

## День первый

### Структура первого дня:

Заезд 12.15. расселение. Прогулка по залам и до озера. Обед 13.30.

Начало 16.00. знакомство: человек выходит в круг и 1 минуту движется в АД. И так 5 человек. Потом они последовательно представляются, говоря три вещи: кто я и откуда, что принес на лабораторию (чем готов поделиться), и рассказывают какое-нибудь личное аутентичное переживание.

Затем до ужина за пол часа записываем на доске кто и какие темы, вопросы хочет рассмотреть на лаборатории. Ужин 18.30.

20.00 разминка-джем.

20.30 общий процесс с двумя свидетелями (Саша и Виталик) 30 минут. Исследуем те темы и вопросы, которые хотим поднять на лаборатории, ищем ресурсы. После процесса записываем в тетрадях от первого лица переживания.

Затем проговор в общем кругу (на всех 40 мин). Говорим также от первого лица и в настоящем времени (я сажусь, моя правая рука движется...)

Перерыв 20мин. Собираемся у входа и идем в лес, зажигаем костер.

Потом пьем чай с Денисом и Сашей. Приходит Виталик, продолжаем разговор. Идем спать в 2 ночи.

### Наши вопросы на лабораторию:



- Архетипы. Работа с эмоциями и страхами.

- АД и звук

- АД и дыхание

- Интеграция опыта. 1) Язык интеграции 2) как отслеживать связи между опытом АД и повседневной жизнью.

- АД и перформанс.

- Ликбез в АД

- Противопоказания и риски в АД

- Как задавать тему в АД

- АД и окружающее

пространство. Как влияет, как

учитывать.

- Межличностные отношения в АД
- АД во время беременности
- Нужна ли подготовка, и какая
- Время в АД. Как влияет длительность
- Тренинг свидетеля
- Видеоанализ и АД
- Интегральный подход к АД
- АД и КИ
- АД как креативная техника
- Работа с лично историей в АД

### Общий процесс

Тема бессмысленности, когда практика теряет смысл. Что здесь делать  
Тема одиночество и контакт.

Саша: Свидетелю нужно дать выждать, созреть, прежде чем говорить. У Адлер в течение первого года свидетель только наблюдает, но не рассказывает, молчит. И здесь про неполноту слов, и полноту молчания.

Виталик: Свидетелю на самом деле никогда не бывает скучно. Если это настоящий свидетель – ему не может быть скучно.

**У Саши, за чаем:**

Виталик: а мы поднимаем руки в стороны, когда нужна поддержка пространству. *Поэтому можно попробовать ввести два варианта – мы поднимаем руки вверх, когда нужна поддержка мне как свидетелю, и в стороны – когда я ощущаю, что нужна поддержка пространству, кругу.* (А.К.)

Виталик: мы не говорим в роли свидетеля всё. Бывают моменты, которые либо выпадают у мувера, либо он по каким-то причинам не желает о них говорить. И это полностью его право. Все, что может предложить свидетель – это спросить разрешение: «а вот там еще был момент, когда..... я бы хотел об этом поговорить, если ты не против»

Саша: к вопросу о безопасности выходящего на поверхность материала. Возможна ситуация, когда травма больше чем ресурс, и поэтому может быть лучше сразу не раскапывать ее, дать постепенно проявиться, утилизируя последовательно небольшие части.

Также важно помнить, что человек сам может не хотеть интегрировать, разбираться с поднимающимся материалом. Травма может хотеть выйти на поверхность, чтобы еще раз получить свою долю боли и страдания. И это уже сложная ситуация, которую возможно отследить при должном опыте и внимательности.

Саша: тема возможности невербальной интеграции. АД не стоит сводить к коммуникации Сознания и Бессознательного. Это слишком большие и грубые части. Там ведь внутри много всего, и взаимодействия в АД возможны между различными частями.

Саша: аутентичность рассматриваю с двух перспектив: я движусь = мной движет и единство телесного переживания, эмоционального состояния и образа.

