

КОЖА КАК ЭЛЕМЕНТ РАБОТЫ С ТЕЛОМ В РОЗЕН МЕТОДЕ

Наталья Васариня
Практик розен-метода
Москва, Россия
vasarinia@mail.ru

ВВЕДЕНИЕ

Во время обучения розен-методу я много раз принимала участие в различных упражнениях, связанных с осознанием границ. Мы исследовали свои ощущения и телесные реакции на присутствие других людей. Это было очень интересно. Я точно представляю как я мышечно и эмоционально реагирую на взгляд, присутствие или приближение человека. В работе с клиентами мне часто приходилось видеть, как дыхание и мышцы реагируют на мои первые прикосновения или ожидание этих прикосновений. Для меня эта реакция всегда была интересным началом сессии.

Наблюдения за тем, что происходит с человеком в моем присутствии в начале установления контакта, имело всегда для меня большое прикладное значение. Мое внимание к этим реакциям помогало мне искать самый быстрый путь к контакту. Задавая себе вопрос "Как человек реагирует?" за 20 лет своего обучения и практики розен-метода я ни разу не задала себе вопрос "Почему человек так реагирует?". До одного примечательного случая.

Я периодически бываю в городе Таганроге на юге России, по приглашению моих друзей, где провожу сеансы. Там я встречаюсь с моим близким другом и коллегой Николаем Ивановым, который является интерном розен-метода, психологом, гештальт-терапевтом и учителем танго. Мы часто обсуждаем случаи из практики, сравниваем методы работы в гештальте и танцевальных техниках. Он поддерживает наши обсуждения отсылками к мнениям авторитетных психологов и своим опытом работы с клиентами. Для меня это очень ценно, потому что я больше внимания уделяю телу. Я больше сфокусирована на практике розен-метода и меньше уделяю внимание теориям, если они не относятся к моей практической работе. Николай показывает мне как мои открытия в практике связаны с теорией.

В этот раз он сообщил мне, что ко мне на сессию записалась девушка, с которой он работал. Его заинтересовало мое мнение о непонятных телесных реакциях у нее. Он рассказал, что у неё на каждом сеансе розен-метода наблюдаются судорожные сокращения в диафрагме. Его просьба вызвала мой интерес. Во время сессии я возвращалась к его вопросу и спрашивала себя, что же я смогу ему сказать после сессии. Наверно именно совместный интерес и сделал возможным все мое дальнейшее исследование, которым я хочу поделиться с вами – своими наблюдениями о важности кожи как границы.

СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ

Случай 1: Кожа как граница и открытие

На сеанс пришла та самая молодая женщина. Она рассказала, что интересуется саморазвитием, уже была на сеансах розен-метода у разных специалистов и ей интересно пробовать что-то новое. Выглядела она общительной, контактной, легковозбудимой, глаза при этом были широко открытыми, немного напряженно выпуклыми. Мне показалось, что у нас быстро установился доверительный контакт. Возможно немного слишком быстро и немного более близкий, чем этого достаточно для сессии. У меня создалось ощущение, что она обращается ко мне так, как если бы мы встречались не первый раз и уже являемся единомышленниками в каких-то областях.

Первое, что она сказала, когда легла на стол: «Не пугайтесь, пожалуйста, я часто дергаюсь при любой работе с телом.» Мне стало интересно, что же это за подергивания. Обещанная реакция не заставила себя долго ждать. Моя рука лежала на пояснице, чуть ниже диафрагмы, всего пару минут – и начались сокращения в области диафрагмы. Они следовали одно за другим, с разными по времени промежутками и разной интенсивности. Моя рука мягко лежала сверху, и я прислушивалась к тому, как реагирует тело и о чем оно хочет рассказать.

В какой-то момент мне показалось, что диафрагма как будто пытается «вытолкнуть» мою руку. Я спросила, не слишком ли много моего присутствия и, может быть, мне лучше положить руку на плечо или предплечье. Клиент сказала, что все нормально и сейчас все пройдет. Я спросила: “Может быть, тело так привыкло приспосабливаться к присутствию другого человека?” и предположила, что, если я буду «приближаться» к центру издали, то, возможно, ей будет легче привыкнуть.

