

ВАЛЕНТИНА КЛЯЙН

МЕТОД ПУСТОГО СТУЛА

Практическое руководство
по работе с травмой



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
К52

Кляйн, Валентина Владимировна.

К52 **Метод пустого стула : практическое руководство по работе с травмой / Валентина Кляйн. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 256 с.**

ISBN 978-5-17-164554-0

Валентина Кляйн — практикующий клинический психолог, гештальт-терапевт. В этой книге автор на практических примерах рассказывает о том, что такое метод пустого стула и как он помогает справляться с травмами.

«Метод пустого стула. Практическое руководство по работе с травмой» — это подробный материал о методе пустого стула и о том, как с ним работать. Вы узнаете, как метод помог реальным людям с абсолютно разными проблемами и как он может помочь вам.

Если вы психолог, в книге найдете массу полезного материала, шаблоны для практики и примеры сессий.

Если вы только лишь интересуетесь психологией, книга просто и доступно объяснит, как вы можете помочь себе сами и разобраться в своих проблемах с помощью метода пустого стула.

**УДК 159.9
ББК 88.52**

ISBN 978-5-17-164554-0

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
---------------------------	----------

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Стулья № 18. Как убрать эмоции к убийце близкого человека?	7
Если ты обжегся об горячий чайник, не надо сразу медитировать о кармических задачах, сначала надо просто выругаться	12
7 видов тонких тел человека.	14
Дефлексия = соскакивание с темы: «поговорим о погоде»	19
Молчание в терапии.	22
Можно ли оптом отработать воспоминания избиений?	23
Как отделять эмоции к разным людям на стульях?	24
Почему в нас вселяются сущности?	27
Психолог лечит лишь собственными шрамами	32
Схожесть афферктотерапии с проклятием и наведением порчи.	34
Что такое проклятие в энергетическом смысле?	35
Важность доводить афферктотерапию до конца, до прощения.	36
Как расшифровывать зеркальные послания Мира?	37
Кто такие личный демон и родовый демон?	38

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Стулья № 19. Я росла в детдоме и не видела мать 25 лет. Как восстанавливать утраченные связи?	41
Три слоя личности по Лоуэну: приспособление, агрессия, любовь	50
Последствия осознанности	52
Этапы проработки родителей.	56

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Стулья № 20. Как восстанавливать внутри себя отца, которого никогда не было?	60
Стулья между мамой и папой клиента без участия самого клиента.	64

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Стулья № 21. Как убирать страх тюрьмы. Совмещение метода пустого стула и метода «дойти до дна».	71
Окружение влияет на человека больше, чем его собственная личность. Стенфордский тюремный эксперимент	75
Зависимость клиента от психолога	82

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

Стулья № 22. Если выгнали из дома. Как убрать чувство ненужности. Дополнение стульев переписью сценария	88
Как формируется замкнутый круг травматичного сценария жизни	94
У Души нет вектора времени, прошлое, настоящее и будущее существуют в ней параллельно	99
Мы из будущего управляем своим настоящим.	101
Поворотные точки судьбы.	103

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

Стулья № 23. Как убрать беспокойство о бессоннице? Когда психолог сам садится на стул клиента.	104
Каждому борщу нужен повар	108

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ

Стулья № 24. Как убирать штангу с плеч ребёнка, если родители жалуются ему друг на друга	110
---	-----

ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ

Стулья № 25. Как понять и принять родителей, которые ненавидели друг друга, но не развелись	118
Социальный стыд развода	122

ЧАСТЬ ДЕВЯТАЯ

Стулья № 26. Как посмотреть на свою жизнь со стороны. Когда клиент садится на стул психотерапевта и смотрит на себя самого	128
6 шагов к успешным отношениям по Берту Хеллингеру	129
Почему мы так не хотим ворошить свои Душевные раны?	131
Соотношение поддержки и фрустрации в новых отношениях	133