## День второй

### Разминка с дыханием.

*В какой-то момент дыхание распространяется, заполняет всю грудную клетку. Расправляет ее, раскрывает. Вслед за этим ритм дыхания просачивается в остальные части тела, раскрывая ребра, спину, таз, доходит до ног и пальцев рук. Все тело в одном потоке и ритме дыхания.*

*Я замечаю, что смотрю изнутри, «из мозга» сквозь границу своего тела на окружающие предметы, людей, обстановку. Я смотрю на свои руки, пальцы, они большие... и какие-то странные. Но при этом это тот самый механизм, единственный способ мне чувствовать мир – этот способ – мое тело. Я прилагаю усилие к удержанию такой позиции, изнутри тела, и таким способом в поле внимания попадает вся поверхность тела, все, где мое тело соприкасается с окружающим миром. И я могу наблюдать, как возникают ощущения на границе моего тела, как отзывается все тело на импульсы, поступающие из окружающей среды. И взгляд, зрение – это тоже способ ощущать, воспринимать мир, и он тоже может вести за собой все тело, но не анализируя, не пропуская через ум, а скорее чувствуя то, что я вижу своим зрением.*

*Тело как сосуд, капсула, данная мне для наслаждения, для переживания этого мира.*

*Дыхание, как кровь и всегда-присутствующая-сила, ресурс, который всегда есть, пока я жив. Всегда доступный неисчерпаемый ресурс!! Дыхание!! Вот он, один из поистине чудесных ресурсов! (А.К.)*

### Тренинг свидетеля

Что такое хороший свидетель, какой подразумевается набор навыков?

Две стороны: сам процесс свидетельствования и как говорить, т.е. процесс шэринга.

Далее – понимание собственных проекций и отход от них. Понимание, какие есть фильтры, как мы фильтруем, и расширение этих перспектив.

Модель описания (по Чодороу) : движения, чувства, образы.

Когда я свидетель – во мне всегда что-то движется. Когда я движусь – во мне всегда есть свидетель.

Два параметра внимания: интенсивность и непрерывность. А еще широта и глубина.

Каптерев: Одна из задач свидетеля – распознавание тенденции ума создавать паттерны. Т.е. уму легче не воспринимать все непосредственно и одновременно, а кластеризировать информацию в паттерны. Чтобы освободить ресурсы внимания. Соответственно, Это отличная практика осознания вообще – роль свидетеля, который постоянно целенаправленно прилагает усилия для наблюдения и запоминания процесса мувера.

### Блок с описанием своих и чужих движений. Потом эмоций

---

Первое упражнение.

Движемся в парах. Описываю свои движения. Потом переключаюсь на описание движений партнера. Потом снова свои движения. 5 мин в каждую сторону.

Второе упражнение.

Движемся в парах, описываю свои движения и возникающие чувства, потом переключаюсь на описание движений партнера и возникающих у меня чувства. Несколько переключений, 7 мин.

*Когда проговариваю свои эмоции и чувства – возникает не приятное чувство, что слова сильно отличаются от реальных чувств, и от этого становилось плохо. Т.е. плохо от зазора между неадекватным описанием и существующим состоянием. Это можно использовать как способ показать, насколько сложно подбирать слова, и насколько это важно. (А.К.)*

---

На общем проговоре:

Осознанность выбора фокусов внимания. Важно помнить, что их множество. Какой именно и почему мы выбираем в данной ситуации.

### **Упражнение «плохой терапевт» ( заведомо проективная и оценочная обратная связь)**

---

Три минуты мувер движется, потом свидетель выдает ему максимум проекций, оценок, интерпретаций, потом они меняются ролями. И потом проговор всего опыта.

*Это позволило осознать дистанцию, пространство между самим опытом и его интерпретацией, нахождением смыслов. И дистанция не только между моим опытом и словами другого наблюдателя, дистанция и множество различных интерпретаций между моим опытом и моими перспективами и интерпретациями. (А.К)*

Обед.

