог не поможет тебе, он только послушает.

Низкий уровень требовательности тормозит развитие. Псилогика исходит из отвественности за результат. Человек к тебе пришёл с запросом - ты принял запрос в работу, значит ты должен выдать результат.

У такого подхода есть и минус, и плюс. Минус в массе переживаний, когда результат выдать не получается. Плюс в развитии теории через практику. Ответственность за результат относительно быстро проясняет, что одной и даже двух консультаций недостаточно. Поэтому работать отдельными консультациями бессмысленно.

Следовательно, надо делать курс. Сколько он должен длиться? Что в него должно входить? Это должен быть универсальный курс или каждому своё? Данные вопросы решаются по мере практики. Я работаю курсом десять лет, при этом только семь из них с активной практикой. Не скажу, что курс сильно менялся. Скорее он расширялся.

Стартовал я с короткого курса в десять консультаций. Курс был соткан из техник, которые помогли мне, когда я сам проходил терапию. Расположил я их по мере усложнения. Получилось плохо. Не было стабильного результата. Врать себе я не люблю, поэтому был вынужден признать, что я не касаюсь базовых вопросов. Прыгаю по верхам.

Тогда у меня были клиенты. Они остались довольны. Запрос толком не определялся. Человек приходил с наболевшим и мы просто это разбирали. Отболело и хватит. Уже к 3/4 встрече человеку становилось легче. Но я не защищал человека от рецидива, а человек не знал, что он будет. Поэтому был доволен.

Оставшиеся встречи мы делали техники, которые имели мало значения. Техники в психологии имеют свойство увлекательности, поэтому психология не только лечит, но и развлекает. Клиент не понимает - лечат его или развлекают. Терапевт либо сам не понимает, либо не объясняет. Я тогда не понимал. Поэтому был уверен, что лечил все десять встреч.

Мне не нравилось быть поверхностным специалистом, который вместо результата объясняет объективные причины его отсутствия. Причины всегда можно найти. Было бы желание. У меня его не было. Пришлось думать и экспериментировать.

Три года я провёл в теоретических изысканиях. Для их проверки я на бесплатной основе встречался с людьми и практиковал. Каждая практика давала бурю новых мыслей и несколько новых идей, которые обогащали теорию.

Так я постепенно двигался. Сначала добавил работу с убеждениями по технике "ABC", потом добавил детство, затем конфликт. На каждую добавку уходило от одного до трёх лет. Так долго, потому что сначала эйфория, так как выходишь на новый уровень мастерства и выдаёшь более стабильный результат. Потом привычка, что я молодец и хорошо работаю. Потом разочарование, потому что замечаешь те недоработки, которые раньше были незаметны.

Совсем недавно я добавил роль. Что-то обязательно добавлю в будущем, но пока не знаю что. Работа с убеждениями нужна была для того, чтобы человек научился управлять своими мыслями сам. Техники, которые я применял изначально, были просто техниками. Они ничему не обучали. Работая по "ABC" я стал обучать человека и он стал менее зависимым от обращения к специалисту.

Задача - научить человека быть психотерапевтом для себя самого, - главная в псилогике. За время курса невозможно проработать все проблемы, которые были, есть и будут у человека. Максимум мы можем взять то, что было и есть. В будущем человек должен справляться сам, иначе зависимость от психотерапии будет тяготить.

Работа с убеждениями помогала хорошо себя чувствовать в безконфликтных условиях. Практика показала, что при давлении человек всё равно ломался и скатывался в привычные автоматимы. Отлично, будем искать автоматизмы. Их Родиной оказалось детство. Показать человеку связь между его сегодняшним поведением и далёким детством требовало серьёзного мастерства. Методика работы с детством, а именно вскрытия воспоминаний и осознания мотиваций авторитета, требовало длительного и упорного труда. Огромного количества практики. Люди любят идеализировать авторитета и не любят вспоминать. Приходится преодолевать сопротивление. Написание данной книги один из актов преодоления.

Методика работы с детством шлифуется до сих пор. С конфликтами было проще. В течение года эта тема была успешно внедрена и стала неотъемлемой частью курса. Тема конфликтов ограничилась постановкой навыка проговаривания. Если ты можешь сформулировать свои ощущения, то ты уже защищён. Для победы в конфликте достаточно их проговорить: "Я чувствую себя плохо, даже ущербно, разговаривая с тобой. Я пожалуй пойду." Победа в конфликте - это выход из него. Если агрессор продолжает домогаться, то достаточно добавить проговаривание мотивации: "Тебе так важно переубедить меня, чтобы я подчинился тебе? Или что ты хочешь? Может сразу подерёмся?" Не сдержался, ещё и угрозу добавил. Ощущения + мотивация + угроза - схема примерно такая. Пока нет ощущений, что тема конфликтов и проговаривания требует доработки. Посмотрим, что покажет будущее.

