

Три правила сохранения безопасного пространства в фокусинг-партнерстве (Энн Уайзер Корнелл¹).

Выдержки из статьи Энн Уайзер Корнелл, опубликованной в рассылке Focusing Connection в январе 2000 года.

1. Никогда, никогда, никогда не упоминайте содержимое фокусинг-сессии даже после ее завершения, если только сам фокусирующийся не начнет об этом говорить.

Это очень важно. Лодки многих партнеров по фокусированию разбились именно об этот камень. Невинный на первый взгляд комментарий, основанный на добром намерении, может скомпрометировать безопасность партнерства для обоих участников. А соблазн что-то сказать очень велик! Вам необходимо отдавать себе в этом отчет и быть очень осознанными, потому что даже самое незначительное слово, оброненное Вами, может нарушить это правило - у нас в тысячу раз больше опыта общения вне фокусирования, чем внутри фокусинг-пространства. Чему это может повредить? Ответ: много чему.

Допустим, Ваш партнер фокусируется на чувстве, связанном с размолвкой с супругой или супругом. Во время сессии вы тщательно следуете инструкции и только отражаете его чувства и точку зрения, не вставляя своего мнения. Но после того как сессия завершилась, когда вы оба все еще сидите или встаете, чтобы идти, или пьете чай на кухне, Вы говорите: «N (твоя супруга) действительно сложный человек». Что происходит? В следующий раз, когда Ваш партнер захочет фокусироваться на этой теме или на какой-то схожей, будут своего рода качели, крен. Какая-то часть его будет полагать, что она (эта часть) сможет перетянуть Вас на свою сторону. Другая часть не будет чувствовать себя в безопасности, как если бы Вы выступили против нее. Вы продемонстрировали свою небеспристрастность, а небеспристрастность нарушает безопасное пространство.

Еще хуже, если Ваш небрежный комментарий несет в себе критику или какое-либо суждение о самом фокусирующемся. Например: «Я бы никогда не стал терпеть подобное тому, что ты терпишь от N». Теперь

¹Прим. пер.: Энн Уайзер Корнелл (Ann Weiser Cornell) является одним из ведущих преподавателей фокусирования и координатором обучающих программ, обладающим правом выдачи сертификатов Международного института фокусирования (The International Focusing Institute, New York).

небеспристрастность включает в себя суждение о фокусирующемся, и пространство становится еще менее безопасным.

Хуже всего - любого рода совет. Непрошенный совет включает в себя как суждение, так и недостаток доверия. Только подумайте об этом! Когда Вы говорите: «Почему бы тебе не попробовать...», «А ты не думал о ...» или «Я бы на твоём месте...», на самом деле Вы говорите, что не верите в то, что Ваш партнер способен мудро разрешить эту ситуацию без Вашего участия. Вы действительно так думаете? Возможно, Вам следует сделать это предметом Вашего фокусирования во время сессии с другим партнером!

Другое дело, когда совета *спрашивают*. Вопросы «Как ты считаешь?» или «Что бы ты сделал?» являют собой конкретное предложение поделиться мнением. Проблема многих людей в том (и я сейчас говорю не только о фокусинг-партнерстве), что заявление о наличии проблемы они принимают за просьбу дать совет. У говорила о боли в запястье во время фокусинг-сессии и слушающий Z после окончания сессии начал спрашивать: «Ты пробовала ортобионию? Я могу тебе посоветовать очень хорошего специалиста». Нет сомнения, что намерения Z были самые благожелательные. Но ценность утраченной в результате этого вторжения безопасности слишком велика по сравнению с возможной пользой от хорошего совета. У Y полно тех, кто может дать ей совет, а фокусинг-партнеров всего несколько.