**Процесс в тройках:** 1 мувер, 2 свидетеля, 20 минут движения, потом 10 минут ОС. Потом следующий.

### **Подготовка мини лабораторий**

Ужин.

### **Обсуждение и планирование мини лабораторий**

Формат завершения, интеграции дня: Движенческое обсуждение.??

---

*Почему вербальная интеграция вызывает сопротивление? Часто! А невербальные методы – никогда?(А.К)*

**Баня**

## День третий

### Разминка жидкостей в теле

---

#### Обсуждение и планирование темы:

#### Работа с подавленными эмоциями. Работа с эмоциональным телом.

Проблема – невозможность полного проживания, интеграции опыта в рамках сессии проговора.

Не в контакте с эмоциями, нечувствительность. Запрет на интенсивность проживания. Запрет на проявление эмоции. Запрет на конкретную эмоцию.

Цель – полное проживание, интеграция.

Задача – разработка методики

1. ОС. Работа наблюдателя с эмоцией
2. Безопасность, экология предъявления, правила контейнирования.
3. Интеграция.
4. Эмоции как процесс, как с ней работать. Целостность эмоционального тела.
5. Поиск нового эмоционального опыта.
6. Собственное сопротивление, запрет на проявление, что с этим делать
7. Страхи и негласные запреты.
8. Сосуществование двух (антагонистичных) эмоций, процесс в процессе.
9. Контакт с эмоциями. 3-2-1 эмоции

Области работы:

- Подготовка
  - Процесс. Методики для наблюдателя. Методики для движущегося.
  - Обратная связь
- 

*Мой личный интерес в этой теме:*

*Научиться описывать конкретные эмоции, эмоциональные переживания. Т.е. как можно более точная формулировка и адресация.*

*Как работать в процессе с эмоцией: и муверу, и свидетелю. Стратегии. **Контакт с эмоцией. Мне интересно был бы посмотреть, когда я получу контакт с эмоцией.** Контейнирование.*

*Кто переживает эмоции внутри меня. Эмоциональное тело. (А.К)*

---

Другие интересы участников:

Контроль и запрет на эмоции.

Как и когда можно останавливаться в проявлении эмоции, чтобы это не стало деструктивным, новым подавлением. Теневые эмоции, замороженные эмоции, застрявшие эмоции.

---

Процесс в парах по 30 мин. проговор 15 мин.

*в некоторый момент возникло переживание своего эмоционального тела. Это тело как будто состоит из жидкости (помним об утренней разминке). И в этой водной среде растворены все*

*эмоции. Поэтому не бывает одной какой-то острой, отдельной, торчащей эмоции из какой-то части тела. Скорее это вся среда, и она вся реагирует на изменения в любой точке своего пространства. При этом сама возможность, факт того, что я могу наблюдать и двигаться от этого эмоционального тела – это позволяет, во-первых, более целостно воспринимать эмоциональные переживания, целостно в смысле, я замечаю реакцию всего тела, и эмоционального, и физического на какой-то эмоциональный всплеск. Позволяю всему эмоциональному телу вести меня по переживанию. И во-вторых – появился значительный ресурс, контейнер, т.е. возможность переживать более серьезные, более травмирующие, более заряженные, т.е. потенциально более сложные и опасные эмоциональные переживания. Итого, восприятие и внимание к эмоциональному телу дают как минимум две серьезных полезности: целостность переживания и более прочную структуру для контейнирования опыта, и также для его интеграции.*

*ОС от Маши: много силы и эмоций в руках, но до плеч, дальше пробел, не проходят, нет связи.*

*Сильно интровертный характер поведения в переживаниях – т.е. в этом конкретном процессе я был самодостаточным, все контакты, которые случались, я в них не вступал. Для меня это были скорее касания и столкновения, нежели контакты. (А.К)*

Обед

---

После обеда.