Я положила свои ладони на её руку сказала, что побуду пока здесь и не буду двигаться дальше пока не удостоверюсь, что это уместно. Сначала клиентка выглядела сбитой с толку. Кажется ее готовность идти на штурм бессознательного потеряла направление. Но амплитуда сокращений в диафрагме уменьшились и они стали значительно реже. Девушка озадачено спросила меня как я узнаю, что уже уместно и куда лучше положить руку? Мы начали говорить о телесных реакциях, о том, как это может чувствоваться, когда присутствия другого человека слишком много и когда достаточно. Я спрашивала по каким признакам она может понять, что ей слишком много присутствия другого человека. Что именно в теле дает ей информацию об этом. Изучая, что “далеко”, что “близко”, что переносимо, а что приходится терпеть, мы пришли к КОЖЕ.

Я предложила поизучать кожу на разных участках тела и, не встретив отрицательного ответа диафрагмы в виде сокращений, начала медленно перемещать руки ближе к центру. Останавливалась всякий раз, когда диафрагма собиралась напрячься. Я спрашивала о температуре, цвете и толщине кожи. Просила описать какой представляется кожа. В некоторых местах кожа казалась ей тонкой и полупрозрачной, а в некоторых местах она совсем не могла почувствовать и представить свою кожу, как будто кожи нет. Мы вместе исследовали разные участки кожи на спине и плечах. Там, где мы вместе с помощью моих ладоней прикоснулись вниманием, кожа, по словам клиента, менялась, ощущалась плотнее и толще. Я предложила пройтись прикосновениями по поверхности всего тела и изучить как ощущается кожа на ногах и руках, сравнить ощущения задней поверхности тела и передней.

По мере того, как по ощущениям клиента кожа “уплотнялась”, сокращения в диафрагме становились все меньше. В какой-то момент она воскликнула: “Я почувствовала, что моя кожа упругая!”

В этом было много удивления. Мы изучали кожу на грудной клетке, на голове и кожу, прикрывающую глаза. Сам факт того, что кожа есть на всей поверхности тела вызывал любопытство и удивление у клиента. Она с любопытством отмечала, что разные участки тела имеют разную температуру и по-разному воспринимают мои руки “теплая кожа и прохладные руки”, “прохладная кожа и теплые руки”. В какой-то момент в ее представлении появилась новая она – человек, покрытый кожей.

На всем протяжении сеанса меня не покидало любопытство и озадаченность. Мне показалось, что я вот-вот пойму что-то важное, что ускользало от моего понимания многие годы.

После сеанса женщина выглядела несколько удивленной и умиротворенной. Взгляд ее стал больше обращен внутрь, напряжение мышц вокруг глаз смягчилось и глаза перестали выглядеть выпученными. Я тоже чувствовала удовлетворение от пройденного пути и интерес. Вечером того же дня она сообщила, что осталась очень довольна сеансом и хотела бы прийти еще.

Когда Николай на следующий день провожал меня в аэропорт, мы ехали по темной дороге мимо южных городков, деревень, поселков. Мне кажется у меня тогда было ощущение, что приоткрылось что-то важное для меня. Что-то, что изменит мое представление о розен-работе. Мы много говорили об этом сеансе и о том, что именно кожа является границей человека. Мышцы дают нам понимание того, как человек реагирует на присутствие “у границы” другого. Далее я расскажу о других случаях, которые предоставили мне больше наблюдений о коже как границе.

Случай 2: Покрывшись шерстью

Молодая женщина, пришла на розен-терапию имея целый список симптомов тревожного состояния. Плохой сон, трудности с засыпанием, нервозность, боли в шее, головные боли, сложности в отношениях с окружающими».