Неважно, как Вы познакомились со своим партнером. Независимо от того, был ли он изначально Вашим другом или вы познакомились на семинаре, эти близкие отношения фокусинг-партнерства со временем начнут ощущаться как дружба. И тогда может возникнуть конфликт между тем, что обычно принято между друзьями, и более строгими правилами фокусинг-партнерства. Хорошо, если Вы заметите этот потенциальный конфликт внутри себя – ту часть Вас, которая хочет легкости и динамики, присущих обычной дружбе, и ту часть, которая хочет безопасности фокусинг-партнерства. Друзья высказывают свое мнение, друзья дают советы (хотя, вероятно, гораздо чаще, чем требуется), друзья рассказывают истории о том, как с ними случилось нечто подобное. Вы должны спросить себя, действительно ли непринужденная, неограниченная какими-либо рамками дружба с этим человеком стоит

того, чтобы рисковать фокусинг-партнерством. Мой ответ - нет, не рискуйте. Хорошего фокусинг-партнера не так-то легко найти!²

«Что делать, если мой партнер упоминает содержимое сессии и мне это неприятно?»

Если Вы заметили это в тот момент, когда это произошло, можете сказать что-то вроде «Кажется, ты говоришь о содержании моей сессии, и я знаю, что ты хочешь как лучше, но я хотел бы сохранить некоторое пространство вокруг этого» или «...но я хотел бы оставить сейчас эту тему».

Если, как это часто бывает, Вы только позже поняли, что Вам было некомфортно, когда Ваш партнер комментировал содержимое Вашей сессии, тогда ситуация сложнее. Вы можете спросить сами себя в формате фокусирования, требуется ли для сохранения Вашего чувства безопасности во взаимодействии с Вашим партнером сказать ему о том, что произошло. Если нет, то Вы можете просто принять решение в следующий раз сразу заметить, если подобное случится вновь. Но если Вам все-таки требуется поговорить об этом, Вы можете сказать: «Помнишь, в прошлый раз, когда мы болтали после сессии, ты сказал: «Я бы никогда не стал терпеть подобное тому, что ты терпишь от N»? Я понял позже, что это ощущалось как комментирование содержимого моей сессии, и я хотел бы попросить, чтобы мы не комментировали содержание сессий друг друга, если только фокусирующийся сам не заведет об этом разговор. Хорошо?» Здесь есть два ключевых момента (спасибо «ненасильственному общению» Маршалла Розенберга, хотя я не в полной мере придерживаюсь его системы). Первый – это процитировать как можно более точно то, что сказал Ваш партнер, в противоположность тому, чтобы сказать что-то вроде: «Помнишь, в прошлый раз, когда мы болтали после сессии, ты критиковал мои отношения?» Второй – это помнить о том, что Ваш партнер имел добрые намерения, и Вы говорите это не для того, чтобы осудить его поведение как неправильное, а только чтобы сообщить, что Вы хотели бы, чтобы в будущем было по-другому.

² Прим. пер.: В разделе «Часто задаваемые вопросы» на официальном сайте Международного института фокусирования на вопрос о том, можно ли быть фокусинг-партнерами с другом или интимным партнером, дается положительный ответ с оговоркой, что следует отделять пространство дружбы от пространства фокусинга и воздержаться от дружеской болтовни во время сессии. В случае фокусинг-партнерства со своим интимным партнером рекомендуется также фокусирование без обнародования содержания того, на чем Вы фокусируетесь.

«А что, если слушающего «цепляет» материал фокусирующегося?»

Первый ответ: «Хорошо! Какая замечательная возможность.»

Второй ответ: «Разумеется, в качестве слушающего Вы ответственны за Ваши собственные чувства и реакции. Вы живой человек и можете быть тронуты, взволнованы, потрясены или взбудоражены тем, о чем говорит фокусирующийся. Но это *ваши* чувства и реакции. Я рекомендую сказать внутри себя любому чувству, которое приходит в процессе слушания: «Привет, я знаю, что ты здесь». Вероятно, этого будет достаточно. Нет необходимости делиться им. И лучше не делать этого вообще, даже после того, как сессия закончится. Слишком велика вероятность того, что это негативным образом повлияет на процесс Вашего партнера.»

Если следующая Ваша очередь фокусироваться, Вы можете попробовать осторожно поработать с вопросом, который «зацепил» Вас во время сессии Вашего партнера. Если вы отнесетесь к этому вопросу как к истинно Вашему, никоим образом не касающемуся Вашего партнера, все должно пройти хорошо. Если Вы сомневаетесь, то можете вкратце рассказать Вашему партнеру о том, с чем Вы хотите поработать и уточнить, не нарушит ли это его границы. На самом деле, подобная взаимно вдохновляющая работа может принести пользу обоим партнерам.