Проработка детства и конфликт с авторитетом укрепляют границу вокруг тебя. Но остаётся роль. Ты привык воспринимать себя так же, как к тебе относились в детстве. Автоматизмы из детства остаются. Ты защищён от окружающих, но не защищён от себя. Если ты привык быть недовольным собой, критиковать себя, считать лишним и ненужным, то у тебя останется избегающая роль. Тревога отлично развивается при избегании. Ты можешь дать отпор во время конфликта, но ты продолжаешь думать, что о тебе думают плохо и это сильно парит. В твоей голове идёт постоянный анализ того, что происходит вокруг. Ты наблюдатель, который выискивает тех, кто тобой недоволен.

Нельзя сказать, что ты бежишь им угождать, но соблазн есть. Ты продолжаешь делать вид, что всё нормально, хотя вокруг угрожающая обстановка. Ты готов дать отпор агрессору, но продолжаешь быть недовольным собой. Поэтому, конфликты - это важно. Если ты не устойчив в конфликтах, то ты не сможешь поменять свою роль в жизни. Но если ты стал устойчив, то это не меняет роль автоматически.

Сейчас я работаю над тем, чтобы качественнее менять роль человека. То бишь более стабильно и за меньший промежуток времени. Сам курс превратился в обучающий. Я не считаю, что предоставляю услугу, и не считаю, что лечу. Я бы и психотерапией это не назвал. Хотя, опять же, что такое психотерапия? Я не вижу смысла заморачиваться по поводу неопределённости, которая есть в психологии. Я стараюсь выдавать результат методом обучения. Поэтому сейчас у меня ученики, и я предлагаю им длительный курс обучения. Я продолжаю называть курс психотерапевтическим, чтобы быть понятным.

Сейчас мы живём в рынке и он накладывает определённую цензуру. Мне тяжело быть востребованным, если я не вхожу в определённый тренд. Поэтому считаю логичным подстраиваться под тренд, но не следовать ему по факту. Если ты обещаешь результат, то объясни, что путь к нему долгий и вполне себе мучительный. Требование рынка - обещать, улыбаться, убеждать, что всё легко и просто. Главное продать. Псилогик не продаёт, он обучает. Человек должен быть готов обучаться. Прежде, чем договориться о курсе и взять деньги надо проверить запрос и умение человека воспринимать информацию.

Важно именно умение. Закладывается оно в детстве. Через строгость родителей. Родитель может быть вспыльчивым, жестоким, агрессивным, но если он даёт заднюю, то ребёнок не будет думать. Он будет продолжать капризничать.

**Термин.** Строгость - это требование следовать правилам.

Правила могут стабильны. Тогда ребёнок растёт и думающим, и спокойным. Сделал дело - гуляй смело. А если не смело? Если делай, а мама всё равно недовольна? Значит, мама меняет правила. Сама с ними не определилась. Тогда строгость превращается в издевательство. Ребёнок растёт думающим и беспокойным. Ребёнок ждёт подвоха. Пытается его просчитать. Хотя угадывание подвоха не защищает от страданий.

Думающий и беспокоящийся получит от курса максимум. Думающий и спокойный поменьше. Станет ещё спокойнее. Не думающий не выдержит курс. Начнёт ускорять процесс, требовать результатов и сгорит. Виноватым останется псилогик. Если часто ошибаться, то можно выгореть. Поэтому важно заранее определится, кто и зачем идёт на курс.

**Нулевой информационный блок**. Делается заранее.

1. **"Доверие"**. Псилогик должен продемонстрировать себя. Через видео или аудио формат. Текст не подходит для формирования доверия. Ты должен увидеть специалиста в процессе повествования или услышать интонацию.

2. **"Запрос"**. Увидев псилогика ты должен сложить мнение о курсе. Подходит он тебе или нет. Тут лучше всего прочитать книгу. Минимум посмотреть теоретические видео. Обращение по сарафанному радио чревато иллюзиями.

