**Психотерапевтический механизм переживания**

Давайте рассмотрим, что такое механизм переживания в психотерапии. Ф.Е. Василюк\* пишет, что переживание – это процесс, для которого свойственны следующие характеристики. Во-первых, и это очень важно, переживание – тотальный процесс, захватывающий телесность человека, его эмоции, чувства, мысли, поведение.

Во-вторых, это процесс часто непроизвольный, т.е. человек не предписывает себе, переживать или нет, иногда оно захватывает его. В-третьих, это  процесс субъективный. Если кому-то со стороны может показаться, что чувства человека неадекватны ситуации, он преувеличивает значение произошедшего, то бесполезно ему говорить об этом. Важно со всей серьезностью отнестись к чувствам человека. Ведь мы все разные. И то, что для одного является пустяком, другому может доставлять нестерпимую боль. И в-четвертых, это процесс целительный. Если субъект не прерывает свое переживание, а осуществляет его, оно способно произвести трансформацию личности, изменить его мировоззрение, ценности, сделать человека более творческим, спонтанным, принимающим себя и реальность.

Итак, терапевты знают, что для того, чтобы освободиться от проблемы, клиенту важно не прерывать себя, не убегать от боли, а встретиться лицом к лицу с ней, с дискомфортами, страхами и пережить их. Я в своей терапевтической практике использую такую метафору: «Как желудок должен переварить пищу,  чтобы  необходимые вещества использовать в процессе жизнедеятельности, а продукты отхода отправить в унитаз, так и психика должна переварить то, что тяготит человека, взять необходимое как опыт души, а от ненужного только после переработки избавиться».

В психотерапии известна следующая закономерность: чем ниже интенсивность переживания, тем дольше оно нас беспокоит. И наоборот, чем выше интенсивность переживания, тем короче время его  существования.  Если на переживание не обращать внимание, например, вытеснить его, оно уйдет в бессознательное, его уровень будет низким или средним, но при этом мы, возможно, всю жизнь будем носить его в себе и испытывать головные боли, раздражаться «без причины», испытывать трудности со сном  и т.п.

Это очень важный закон, т.к.  человек на любую боль – физическую или психологическую, склонен реагировать избеганием. Дотронувшись по неосторожности до кипящего чайника, мы резко отнимаем палец. Так же дело обстоит и с психической болью. Существует достаточное количество механизмов психологической защиты, чтобы убежать от встречи с дискомфортом.

В процессе психотерапии терапевт помогает клиенту удерживать фокус внимания на переживании, как можно более дифференцированно понять его и даже усилить, чтобы «прочувствовать, рассмотреть» его получше. И тогда, помогая осуществить переживание, сокращается срок его действия.

Хочу отдельно остановиться на характеристике произвольности. Думаю, каждому человеку знакомо, когда некое переживание – определенные мысли, чувства, ощущения захватывают его, и как бы он ни стремился остановить  поток, он снова и снова терпит фиаско. Это переживание начинает управлять нами, становясь субъектом (хозяином ситуации), а нас делая объектом. Важно произвести инверсию, т.е. стать самому хозяином ситуации, а переживание перевести в модус объекта. Как это возможно? Продолжая переживать, не прерывая процесс и не убегая от него, мы начинаем наблюдать за тем, как он проявляется в нас: какими телесными ощущениями, чувствами, мыслями, движениями, жестами и т.д. Это становится первым шагом в управлении переживанием. Мы продолжаем чувствовать, но при этом, наблюдая, в определенной мере управляем своим состоянием. И в этом помощь психолога может быть неоценимой.

Итак, важно понять, что если что-то беспокоит человека, правильно не помогать ему отворачиваться от беспокойства, а пережить его сполна с тем, чтобы впоследствии освободиться от него и стать более сильным, мудрым и творческим.

**Автор статьи**

[Елена Антонова](http://mipopp.com/index.php/profffi/53-antonova-elena-vladimirovna)**-** Ведущий тренер супервизор МИПОПП, психолог, магистр клинической психологии, дипломированный процесс-ориентированный терапевт (IAPOP), член IAPOP, действительный член ППЛ. Сертифицированный гештальт – терапевт, интегрально-соматический терапевт («Работа со стрессом и с травмой» Los-Angeles – Moscow).

**Список литературы**

\* Василюк Ф.Е. На подступах к синергийной психотерапии: история упований. Московский психотерапевтический журнал (МПЖ), 1997, №2. – С. 5-24