При довольно изящном телосложении состояние мышц было на удивление плотное, как у спортсмена», напряженное и реакция на прикосновения была совсем незначительная. Она ходила на розен-сеансы, посещая сессии регулярно каждую неделю, практически не пропуская. Мысль о том, что можно остаться без поддержки терапевта ее пугала. Через несколько месяцев она смогла засыпать без таблеток. Головные боли стали редкостью. При всех положительных результатах, о которых она упоминала, мышцы оставались практически такими же твердыми.

И вот на одной из сессий поднялась тема кожи. Клиент вдруг заметила, что там, где я прикасаюсь, кожа как будто “покрывается шерстью”. Когда я спросила, как ей с такой шерстяной кожей, она с восторгом ответила, что это так здорово! Я чувствовала, что в этот момент мои руки заботливо помогали “выращивать шерсть”. Я поймала себя на переживаниях садовника, нежно и добросовестно возвращающего великолепный газон.

Мы прошли по всей поверхности кожи, чтобы стать целиком “лохматой”. Это было весело, явно приносило удовольствие. С сеанса она уходила воодушевленной. А вечером пришло сообщение “Наташа, у меня болят все мышцы, даже мышцы на пальцах рук!” Я заволновалась, написала, что может ей принять горячую ванну или поделать мягкие упражнения, но она ответила, что ей очень хорошо и она совершенно довольна этими изменениями. Как мы знаем из розен-практики, мышцы начинают болеть, когда напряжение покидает их. Это означает, что мы начинаем их ощущать вместо того, чтобы прочно удерживать.

На следующей сессии я обнаружила, что тело стало значительно мягче. Возможно, напряженные мышцы старались создать дополнительную плотность в ответ на представление об отсутствии надежной границы – кожи. Возможно, «шерстяная» кожа дала ей дополнительный защитный слой, необходимый ей, чтобы отпустить напряжение в мышцах?

Она и сейчас ходит на сеансы, но значительно менее добросовестно, стала часто пропускать и переносить наши встречи. Она как-то сказала что события, которые ее раньше вышибали из равновесия и причиняли беспокойство, стали как-то безразличнее. И даже когда она теряет баланс, то время на восстановление стало короче. Очень скоро я предложу ей завершить курс терапии или приходить на сессии только время от времени, не на постоянной основе.

Сейчас я думаю, что, обнаружив «шерстяную» границу между собой и миром, она стала отличать то, что происходит снаружи и не очень ее касается, от того, что происходит внутри. Тогда я не совсем ясно связала ее большую открытость и снижение стресса с сеансом «про кожу». Мне показалось, что наша работа принесла положительные результаты, и в тот момент я не стала анализировать, что именно сыграло ключевую роль.

Случай 3: В своей собственной коже

Все эти размышления навели меня на идею исследовать, как я воспринимаю свою кожу. Исследовать с помощью ладоней было плохой идеей, поскольку ладонь привычным образом выдавала намного более яркие ощущения, чем поверхность тела. Поэтому я воспользовалась различными предметами. Холодными, мягкими, шершавыми и гладкими. Это было любопытно, забавно и весело. Моя кожа реагировала ощущениями похожими на испуг тогда, когда я прикасалась к ней холодными предметами. Испуг постепенно изменялся и начинал напоминать восторг. Прикосновения мягкой ткани ощущались как нежность.

Я обратила внимание, что ощущения в коже неизменно вызывали реакцию в области диафрагмы. Все прикосновения к коже я переживаю оказываю диафрагмой. И я так же обнаружила, что «волнения» в диафрагме я привыкла «тормозить», «гасить» напряжением в области диафрагмы и солнечного сплетения. И мне было интересно как долго я могу переносить ощущения в диафрагме, как я отношусь к ним и почему меня они пугают или интерпретируются моим телом как непереносимые. Действительно ли они не переносимые?