ЧАСТЬ ДЕСЯТАЯ

Другие варианты использования метода пустого стула	137
--	-----

ЧАСТЬ ОДИННАДЦАТАЯ

Матрица Души	143
Общие формулы расчета количества гештальтов	146
Формула расчёта гештальтов по обнулению переживаний про маму и папу.	148
За что отвечают отношения с матерью и отцом?	149
Формула расчета гештальтов по обнулению переживаний про братьев и сестёр	152
Формула расчета гештальтов по обнулению переживаний с партнером	154

Формулы расчета гештальтов по обнулению переживаний про детей.	155
Погрешность формул	157
Эволюция рисунка «Матрица Души»	162
ЧАСТЬ ДВЕНАДЦАТАЯ	
Как составить свой список гештальтов	168
Наводящие вопросы для составления списка гештальтов «мама», «папа»	174
Проработка финансов через метод пустого стула	179
Экология метода пустого стула. Программист или хакер.	180
Наводящие вопросы для составления списка гештальтов на тему «деньги»	184
ЧАСТЬ ТРИНАДЦАТАЯ	
А может, я себе все это придумываю? Сомнения	187
ЧАСТЬ ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ	
Ошибки, или Почему метод стульев не работает?	191
ЧАСТЬ ПЯТНАДЦАТАЯ	
Алгоритм метода пустого стула	210
ЧАСТЬ ШЕСТНАДЦАТАЯ	
А можно ли самостоятельно практиковать метод пустого стула?	211
Готовим место для самостоятельной практики	213
Этапы практики	214
Периодичность и длительность	217
Тест «Пятнадцать минут»	217
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	219
Послесловие: почему же «7-7»?	226
Об авторе	228
ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ.	233
ТЕХНИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ	239
Пример оформления документации.	239
Письменный договор между психологом и клиентом: «Памятка для клиента»	243
ДРУГИЕ КНИГИ АВТОРА	246

ВВЕДЕНИЕ

«Матрица души 7-7. Метод пустого стула, как способ справиться с травмами» – это продолжение книги «Матрица души 7-7. Психотерапия эмоциональных травм методом пустого стула».

В первой части мы уже разобрали 17 стульев – 17 реальных историй, на примере сессий с ними. В этой книге я расскажу не менее интересные случаи того, как метод пустого стула помогает проработать глубинные травмы, о которых вы могли и не подозревать, но которые не давали вам идти в будущее.

Эта книга может служить пособием как для практикующих психологов, так и для простых читателей, которые заинтересованы в психологии, или хотят разобраться в своих травмах, но не знают как.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

СТУЛЬЯ № 18. КАК УБРАТЬ ЭМОЦИИ К УБИЙЦЕ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА?

Эта история особенная в данной книге.

И иногда мне кажется, что ей (книге) было предназначено появиться на свет ради описания одной этой истории.

Алёна, 38 лет, не замужем, в отношениях, детей нет, риелтор.

Встреча № 22.

Почти все встречи (кроме одной) проходили онлайн, по видеосвязи.

Алёна: *Валя, сегодня у меня траур. Убили мою девочку, изнасиловали и выбросили в колодец. Наде было 14 лет.*

Валентина: *Алёна, о ком ты говоришь? Кем тебе приходилась эта девочка?*

Алёна: *Я уже несколько лет веду благотворительную деятельность. Сейчас уже мы открыли свой благотворительный фонд. Мы курируем детские дома, оборудуем в них песочные комнаты и обучаем психологов там работать. Я видела очень много детей-сирот, но эта девочка покорила меня. Я планировала ее удочерить. Ее и ее брата. Валя, ты не представляешь... Это был не ребёнок, это был Ангел. Она была настолько чистой душой. Она всю свою жизнь жила в настолько непередаваемо ужасных условиях, ее мать пила, драки, поножовщины. Не просто пила, а мать до сих пор не понимает, что ее ребёнка изнасиловали и убили.*



Она как-то присутствует, но продолжает витать в своём алкогольном невменяемом дурмане.

Как ребяташки там остались живы – вообще непонятно. Мы несколько раз забирали детей из этих условий и помещали в детдом. Предстояла длинная бумажная работа по лишению матери родительских прав. Какое-то время Надя с братом жили в детском доме.

