

Резюме модальности Краткосрочная Интегральная Терапия Травмы (КИТТ-метод)

1) Определение

Как хороший врач лечит не симптом или болезнь, а весь организм в целом, так и в центре интегральной психотерапии поставлена цельная личность человека, а не отдельные её проблемы или процессы. Любая травма расщепляет личность, нарушает её гармонию. Как травма или симптом системы, по аналогии с психической травмой, рассматривается любая проблема в организации, семье, группе (включая конфликт). Краткосрочная Интегральная Терапия Травмы (КИТТ) - совокупность системных терапевтических, психологических, коучинговых методик с целью:

- при психической травме - восстановление личности человека в её целостности от тела и эмоций до интеллекта и духа, что позволяет осознать гармонию и высший смысл жизни, своё предназначение, радость бытия, единство с другими людьми и Высшим началом.
- при травме организации, группы - восстановление целостности соответствующей системы от тела и эмоций этой системы до её интеллекта и духа. Что конкретно понимается под соответствующими частями системы определяет клиент вместе с терапевтом (психологом, коучем). Методика предлагает специальный инструмент для помощи в дефиниции этих понятий.

Для этого мы используем новые достижения и наработки в интегральной травмотерапии, полученные и переосмысленные в рамках духовно-ориентированного подхода. Это - творческая, как правило, авторская работа, сочетающая различные западные и восточные подходы, лучшие достижения естественных и гуманитарных наук и духовных практик. В их числе авторские индивидуальные и групповые методы краткосрочной терапии психических травм, сочетающие лучшие достижения травмотерапии и такие перспективные подходы, как системные расстановки и системно-феноменологическую психотерапию, телесно-ориентированную, экзистенциальную, гештальт, цветовую, инициационную и другие виды психотерапии.

2) Сущность метода

Понятие травмы и симптома рассматривается в широком контексте, включающем как психическую травму человека, так и травму рода, организации, общества. В случае травмы организации, семьи, общества речь тоже идёт о восстановлении их целостности. Стандартные методы травмотерапии ориентированы на длительную работу, уделяющую особое внимание созданию безопасного пространства и другим «техникам безопасности», что очень важно, но зачастую останавливает клиента в силу очень медленного процесса и большой его стоимости. Данный метод отличается, с одной стороны, глубиной и эффективностью, а с другой – краткосрочностью в сочетании с экологичностью терапии. Это становится возможным благодаря применению духовно-ориентированного подхода к психотерапии («психо» – душа) – терапия души инструментами духа. С целью дать клиенту возможность достаточно быстро и, в то же время глубоко и безопасно проработать травму, в том числе тяжёлую. Центральное место уделяется авторской 4-частной модели BEMS-model (BODY-EMOTIONS-MIND-SPIRIT или Тело-Эмоции-Интеллект-Дух), позволяющей посмотреть на взаимодействие вышеназванных частей с Фокусом клиента или системы (травмированная часть, нуждающаяся в терапии) и между собой. Это даёт представление о том, как конкретная травма повлияла на целостность системы. Применение модели позволяет:

- за 15-20 минут с начала терапии вывести клиента из эпицентра травмы, посмотреть на себя или систему со стороны, создать в кратчайшие сроки необходимое для работы безопасное пространство;
- получить необходимые ресурсы благодаря высвобождению заблокированной в травме энергии и доступу к силе рода, а в случае организации и общества – к соответствующим ресурсам.

Сразу возникает вопрос - как? Здесь 4 важных составляющих.

1. В BEMS-model фигура Духа занимает центральное место. Он задаёт тон остальным частям. Именно связь с Высшим дарует человеку ощущение своей ценности, принятие себя как уникального и незаменимого, вносит смысл и осознанность в его жизнь. Всё это помогает ощутить своё предназначение и получить ресурсы для его реализации. Поэтому очень важно перед началом работы сориентировать пространство и указать направление на волю Высшего начала: Бога, Источника, Судьбы (по терминологии клиента). Можно просто указать направление «в Жизнь». Это позволяет клиенту посмотреть на себя, свой Дух и его ориентацию со стороны. И сразу определить, каким образом травма повлияла на его связь с Источником жизни, а также пути восстановления гармоничных отношений клиента с собой и Высшим началом. Другими словами, клиент, «сбившийся с дороги», получает карту с со своим местоположением, компас, и, следовательно, возможность выйти на верный путь.
2. Использование 4-х частной модели BEMS-model, разработанной на основе интеграции опыта таких инновационных направлений как системные расстановки, театр архетипов и других методов краткосрочной терапии, позволяет клиенту расставить вышеназванные 5 элементов в пространстве и посмотреть на них со стороны. Это означает возможность выйти на метауровень, взглянуть на всю ситуацию голограммно, в контексте смысла, системы, бытийности. Когда человек находится внутри «картины», он не видит её целиком. Стандартные методы травмотерапии позволяют «картину» как бы пощупать. КИТТ даёт возможность увидеть всю «картину» целиком, сделать своего рода рентген подсознания в контексте влияния травмы на целостность личности клиента.
3. Формат системной расстановки позволяет **до начала основного этапа терапии протестировать эффективность различных вариантов работы** путём введения Фигуры Хорошего Решения в данном варианте. И выбрать тот, который приносит оптимальный для клиента ресурс. Или, по-другому, обеспечит наибольшую целостность. А чем больше принятый ресурс, тем легче **сделать самое главное для клиента- наилучшим образом интегрировать решение в жизнь.**
4. В духовно-ориентированном подходе базисным является уважение к клиенту и, в частности, к его свободе выбора. Мы исходим из того, что клиент отвечает за свою жизнь, а терапевт только за процесс. Поэтому мы уважаем любой выбор клиента - идти в Жизнь или идти в Смерть. И сопровождаемого в этом выборе.