Именно сами эти вопросы меняли мои ощущения. Стоило задать себе вопрос и начать прислушиваться к ответу, как начинали происходить движения в напряженных мышцах, приходили ощущения в те места, где их не было. Продолжая оставаться вниманием с ощущениями, я чувствовала, как внутри меня начинает разворачиваться история. Возможно, что это путь, который приведет меня к способу работы с собой, близкому к розен-сеансу с практиком.

Когда после исследования с разными объектами я вышла на улицу, неожиданно поняла, что ощущения, бродившие по поверхности моей кожи, меняли моё восприятие мира вокруг. Он как будто стал светлее, легче и не выглядел тревожащим. Я поняла, насколько привычным для меня был страх мира. Это не что-то большое – скорее, как опасение, что что-то произойдет слишком громкое, резкое, грубое или внезапное. Когда мир стал ощущаться более мягким и приветливым, напряжения внутри меня тоже становились мягче, а настроение лучше. Я поймала себя на том, что иду и тихо улыбаюсь сама себе.

Случай 4: еще один защитный слой

В другой день я проводила сеанс молодой женщине, которая давно ходит на сессии, регулярно, но с большими перерывами. Она часто упоминала о странном ощущении себя “вывернутой наизнанку”. Я, вдохновленная предыдущими сессиями про кожу, решила проверить, имеет ли для нее смысл осознание кожи, подтвердится ли моя догадка о том, что образ “вывернутая наизнанку” имеет отношение к коже. Начала сессию я как обычно, не долго послушав дыхание в теле, укрытом простыней.

Затем я открыла простыню и положила руки на обнаженное тело. И начала наблюдать более внимательно реакцию в теле, ничего не делая. Клиент начала немного перебирать ногами, в голосе появились капризные детские интонации. У меня было смутное ощущение формальности происходящего. Я спросила, как ей сейчас мои руки на теле. Она ответила не сразу, туманно, как будто ее внимание избегало этот вопрос. Какое-то время мы медленно двигались к принятию того факта, что я, совсем другой человек, вполне конкретная личность, прикасаюсь к ее телу.

У меня было ощущение, что мне надо было самой себе в этот момент напомнить, что я не просто выполняю функцию, я конкретный человек и меня зовут Наташа. Я внутри себя проживала ощущения смятения и смущения. Какая-то часть меня хотела оставаться профессиональной функцией, спрятать свою уязвимую часть за образом практика. Мы вместе искали путь к соединению со своей человечностью.

Когда нам обеим удалось почувствовать себя немного человечнее, естественнее, тогда клиентке пришло осознание, что ей не приятно, что ее трогают. Я предложила укрыть ее простыню и продолжить через простынь. Укрытое тело явно менее беспокойно реагировало на прикосновения, она признала, что так лучше, спокойнее. Я сказала, что, если надо, то я могу накрыть еще одеялом или она может надеть свою одежду и мы продолжим. Пледа оказалось достаточно. Глубокий вздох облегчения подтвердил это.

Дальше я работала очень мягко, через одеяло и простынь, соединяясь своим вниманием и руками с кожей и подкожными тканями. Теперь клиент смогла отвечать на вопросы про чувствительность кожи. Мы сравнивали чувствительность разных участков тела, как меняются ощущения после прикосновения. Похоже, что эта дистанция, дополнительная защита в виде двух слоев ткани, давали достаточно безопасности, чтобы клиент могла обращать внимание на ощущения. Практически всю сессию её внимание оставалось с телесными переживаниями, изредка проходя в голову, прерываясь на для построения ментальных обоснований, что была для нее нетипичным опытом.

Когда я дошла до области коленей своими руками, стала подниматься выше, снова поднялась тревога. В детской истории девушки было сексуальное растление, и она много работала с этой темой, в том числе и на наших сеансах. Исходя из этого я подумала о том, что будет важно проговаривать мои намерения вслух. Простыми, ясными словами и со спокойной “не заряженной” ни какими эмоциями интонациями.