Псилогик должен провести с тобой бесплатную встречу, на которой проверит твой запрос. Будут заданы вопросы, ты должен будешь на них ответить. Проверить запрос - это значит сопоставить свои возможности и твои ожидания. Если псилогик не может дать тебе желаемый результат, то он откажется от работы с тобой.

3. **"Честность"** - исходит из доверия. Ты честно рассказываешь о проблеме, псилогик честно говорит о своих возможностях. Уход от честности приведёт к взаимному разочарованию.

Псилогику можно задавать личные вопросы. Он будет честно отвечать. Уровень открытости един. Это необходимо для стабилизации доверия. Закрытость одного из участников процесса приводит к постепенному разрушению доверия.

**Первый информационный блок**. 3 недели по шесть встреч каждая = 18 встреч.

1. **"Генеалогическое древо"**. Сбор информации о предках. Акцент делается на каждой личности и отношениях между ними. Обычно касается родителей и бабушек с дедушками. Плюс все сёстры и братья. Иногда добавляются прапредки или кто-то отсутствует.

2. **"Хронология жизни"**. Твоя жизнь от начала работы длительной памяти и до нынешнего момента. Собираем информацию только о том, что видел своими глазами и слышал своими же ушами. Информацию от третьих лиц убираем. Изначально некоторые воспоминания могут быть неточными. Ничего страшного. Со временем они уточняются. Постепенно начинаем улучшать контакт с памятью.

**Второй информационный блок**. 3 недели по три встречи = 9 встреч.

1. **"Формулирование роли"**. Роль носит родовой характер. Древо указывает нам, какие роли приняты в семье. Заносим тебя в одну из них. Не точно. Строим гипотезу и ищем подтверждения, либо опровержения. Окончательно роль определится позже.

2. **"Реализация власти"**. То же древо указывает личностей, у которых была власть в роду. Формулируем метод реализации власти, то есть уделяем ещё больше внимания анализу личности авторитетов.

3. **"Перенос роли"**. Заканчиваем определение роли. Формулируем, как ты выстраиваешь отношения в обществе. Или выстраивал, если находишься в изоляции.

**Правило**. В обществе человек воспроизводит семейную роль.

То есть, если ты терпила, то и в обществе будешь искать агрессоров. Если ты спасатель, то будешь искать страдальцев. Если ненужный одиночка, то будешь прятаться. Тогда важно сформулировать методику избегания.

**Третий информационный блок**. 3 недели по три встречи = 9 встреч.

1. **"Формулирование избегания и тревоги"**. Как именно ты избегаешь? Как именно ты мотивируешь себя на угождение? Избегание и угождение - это два процесса, в которых активно развивается тревога, то есть думанье о том, что отрицательного думают другие.

2. **"Формулирование страха чувства вины"**. Как именно ты себя ругаешь? В Каких ситуациях считаешь виноватым? Как придумываешь потенциальную вину? Насколько сильно загнал себя виной? Если ты привык виноватить себя, то боишься попасть в ситуацию, после которой будешь виноватить себя. Источником саморазрушения является не травмирующая ситуация, а чувство вины после неё.

3. **"История чувства вины"**. Вспоминаем, как ты учился чувствовать себя виноватым. Как и кто именно тебя виноватил. Формулируем мотивацию агрессора.

4. **"Отслеживание вины"**. Переходим к отслеживанию вины. Ты учишься ловить себя на желании повиноватить, поругать, чтобы соответствовать роли. Пока вину не убираем. Просто наблюдаем.

**Четвёртый информационный блок.** 6 недель по две встречи - 12 встреч.

1. **"Формулирование злости"**. В процессе отслеживания вины поднимается злость, а иногда ненависть к тому, кто вину навязал. К тому самому садисту, который сделал тебя избегающим и угождающим мазохистом. Именно поднимается. Мы не создаём ничего нового, но формулируем старое.

2. **"Проговаривание"**. Тренируемся проговаривать злость. Представляем, что ты уже в конфликте. Предполагаем, что ответит авторитет. Формулируем страхи, которых всегда много. Авторитет должен пугать. Я ужесточаю поведение авторитета до абсурда, чтобы усовершенствовать твоё проговаривание.

**Термин.** Проговаривание - это честный рассказ о своих эмоциях.

Твоя задача не победить авторитета, а выйти из конфликта с ним. Сделать скрытый конфликт открытым. Сообщить ему о своём состоянии и отказаться с ним взаимодействовать, если он не будет уважать твои переживания.