Одной из высших форм духовно-ориентированной психотерапии травмы является интегральная расстановка. Авторский метод интегральной расстановки предоставляет клиенту уникальную возможность посмотреть на себя целостно и сформулировать все актуальные проблемы в едином запросе, найти общую причину всех названных проблем (мы называем это термином «общий знаменатель») и выйти на новый уровень, как правило предполагающий смену парадигмы. Далеко не все клиенты способны на этот вид работы. Но у тех, кто выдерживает, обычно происходят очень существенные изменения в жизни.

3) Теоретические основы

КИТТ - метод использует в качестве теоретического и практического фундамента психосинтез Р. Ассаджоли, логотерапию В. Франкла и экзистенциально-гуманистическую психотерапию, гештальт-подход, травмотерапию П. Левина и Е. Мазур, "EMDR" Шапиро, терапию творческим самовыражением, разработанную известным русским психиатром и психотерапевтом М. Е. Бурно, системные расстановки, театр архетипов, духовную психотерапию Х. Бомона, краткосрочную травмотерапию с использованием системной расстановки У. Франке и Ф. Айдман. Метод М. Мюррей. К сожалению, ощущается большой дефицит литературы и информации по духовно-ориентированной терапии, особенно в применении к терапии психической травмы. Поэтому все приведённые выше подходы были интегрированы и послужили базой для создания метода Н. Спокойной. Метод сочетает в себе различные западные и восточные подходы, лучшие достижения естественных и гуманитарных наук, теологии, философии и духовных практик.

Более 8 лет в IIS-Berlin проводятся исследования в этой области. Н. Спокойной и её студентами разработан авторский метод, который называется «Четырёхчастная модель ТЕЛО-ЭМОЦИИ-ИНТЕЛЛЕКТ-ДУХ (BEMS-model) для восстановления целостности личности после тяжёлых травм», таких, как например, сексуальное насилие, инцест и т.д. На прошедших в последние годы конгрессах по психотерапии автором, её студентами и коллегами было продемонстрировано, насколько прост данный метод, как хорошо сочетается с другими формами психотерапии и какой результат приносит.

4) Применение. Показания к применению

Краткосрочная интегральная терапия травмы (КИТТ) может применяться как в индивидуальной, так и в групповой психотерапии, в том числе в онлайн формате, включая его групповую форму. КИТТ-терапевт может эффективно работать на всех этапах психотерапевтического процесса от сбора анамнеза до успешного завершения психотерапевтического воздействия и последующей поддержки клиента, супервизии, коучинга, бизнес консультирования, обучения, семинаров и тренингов. Работа с тяжёлой травмой может быть применена для психотерапевтической помощи клиентам с различными симптомами и заболеваниями, психиатрическими диагнозами на стадии ремиссии, пограничными состояниями, депрессиями, зависимостями, кризисами отношений и другими проблемами. Особенно эффективен метод в случае клиентов, переживших сексуальное насилие, в том числе в детском возрасте. Онлайн формат часто обеспечивает в этих случаях необходимую конфиденциальность. Очень хорошо КИТТ подходит для ищущих интеллигентных личностей, находящихся в духовном кризисе, а также для работы со здоровыми клиентами, стремящимися к саморазвитию, росту в бизнесе и других профессиональных сферах, для помощи при конфликтах в любой системе от внутриличностного до конфликта в семье, организации, группе, обществе.

При IIS-Berlin создана специальная учебно-исследовательская группа. Метод получил широкое распространение в России; ему было посвящено несколько докладов на секциях по работе с тяжёлой травмой на различных конгрессах в России и Германии в 2013-2016 гг. Подробнее отзывы о применении метода коллегами и системными расстановщиками см. <http://iis-berlin.de/kurs2.html>. Интересно, что докладчики рассказывали об успешном применении модели в случаях застоя, когда классические методы психотерапии и системные расстановки «буксовали». Приводились многочисленные примеры, когда у клиентов после применения модели в расстановке и других видах психотерапии происходила смена парадигмы.

Особое место должна занимать научно-исследовательская и просветительская работа, научно-публицистическая деятельность, активное участие в конгрессах и конференциях и организация собственных мероприятий. В настоящее время существуют различные обучающие программы с применением метода: Международный обучающий практический курс «Духовно-ориентированная интегральная краткосрочная терапия психической травмы»; Симптомная расстановка в случае системных заболеваний; Духовно-ориентированная системная расстановка в случае тяжёлой травмы; Духовно-ориентированная системная расстановка в онлайн-формате. Большое внимание уделяется сертификации специалистов и контролю качества.