Оставаясь в области коленей, я говорила о существовании интимной зоны, до которой другие люди могут прикасаться только с ее разрешения, и я буду соблюдать это правило. Я говорила какие-то

очень простые вещи о прикосновениях, о чувствах, с которыми люди прикасаются друг другу, о сексе и о том, что сексуальные намерения отличаются и она сама может это различать. И о том, что иногда люди могут скрывать свои реальные намерения и это может запутывать и вызывать тревогу. Похоже, что эти простые прямые слова рождали один за другим вздохи облегчения. У меня было ощущение что наэлектризованная кожа успокаивается и напряжение в теле спадает.

Мы бережно искали границу интимной зоны и, найдя, я заверила, что не буду переходить эту границу без разрешения. После чего клиентка заметила, что в той области, которую мы обозначили как интимную как будто начало проходить онемение и стала появляться чувствительность, которой оказывается не было. В завершении сессии перед тем, как работать на лице, я спросила хочет ли она, чтобы я и лицо закрыла простыней прежде, чем дотрагиваться. Эта возможность так же была встречена вздохом облегчения. Заканчивала сессию я словами о том, что у каждого человека есть право иметь тайны, приватное внутреннее пространство и возможность спрятаться и не быть видимым для всех и всегда.

Вот как эта девушка описала изменения, произошедшие с ней в последующие пару недель после этой сессии: "Смогла разделить свои и чужие интересы. Больше собственных желаний. Раньше было страшно призывать других к ответственности, потому что боялась почувствовать внутри себя их дискомфортные чувства. Появилось чувство компетентности и человеческих прав. Стала нравится себе в отражении. Легче воспринимать свой образ на видео. Могу говорить нет и выдерживать дистанцию в отношениях. Не разваливаюсь от чужого недовольства и могу проявлять своё. Появилось пространство между мной и другим, в котором есть больше времени, чтобы размышлять и амортизировать реакции. Больше удовлетворения от нахождения в своём теле."

Когда я возвращалась домой мне вспомнилась одна из самых сильных сессий в моем клиентском опыте. Это было во время обучения на практикуме, коллега-студент работал со мной не открывая простынку, нигде не приподняв ее. Я помню, как много это для меня значило. Я как будто обнаружила и впустила в себя такие понятия как уважение, целомудренность, бережность, нежность, личное пространство. Я очень тихо плакала тогда, слезы вытекали из глаз, а внутри проносились огромными волнами открытия и удивление, что ко мне можно так относиться, что я тот самый человек, с которым обращаются ТАК. Не было сказано за всю сессию ни одного слова, коллега ни разу не дотронулся до моей кожи. Это была глубочайшая сессия. И я до сих пор преисполнена благодарности к этому человеку. Огромность этой сессии почувствовали даже те, кто работали на соседних столах, студенты спрашивали: "А что у вас там происходило?"

Исследование, опубликованное в этом журнале (Lavesson, 2013), описывает эффекты модифицированной розен-сессии, длившейся всего лишь 30 минут и во время которой клиенты оставались одетыми и укрытыми одеялом. Автор этого исследования писал:

"Ни один из участников особо не упоминал (или комментировал) тот факт, что он находился в одежде и был укрыт одеялом, за исключением одного, который подчеркнул отличие от обычного способа работы: "В одежде все менее требовательно и серьезно." Эти ответы предполагают, что одежда и одеяло не мешают возможности испытать контакт с защитами и сдерживанием" (p. 10).

Мой опыт и опыт моего клиента подтверждает факт, что многие люди чувствуют себя более защищенными при наличии дополнительной границы в виде одежды или одеяла. Только один из

участников исследования указал на положительный эффект одежды и одеяла, поэтому очевидно, что этот способ работы подходит не всем клиентам.