Но у нас очень скользкая система по детским домам. Государству невыгодны эти дети, так как если их сейчас забрать из семьи, то нужно будет выделять потом жильё. А кому это надо? В бюджете всегда есть куча других финансовых дыр.

Поэтому дети несколько раз переезжали, то в детский дом, то назад в семью. В последнее время Надя уже жила в своей семье.

Ее Душа была настолько светлой. Иногда брать себе чужих детей – это обуза, но удочерить ЕЁ – это была награда. Она была отличницей в школе. Всегда очень искренней и милой. Она даже разговаривала почти

всегда полушёпотом. Это был не ребёнок, а Ангел. Она была невинна и в физическом, и в духовном смысле.

Я понимаю, что она пришла миссионером в это воплощение. И понимаю, что когда-то она сама согласилась прийти на Землю именно в эту семью. И что у неё на Небе изначально была договоренность со своим убийцей, что именно так все и должно было быть. Разумом я понимаю, но мне невыносимо больно представлять, как она страдала, когда все это происходило. И я люто ненавижу ее убийцу.

От моего понимания мне легче не становится. У меня в последние дни произошла какая-то заморозка тела. Словно что-то онемело внутри меня. Начали лететь органы и сосуды. Я не успеваю записываться к врачам. Я постоянно задаюсь вопросом: а если бы я успела ее удочерить, возможно, всего этого бы не произошло? Я пытаюсь отмахиваться от этой мысли. Потому что, если я допущу себе чуть глубже эту вину, боюсь, она меня просто раздавит и размажет. Я не смогу с этим жить.

Валентина: *Найден ли убийца?*

Алёна: *Да, его сразу нашли. Он сейчас сидит уже в тюрьме, или как их там называют, предварительные заведения... Его зовут Олег, 21 год. Они были знакомы, вроде как дружили какое-то время, гуляли в парке. Там же, в парке, в канализационном колодце ее и нашли.*

Он тоже детдомовец. Ну что же с нашей системой?! Мы все все это знаем, что 80% всех преступлений совершаются именно детдомовцами, и ничего не меняется. Неужели эта девочка родилась для того, чтобы ее смерть что-то сдвинула в нашей стране? Неужели такую высокую цену нужно платить? И что теперь делать, я не знаю. Я понимаю, что мне Надя была тоже дана не просто так.

Что я тоже должна, обязана участвовать, чтобы что-то изменить в нашей системе. Но как?

Мы, конечно, по своим связям что-то пробуем двигать, привозим продукты в детские дома и пытаемся там обучать психологов. Но это такая капля в море, глядя на то, что происходит. Я понимаю, что должна в память о Наде что-то сделать, чтобы ее смерть не была напрасной.

Но я сама размазана всем, что произошло. У меня просто нет сил. Я боюсь, что не выхожу так долго по врачам. У меня нет сил не то чтобы исправлять систему, а даже самой восстановиться. Во мне что-то умерло после этого колодца.

Далее мы сделали психотерапию методом пустого стула с умершей девочкой. Из Алёны ушла вина перед Надей за то, что вовремя ее не смогла забрать из той семьи, за то, что мало общалась с ней. Что не успела рассказать Наде, что нельзя гулять с парнями по вечерам в парке, что нельзя всем доверять.

От этих чувств удалось избавиться, когда Алёна на стуле Нади слышала, что эта трагедия бы все равно произошла. Так должно было случиться. И если бы Алёна успела удочерить Надю, то после этого же самого убийства Алёна бы уже точно не смогла восстановиться.

Так как одно дело — попытаться простить себя, что недосмотрела и потеряла ребёнка. А другое дело — когда ещё и весь Мир смотрит на тебя и говорит: ага, удочерила, и что из этого вышло?

Также Алёна после стульев попрощалась со страхом за то, как девочка перенесла всю эту боль. Сидя на стуле Нади, Алёна слышала, что все было быстро. Сначала Олег ее задушил и только потом уже надругался.

Вина и ужас ушли. Осталась вселенская печаль. И ярость к убийце.