Самый опасный вид «зацепки» - когда Вы её не осознаёте. Тогда вместо того, чтобы взять на себя ответственность за свои реакции, Вы начинаете критиковать, судить (фокусирующегося или кого-то из его окружения), давать советы или «спасать». Ранее я уже говорила, что потребность советовать, вероятно, является следствием социальной привычки, или возникает, когда Вы ошибочно полагаете, что Вас попросили о помощи. На самом деле, потребность дать совет, спасти, помочь или судить вполне может происходить из той Вашей части, которой тяжело просто находиться вместе с фокусирующимся во время его процесса. *Будьте начеку, чтобы заметить побуждение помогать, исправлять или спасать.* Эти импульсы могут быть бесценными указателями на то, что что-то внутри Вас нуждается во внимании.»

2. Помните, что это сессия того, кто фокусируется, и, будучи слушающим/проводником/компаньоном/помощником, не Вы несёте ответственность за то, чтобы что-то ценное происходило в ходе этой сессии. В Ваши обязанности даже не входит проверять, фокусируется ли Ваш партнер или нет.

Довольно часто происходило следующее: мы заканчивали первый уровень обучения фокусированию, и люди продолжали практиковать друг с другом в качестве партнеров. А потом мне начинали поступать такие звонки: «Я не уверен, что мой партнер действительно фокусируется. Что мне с этим делать?»

Мой ответ: «Ничего. Вы не можете и не должны ничего с этим делать. Фокусирование – ответственность Вашего партнера. Ваша задача - слушать, сохранять пространство, быть присутствующим. Это всё.»

Устав от подобных телефонных звонков, я стала умнее и включила эти рекомендации в курс обучения. Ответственность между фокусинг-партнерами распределяется следующим образом: когда кто-то фокусируется, это его сессия. Это его время. Если он хочет использовать его для того, чтобы говорить о чем-то вместо того, чтобы чувствовать это, - это его дело. Если он хочет использовать его для того, чтобы совершать «мозговой штурм», или ставить цели, или медитировать - это его дело. Просто спросите, чего он хотел бы от Вас в этой ситуации. И после этого Вам не нужно беспокоиться о своей роли.

«Мне становится скучно, когда мой партнер рассказывает длинные истории о других людях. Я всё жду, когда же он почувствует «ощущаемый смысл.»³

Тут есть парадокс. С одной стороны, мы учим Вас, что то, что в действительности способствует изменениям – это фокусирование, т.е. направление заинтересованного осознанного внимания на «ощущаемый смысл». С другой стороны, мы говорим, что это сессия того, кто

³ Прим. пер.: Другие версии перевода термина felt sense - «чувствуемое ощущение», «осязаемое чувство». Felt sense в фокусировании означает смутное ощущение чего-то, что Вы пока не можете сформулировать. Это ощущаемое знание в свое время раскрывается и становится знанием понимаемым. Это похоже на ситуацию, когда Вы чувствуете, что что-то забыли, но не можете вспомнить, что именно, а потом вместе с облегчением приходит знание (например: «забыл ключи»).

фокусируется – чем бы он ни хотел заняться, просто будьте с этим. Как разрешить этот парадокс? Как насчет следующего: что, если бы Вы действительно знали, если бы Вы действительно верили, что истории, которые рассказывает Ваш партнер – часть целостного процесса? Было бы Вам тогда скучно? Или Вы, возможно, расслабились бы и с интересом наблюдали, желая узнать, когда и каким образом этот процесс развернется?

Существует только один допустимый способ повлиять на то, как фокусируется Ваш партнер – самому фокусироваться наилучшим образом, когда придет Ваша очередь. Если Ваш партнер действительно неудовлетворен тем, как проходит его сессия и видит, как много дает Вам фокусирование, он изменится. В свое время и по-своему.

3. Разделяйте время, проводимое вместе, равноценно

У меня были чудесные и очень ценные отношения фокусинг-партнерства, которые продолжались четырнадцать лет с периодичностью встреч раз в неделю. В течение примерно первых одиннадцати лет я обычно подъезжала к дому моего партнера, выключала зажигание и думала: «Как жаль, сегодня для меня ничего не произойдет.» Неделю за неделей неизменно приходила эта мысль, несмотря на то, что неизменно неделю за неделей я фокусировалась и что-то обязательно происходило, и раскрывалось, и приносило инсайт и чувство облегчения. (Несмотря на то, что можно доверять самому процессу фокусирования, не всегда можно доверять своим мыслям о нем перед началом!)