Случай 5: Кожа не всегда важна

Случился и совсем другой опыт, когда я, получив уже достаточно подтверждений важности работы с кожей, с уверенностью предложила такое исследование клиенту с судорожными сокращениями в области диафрагмы. Мое предположение в этот раз ничем не помогло. Тело клиента никаким образом не ответило на мои предложения по исследованию границ с помощью ощущений кожи. Это оказалось совсем не актуальным для него, я быстро отказалась от своего плана и вернулась к привычному способу следовать за той историей, которая разворачивается в теле. И, наблюдая, обнаружила, что у этого человека мышцы через многократное сокращение пытаются избавиться от напряжения. И это совсем другая история.

В заключении, мне хочется упомянуть о еще двух разных примерах работы с кожей в рамках Rosen method bodywork sessions.

Случай 6: Изменения цвета кожи

В одном случае кожа в представлении человека имела цвет, но в тех местах, к которым я прикасалась она как будто становилась тонкой и прозрачной. Я спросила ее как ей ощущаются мои руки, когда кожа становится более тонкой. Она ответила, что мои руки чувствуются ближе, их присутствие важно для нее и ей не хочется отпускать это присутствие. Эта женщина говорила о том, что у нее есть потребность в более близких отношениях с людьми, что поверхностные “легкие” отношения не приносят удовлетворения. Мы говорили об отношениях в разном возрасте, о важности тесного контакта с матерью в младенчестве и как постепенно эта дистанция становится дальше, а человек становится более автономным.

Эта тема оказалась интересной и для меня, я только открыла для себя область близких отношений, не имеющих форму слияния, наблюдая за собой, когда люди как бы соприкасаются со мной и уходят в прошлое, вызывая реакцию внутри и оставляя отпечаток опыта. Я исследую возможность проживания ценности и глубины своих реакций от случайной улыбки, мимолетного взгляда. Раньше я пыталась тормозить свою реакцию, боясь оказаться в ловушке собственной мучительной потребности в близости. Сейчас что-то изменилось и мне нет необходимости гасить реакцию, появилась возможность наслаждаться ею. Для меня это очень перекликается с опытом моего исследования ощущений моей кожи и реакции диафрагмы на эти ощущения.

Случай 7: Ощетинившись иголками

В другой раз очень юная девушка, узнав о моем интересе к работе с кожей, попросила провести для нее сессию, акцентированную на коже. В этот раз, когда я дотрагивалась до неё, кожа ощущалась жесткой, покрытой пупырышками. Было похоже, что она “ощетинилась иголками”. От прикосновений поверхность кожи как будто успокаивалась и реально становилась более мягкой и гладкой. Через это исследование клиентка обнаружила внутри себя фоновое агрессивно-возбужденное чувство, сопровождающее ее постоянно с разной степенью накала. Это было связано с «иголками» на ее коже, с чем и мы и работали.

Через несколько дней она написала "На след день после сессии очень приятные ощущения в ногах при ходьбе. От того, как мышцы перекачивались при ходьбе, такое интересное ощущение было, как сексуальное удовольствие, только в другом плане". Стараясь понять, что она имела в виду я нашла аналог этого ощущения из своего опыта - физическое удовольствие от движения в мышцах, которые раньше были застывшими. Сколько я себя помню долго ходить для меня было с детства мучительно, я относилась это к плоскостопию и считала, что просто уродилась такой и попытки изменить это не имеют смысла. Сейчас я получаю удивительное наслаждение от прогулок, мне нравится сам процесс ходьбы, в этом и правда ощущается какое-то наслаждение в мышцах, которое можно обозначить как эротическое.

Мне сложно пока понять почему работа с кожей привела к тому, что у клиентки расслабились мышцы ног. Вначале кожа пыталась "отпугнуть меня иголками", за тем успокоилась. Её агрессивность в том числе и сексуальная, о которой она говорила, не напугала, не удивила и не вызвала у меня отвращения.

Может быть мое ровное позитивное отношение позволило ей поверить, что она красивая приятная девочка, которой позволено испытать все ее ощущения?