*Печаль мы убрать не можем. Ее придётся
уже просто допроживать. Здесь лекарь — время.
Но время лечит только печаль.*

Печаль мы убрать не можем. Ее придётся уже просто допроживать.

Здесь лекарь — время.

Но время лечит только печаль.

Помните таблицу эмоций? Из нее только столбик «печали» подвластен времени.

Все остальные столбцы и квадраты (злость, страх, вина, обида, стыд, ревность, гордость) времени не подчиняются. Только спрятаться могут на время вглубь Души. Но сами никуда и никогда не уходят. Увы. С ними придётся поработать.

Встреча № 23

Все остальные эмоции (злость, страх, вина, обида, стыд, ревность), кроме печали, времени не подчиняются. Только спрятаться могут на время вглубь Души. Но сами никуда и никогда не уходят. Увы. С ними придётся поработать.

Валентина: *Как ты себя чувствовала после нашей последней встречи?*

Алёна: *Первые сутки я была словно вареная. Никакая. Потом начало отпускать немного.*

Валентина: *Как твоё ощущение замороженности, онемения в теле?*

Алёна: *Стало полегче. Но не до конца.*

Валентина: *Давай это в цифры переведём. Из 100% той замороженности, которая была до стульев с Надей, сколько% осталось на сегодняшний день?*

Алёна: *Процентов 40. Но ещё что-то держит, что-то не даёт отпустить до конца.*

Валентина: *Конечно, держит. Мы же работали через стулья пока только с Надей. Но твой торт психотравмы состоит из двух частей. Есть ещё насильник-убийца. И к нему у тебя есть ещё много недопрожитых эмоций. Если есть силы, можем сегодня с этим кусочком торта поработать. Или тяжело два раза подряд?*

Алёна: *Я уже настраивалась морально сегодня на это. Давай делать.*

Валентина: *Ну, все как обычно. Находи место для стула, выбирай подходящее для себя расстояние, ищи у себя в комнате игрушку или типа того. Сажай на стул. Представляй, что Олег зашёл сейчас в твою квартиру и сел напротив тебя. Ты его вообще видела когда-нибудь?*

Алёна: *Да, видела. И отца его видела, когда он ему в камеру передавал что-то.*

Валентина: *Хорошо. Что ты сейчас чувствуешь, когда он просто молча рядом сидит и смотрит на тебя?*

Алёна минуты 3 ерзала на стуле и не отвечала. Я молчала и ждала.

Алёна: *Не понимаю я, что я сейчас чувствую. Во мне борются разные какие-то желания.*

Валентина: *Описывай эти разные желания.*

Алёна: *С одной стороны, мне хочется сейчас взять нож и отрезать ему руки. С другой стороны, я понимаю, что он ни при чём. Он сам детдомовец, и наверняка его детство тоже было соответствующим. Я понимаю, что он тоже проживает свой кармический урок.*

ЕСЛИ ТЫ ОБЖЕГСЯ ОБ ГОРЯЧИЙ ЧАЙНИК, НЕ НАДО СРАЗУ МЕДИТИРОВАТЬ О КАРМИЧЕСКИХ ЗАДАЧАХ, СНАЧАЛА НАДО ПРОСТО ВЫРУГАТЬСЯ

Валентина: *Твоя очень умная голова все правильно понимает. Ты видишь длинные цепи событий из многих воплощений. И видишь, что все закономерно. Но когда есть эмоции, ум не работает, а только сей-*

час мешает. В тебе есть ярость, раз хочется отрезать руки, и твой ум эту ярость убрать не может. Потому что разум и эмоции – это две параллели, которые практически не пересекаются.

Разум и эмоции – это две параллели, которые практически не пересекаются.

Очередность отреагирования: тело, эмоции, разум, а не наоборот.

Если ты дотронулась до чайника и обожглась, то сначала надо просто отреагировать эмоции – выругаться.



1 Сначала реагирует ТЕЛО, идёт миллисекундный рефлекс – ты отдернешь руку. Пока тело не спасти, даже до эмоций дело не сдвинется. Это будет чистая биология выживания тела.