Если бы мы с моим партнером не следовали правилу «Разделяйте время, проводимое вместе, равноценно», у меня, возможно, был бы соблазн сказать ей: «Я не чувствую сегодня необходимости фокусироваться, можешь использовать мое время.» И это, я надеюсь, Вы догадываетесь, очень негативно бы влияло на наши партнерские отношения. Кроме того, у меня бы не было тех великолепных сессий, которые происходили, и это бы было крайне досадно.

Люди отличаются друг от друга. У кого-то много всего происходит значительную часть времени. Мы называем это (как говорили мои первые учителя по фокусированию Элфи Хинтеркопф и Лэс Брунвик) «близкий процесс». Некоторые же люди, как я, обычно полагают, что ничто не всплывет. Это называется «отдаленный процесс». Оба типа людей могут получить и получают от фокусирования очень много. Они даже могут

многое получить, будучи партнерами друг для друга. Но люди с отдаленным процессом не должны, я повторяю *не должны* поддаваться искушению пожертвовать время своей сессии партнеру с близким процессом, потому что якобы последний больше в нем нуждается. Это не так. Фокусирование нужно каждому. (Кроме того, человеку, который расстроен, или который переживает тяжелые времена, роль слушателя может очень много дать – чувство центрированности, чувство самоуважения от того, что он может быть кому-то полезен.)

«Равноценность» может выражаться в равных отрезках времени или просто в равноценности предоставленных возможностей. Например, если двое договариваются, что каждый будет фокусироваться столько, сколько захочет, то это равноценно, даже если одна сессия длится сорок минут, а другая – десять. Также необязательно обоим фокусироваться в течение одной встречи: некоторые партнеры договариваются о том, что на этой неделе фокусируется один, а на следующей – второй. Это нормально. Нормально даже, если один из вас хочет все время фокусироваться первым, а другой – вторым. Ненормально только не пользоваться своей очередью фокусироваться, потому что это меняет соотношение сил в партнерстве, делая одного «нуждающимся», а другого - «дающим». Отказ от своей очереди фокусироваться говорит о недоверии. О недоверии к другому и о недоверии к своему собственному процессу. Доверяйте и пользуйтесь своей очередью.

С другой стороны, если Вы сами оказались партнером с близким процессом, следите за тем, чтобы найти комфортный момент для остановки, когда подойдет время окончания Вашей сессии. Если Вас переполняют чувства, конечно, у Вас будет желание нарушить рамки оговоренного времени, особенно, если Вам нравится то, как Ваш партнер создает для Вас пространство. Не делайте этого. Это искушение таит в себе опасность. Возможно, не в первый раз и даже не во второй, но если это будет происходить слишком часто, Вы станете «нуждающимся», и я гарантирую, Вам не понравится им быть. За исключением случаев, когда Вы знаете наверняка, что другой человек также совершенно не беспокоится о времени, лучше соблюдать оговоренные временные границы. Это одно из проявлений заботы о Вашем фокусинг-партнере.

Конечно же, мы не роботы, и всегда должна быть возможность изменить временные рамки, если это необходимо. Если я предупреждаю моего партнера о том, что осталось две минуты, а он говорит: «Похоже, мне

нужно еще минут пять, хорошо?»), я ощущаю себя намного лучше, когда мой партнер спрашивает, а не нарушает временные границы без разрешения. И я также чувствую себя комфортнее, если такое случается редко, в качестве исключения, а не регулярно. Для других это может быть иначе. Основная идея состоит в том, чтобы уважать потребности Вашего партнера и Ваши собственные.

Связаться с Энн Уайзер Корнелл Вы можете по электронной почте: ann@focusingresources.com или на сайте: <http://www.focusingresources.com>

Переводчик – Алина Каюкова (alina_87@rambler.ru, <https://www.facebook.com/alina.kayukova>, <https://vk.com/alina.kayukova>)