ВЫВОДЫ

Когда я приводила работу с разными случаями, описанными выше, внутри себя я ощутила проявления такого знакомого маркера: когда в восприятии реальности прокатывается некий трепет, как будто угол зрения чуть-чуть сдвигается и я начинаю видеть мир более живым, дышащим. Из плоского он становится более объемным. Мне нравится жить в объемном мире, это «вкусно». Исследование, которое началось для меня на берегу Таганрогского залива, сделало мой мир немного объемнее, сместило фокус моего внимания.

Теперь в сессиях я стала замечать такие нюансы, как например, то, как воспаленная, красноватая кожа бледнеет и успокаивается, когда я прикасаюсь к ней сознательным вниманием. Стала обращать внимание на то, что говорит кожа, Когда я ее трогаю, какая реакция присутствует. "Ощетинившаяся" кожа означает, что клиент находится в беде. Гладкая и успокаивающая кожа означает, что есть тепло и внимание. Разговаривать руками с кожей, не торопиться идти глубже.

На сеансах я – мир, который прикасается к клиенту. Человек кожей ощущает мои намерения и мое отношение к нему. Потом он среагирует мышцами на то, что почувствовал кожей. Мы встречаемся на границе кожи. Я с этой стороны своей кожи, он с той стороны его кожи. Мы прикасаемся к друг другу и узнаем многое друг о друге. Я могу чувствовать реакцию кожи и реакцию мышц на мое присутствие.

На сеансах я редко обращала внимание на кожу раньше. Если я это делала, то, возможно, только для того, чтобы собрать информацию о кровообращении, чтобы предположить в каком состоянии мышцы, например, кожа была яркой, покрасневшей или бледной, холодной или горячей. Мой фокус всегда был глубже, обращая внимание в основном на то, что я чувствовал под кожей.

Я стала яснее чувствовать свою границу и границу другого человека. И это позволило мне ощущать большую легкость в работе. Время, которое я даю себе в начале сеанса на взаимодействие с кожей доставляет мне удовольствие. Я чувствую себя более естественной и в тоже время более простой в сеансе. Когда Николай предложил мне написать об этом, я не предполагала, что это приведет к таким изменениям для меня.

Ясно ощущать себя с другим человеком по разные стороны кожи – большое удовольствие. Все, что происходит с клиентом я ощущаю снаружи моей кожи и внутри его кожи. Все, что происходит со мной я чувствую внутри моей кожи. В моем присутствии в сессии стало больше воздушности, в процессах клиентов меньше драматизма. Истории и чувства клиентов стали реже пугать меня.

Сейчас я понимаю, что человек реагирует мышцами на контакт с другими людьми, опираясь на свое представление о том, какой он. Кожа может рассказать нам о том, кем себя считает и каким себя видит человек. И в зависимости от этого он выстраивает свою стратегию поведения с другими, что мы и видим в мышечных и эмоциональных напряжениях. Возможно отношение родителей или других значимых людей заставило человека создать определенный образ себя. Именно кожа может нам рассказать о том, в какой именно образ человек поверил, присвоил себе. Может быть, работая с кожей, можно исцелять образ, с которым человек идентифицирует себя. Мне кажется, работа с кожей более тонкая, чем работа с мышечными реакциями. Скорее всего далеко не для всех клиентов и не на всех сеансах это подойдет и будет полезно. Мне лично было интересно проводить мои наблюдения. Они привели меня к открытиям, которыми мне захотелось поделиться с вами, мои коллеги.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я благодарю Алана Фогеля и Ольгу Переходцеву, которые были для меня редактором и переводчиком. Их уважительное, бережное и чуткое отношение ко мне, к моим словам научили меня относиться к своим открытиям с большим уважением. Мои мысли и чувства остались бы со мной и не нашли бы выражения без участия Алана и Ольги. Спасибо! я хотела бы в этом месте поставить смайлик сердечко :-)

БИБЛИОГРАФИЯ

Lavesson, L. (2013). A Pilot Study of Rosen Practitioners' Experiences Receiving a Modified Form of Rosen Method Bodywork in a Garden Setting. *Rosen Method International Journal*, 6, 5 – 16.