Важно убрать руку от горячего чайника.

Если ты обжегся об горячий чайник, не надо сразу медитировать о кармических задачах, сначала надо просто выругаться.

2 Затем идут ЭМОЦИИ, важно выкрикаться, выматериться, плюнуть в этот чайник. И только когда ты выпустила из себя пар через слова, крики, слёзы, можно двигаться дальше.

3 Только на третьем месте идёт РАЗУМ: а почему так получилось? Кто сейчас чайник сюда поставил? А почему я его не заметила? А на что я отвлеклась? И кто вообще мне испортил настроение, что прям чёрная полоса по жизни пошла? А зачем мне все это дано? А в чем задача?

Эту очередность отреагирования невозможно проживать в другом порядке. Если уж ожог случился, то пункты 1, 2, 3.

Но мы так часто улетаем в духовность. Пытаемся и тело своё игнорировать, и эмоции подавлять. Мы сидим и медитируем на этот чайник.

Увы, не поможет.

Сделаю немного отступление в теорию, почему эта очередность так важна.

И откуда она вообще взялась. Это отступление важно, чтобы передохнуть перед непростыми стульями.

7 ВИДОВ ТОНКИХ ТЕЛ ЧЕЛОВЕКА

На рисунке мы видим расположение семи тонких тел человека.

Первые 4 вида «умирают» вместе с физическим, но в разное время. А верхние 3 вида тела сохраняются из жизни в жизнь.

1 *Самое плотное – наше физическое тело. Материя, которую можно измерить в сантиметрах и килограммах.*

На этом виде тела сосредоточена МЕДИЦИНА и СПОРТ.

2 *ЭФИРНОЕ тело.*

Эфирное тело – это наша ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ оболочка. Аурой ещё ее иногда называют. Любая физическая болезнь сначала появляется в эфирном теле. А уже потом в физическом. Эфирную оболочку свою мы знаем по ОЩУЩЕНИЯМ, как усталость или подъем, возбуждение или пустоту.

Эфирное тело выглядит как легкая ДЫМКА, иногда как свечение разного цвета, иногда в нем бывают дыры (болезни, сильные эмоции, свои или чужие).

Обычно его размер – от 10 см от нашей кожи до 50–100 метров в радиусе от нас. Такой максимальный радиус возможен у людей, решивших главную кармическую задачу на данное воплощение, редко бывает.

Если у человека эфирное тело настолько мощное, то с этим человеком вам будет либо очень хорошо и спокойно, либо невыносимо некомфортно, как рядом с раскалённой печкой.

Иногда наше эфирное тело сжимается до размера виноградинки, когда мы сильно замёрзли или испугались. Помните выражения: «Душа в пятки ушла», «У меня после этой новости прям что-то упало»?

Это наше эфирное тело пыталось к земле прижаться, чтобы выжить.

Людей, у которых эфирное тело обычно маленькое, называют «серыми мышками». Они незаметны. Мы считываем их слабую энергетику, точнее, малый размер эфирного тела.

А помните, как классно летать во сне? И иногда вы между проводами пытаетесь пролететь и деревья не задеть. И во СНЕ полная уверенность, что это не сон!!! Это наше эфирное тело (точнее, один из слоёв эфирного тела) отделяется и кайфует.

А может, вы знакомы с ВТО (внетелесный опыт) и практикуете ночные путешествия?!

Или у вас были под наркозом чудесные видения о встрече с «небесами»? Да, это тоже эфирное тело даёт о себе знать.

Именно этот вид тела может ещё блуждать несколько дней, когда тело уже умерло. Поэтому родственники умерших могут очень явно ощущать их присутствие и запах. Именно поэтому близким снятся сны, когда недавно умерший говорит им, что ему «там» холодно (когда тело в морге) или мокро (если утопленник).

Чтобы эту оболочку Душа побыстрее «скинула» с себя, существуют церковные обряды над умершими.

С данной оболочкой, пока человек жив, больше работают специалисты-БИОЭНЕРГЕТЫ, целители, остеопаты.