3. **"Конфликт"**. Если подготовка проведена верно, то он происходит автоматически. Если авторитет мёртв или в не зоны доступа, то достаточно произвести конфликт в воображении. На этапе фактического конфликта может возникнуть сильное сопротивление. Это нормально. Значит, надо дорабатывать страхи перед авторитетом.

4. **"Осознание роли авторитета"**. Выход в сильную позицию меняет взгляд на авторитета. Я помогаю тебе сформулировать новый взгляд. Мы ещё раз возвращаемся в прошлое и пересматриваем конфликты в детстве. Окончательно формулируем влияние авторитета. Как следствие, уходит идеализация.

**Пятый информационный блок.** Полгода по одной встречи в неделю - 24 встречи.

1. **"Защита от чувства вины"**. Конфликт устанавливает прочную границу с внешним миром. Теперь надо почистить внутри. Авторитет поддерживает чувство вины, пока он силён. Когда силён ты, то единственная угроза - ты сам. У нас уже есть история вины и она хорошо отслеживается. В самостоятельном режиме с моими корректировками мы сводим её к норме. Полностью отказываться от вины нельзя, так как произойдёт потеря человечности. Норма - это, когда чувство вины не копится, а мотивирует к фактическим извинениям.

2. **"История избегания и угождения"**. Теперь ты готов посмотреть на самого себя прошлого более объективно. В рамках борьбы с избеганием и угождением ещё раз возвращаемся в прошлом и формулируем данные процессы на новом уровне. Таким образом закрепляем отслеживание и готовим переход к новой роли.

3. **"Формулирование новой роли"**. Биологически ты продолжаешь нести родовой ген, но психически мы уже выводим тебя из родовых программ. Ты становишься тем человеком, который меняет направление развития рода. Если, конечно, хочешь иметь детей. Если нет, то просто меняешь свою роль в жизни.

Тема вполне себе философская. Я тебя слушаю, отслеживаю наивности и подсказываю, как будет в реальности. Набор знаний, мой опыт и сильная позиция в отношении авторитета естественным образом приводят тебя к формулированию новой роли. Моя задача корректировать, но не мешать формулировать суть.

4. **"Проверка автоматизмов из детства"**. Ребёнок развивается через подражание тому взрослому, который находится в поле зрения. Если у него есть зацикленности, ОКР, навящевые идеи, то их можно успешно цепануть. Нам их нужно успешно отцепить через отслеживание и обесценивание.

Раньше отцеплять тяжело. Для формулирования зацикленности нужен серьёзный навык. Тебе будет тяжело сформулировать. Мне легко, но только, когда о родителях будет максимум информации. Пробовать отцеплять можно и раньше. Если получится - замечательно. Вредные зацикленности наиболее разрушительны. В процессе формулирования новой роли они ярко себя проявляют.

5. **"Закрепление новой роли"**. Когда роль сформулирована, я начинаю её атаковать. Придумываю различные ситуации, в которых на тебя будут давить. Твоя задача придумать защиту.

6. **"Стабилизация"**. Редкие созвоны. Обсуждать особо нечего. Ты рассказываешь, как дела. Я на опыте отслеживаю, что упускаешь. Плавно курс заканчивается.

**Жизнь после курса.** Задача курса - подготовить тебя к самостоятельному будущему. Ты должен быть независим от кого угодно, включая меня. Я передаю тебе опыт, ты его применяешь и совершенствуешь относительно своей среды. Однако, мы остаёмся на связи, но созвонами управляешь уже ты.

Работа над собой не останавливается. Курс псилогика - это не классическая услуга, когда ты что-то получил и забыл. Это обучение самоанализу.

**Термин.** Самоанализ - это анализ собственного опыта.

Ты живёшь каждый день. Ты каждый день обращаешь на себя внимание, отслеживаешь состояние. После курса ты только начинаешь жить с собой. Конец курса - это начало пути, длинною в жизнь.

**21.1 Краткое содержание**

1. Курс псилогика - это образовательный курс, который требует длительной вовлечённости.

2. Что бы получить пользу от курса ты должен быть человеком, который воспитывался в строгой среде.

3. Курс псилогика - это свод правил, которым придётся следовать в течении курса и после него при желании.

4. Курс псилогика - это не развлечение, но шутить будем.

5. Общая длительность курса - 273 суток / 39 недель / 9 месяцев + коэффициент на сопротивление от неосознанности. Если коэффициент >2, то происходит выгорание. Курс оканчивается неоконченным при мощном взаимном разочаровании.

6. Чтобы коэффициент был <2 важно заранее проверять доверие, запрос и честность.