Противопоказания - наличие у людей заболеваний психиатрического характера в острой форме, тяжёлых депрессий, а также при нежелании человека работать над собой, менять свою жизнь.

5) Практические результаты

Результаты применения метода как в случае психических травм, так и проблем в организации, а также при межкультурных, национальных и религиозных конфликтах позволяют сделать вывод о его высокой эффективности. Медицинские свидетельства, видеозаписи психотерапевтических сессий, отчёты коллег и многочисленные отзывы клиентов подтверждают необходимость его широкого распространения и развития. За восемь лет, прошедших с момента внедрения метода в полном объёме проведено более 5000 духовно-ориентированных расстановок, метод опробован на клиентах разного возраста, пола, национальности, вероисповедания, интеллектуального и духовного уровня, пришедших с различными видами проблем, симптомов, травм и т.д. Применение модели дало возможность успешно работать с некоторыми формами шизофрении, красной волчанкой, туберкулёзом, гепатитом С и другими системными заболеваниями, раком, бесплодием, многочисленными случаями инцестов и травм сексуального насилия и многими другими тяжёлыми динамиками. Ниже кратко приведены **некоторые из этих результатов, подтвержденные медицинской и другой документацией и отзывами клиентов:**

- Клиентка А. (Москва), 21 год, гепатит С, разные психические расстройства в лёгкой форме. Терапия на протяжении 1 года (отдельные сессии с поддержкой между ними). **Результаты:** диагноз гепатит С снят, вирус отсутствует в анализах на протяжении 7 лет. Психиатрические диагнозы частично сняты, частично – серьёзное облегчение состояния.
- Клиент Н. (Дюссельдорф), 19 лет, шизофрения. Послушник в монастыре, позже отправлен с диагнозом к матери. Полгода терапии, диагноз снят. Клиент восстановился в Академии Художеств Дюссельдорфа, живёт самостоятельно (без мамы).
- Клиентка К. (Тюмень), 30 лет, инфильтративный туберкулез с двумя полостями с распадом; поражено 30% объёма (дырки в легком), возник на фоне стресса после смерти мамы. Это тяжёлая форма с высокой вероятностью летального исхода. Перенесла несколько операций на легком, химиотерапию. Прогнозы врачей не оптимистичны. Уже несколько лет после самоубийства мамы (повесилась из-за пьющего и изменяющего мужа) находится в депрессии, большая потеря веса, почти дистрофия, отсутствие партнёра. Интенсивная терапия 1.5 месяца. **Результаты через 3 года:** диагноз снят. К. полностью выздоровела, снята с химиотерапии и всех таблеток и уколов – вопреки прогнозам врачей. Набрала свой обычный вес. В сентябре 2016 вышла замуж, восстановила иммунную систему, зимой 2017 ждёт сына.

- Клиентка Н. (Калмыкия), 14 лет, групповое изнасилование за 16 дней до терапии. Проведена одна расстановка и поддерживающая терапия в течение 3 дней. Клиентка смогла посмотреть на травму со стороны, понять причины произошедшего и выйти в жизнь. В записанном видео интервью на следующий день после расстановки она говорит о том, что пришла вера в себя и в присутствие Высшего в её жизни. В результате она решила пройти обряд Крещения.
- Клиентка Е., (США), 36 лет, перинатальный психолог, врач. 2 дочери (18, 6 лет). Недавно 2-й брак. Муж из Индии. В анамнезе паническая атака, депрессия старшей дочери после переезда, сексуальные дисфункции во втором браке. Интенсивная терапия (2 длительных сеанса). **Результаты:** ушли панические атаки; дочь начала выходить из дома, учить язык, позже вернулась в Россию к своему другу; с мужем наладились отношения, в том числе сексуальные.
- Клиентка Е., (Майнц). 60 лет. В процессе одной расстановки (80 минут) вспомнила об изнасиловании в 5-летнем возрасте санитаром в больнице. **В результате** ушли гинекологические проблемы, чувствует себя хорошо и уверенно, более женственно, почти исчезло чувство беспричинного стыда, чуть позже появился партнёр, подумывает о замужестве.
- Многочисленные случаи успешной работы с инцестами и травмами сексуального насилия. В результате налаживаются отношения, на место травмы и депрессии приходит радость, уверенность в себе.
- Несколько случаев успешной беременности и родов после многолетнего бесплодия.
- **Результаты в бизнесе:** клиент Л. в результате орг. расстановки осознал необходимость смены места работы и получил в качестве компенсации 1.5 млн рублей; многочисленные случаи решения ряда бизнес-проблем, в частности быстрое повышение в должности или в зарплате в результате расстановки.
- Многочисленные примеры решения внутриличностных и межличностных конфликтов.

Это только отдельные примеры из множества. Существует более 300 видеозаписей конкретных работ по КИТТ-методу и более 400 видеозаписей работы по методу в режиме онлайн. Множество отзывов клиентов и коллег на сайте IIS-Berlin доступны по ссылке <http://iis-berlin.de/feedback/>