### **Минилаб. Работа с эмоциями.**

Поскольку в ситуациях сложных эмоций, мы часто употребляем метафоры, (замороженные чувства, окаменевшие, застрявшие), то можно предположить, что сами по себе эти метафоры являются как описаниями процесса, так и подсказывают разрешение процесса.

Эти метафоры знакомы в сказках, и мы можем попробовать смоделировать ситуацию, когда мы обращаемся к этим чувствам и переживаниям при помощи этих метафор.

(Леша Каптерев рассказал: я ассоциировался и дышал, стоя, а мне партнер начал активировать дыхание по телу касаниями. И тут пошел материал...)

10 мин на фокусировку. (5 мин, со словом стоп)

Работаем с застрявшей и замерзшей эмоцией.

---

Если не ясно, с чем работать – то начинаем работать с телом. Если ясно – то ментально.

Интересно и полезно прерывать АД на рефлексии, на ментальные обсуждения. Очень здорово организовывать несколько циклов. Тогда что-то может лучше кристаллизироваться.

---

### **Итоги:**

Метафоры работают не только с эмоциями, но и с ситуациями.

Как уловить и использовать в разных частях тела. Т.е. вроде одна часть тела требует внимания, и мы с ней работаем, но через какое-то время ответ приходит совершенно из другой части тела. Т.е. как оптимизировать процесс, сразу работая с ключевой частью (сам себе Фельденкрайз)

Техника работает на актуальных, присутствующих эмоциях.

Т.е. без целенаправленного запроса, наверное, не стоит пользоваться этой техникой.

Добавлять дыхательный компонент.

Широкое внимание к периферии вообще!

### Другие группы:

Способы выражения эмоций вообще, и деструктивных в частности:

Составили список того, что может помочь выражению (а также вхождению, установлению контакта с эмоцией), протеканию деструктивной эмоции:

1. Дыхание
2. Мимика
3. Мышечное напряжение
4. Звук
5. Замедление
6. Вхоже в ритм, повтор
7. Заземление: с полом, с партнером,
8. Образы, персонажи, существа
9. Перевод в игру
10. Цветовая визуализация

Важный результат\вывод: Деструкция может вообще не наступить, потому что мы ее «ловим на подходах», т.е. даем ей разрядиться до момента, когда она еще не стала деструктивной.

---

Следующая группа:



### Свидетели ИЕГОВЫ

Выбрали работу с одной методикой: в парах, свидетель может в любой момент может войти в вербальный контакт. Потому что возникают моменты переходов, и роль свидетеля заключалась в поддержании моментов перехода, их контейнирования.

Пробовали фразы: я видел, Стоп, Да, я свидетельствую, я здесь, Бог есть, Бог с нами

В результате возникает сильная поддержка в значимый момент. И не так важно, чтобы в точно тот самый момент. И для движущегося опоздание свидетеля не так важно. Это возвращает фокус внимания к значимому моменту, не позволяет ему пройти менее или совсем не замеченным.

Виталик: Эмоциональный опыт связывает кирпичи опыта, без чего они разваливаются.

Одновременно в пространстве работали три группы, и аутентичность пространства поддерживалась тем, что

коммуникация проходила тихо, т.е. слова говорились на ухо, тихо, не вовлекая других

---

Группа работы с раскачкой эмоций:

Для чего: для расслабления, снятия симптомов; для того, чтобы пройти через негативные к позитивным; чтобы вскрыть творческую энергию; раскрытие личностных качеств.

Какие триггеры, раздражители: телесные импульсы, напряжение; дыхание и голос; внешние раздражители: звуки, запахи, и пр.

К чему пришли:

Усилия сбивали настройку, и больше про «я делаю». И нужно было прикладывать усилия постоянно, длительное время.

---

Общие итоги дня:

Хорошо, что были различные методы работы в разных группах.



## День четвертый

### Контакт в АД. (Иванка и Паша)



Цель: разработка формата работы с темой межличностных отношений. Использование сложившейся пары в АД.

Предполагаемый результат – разработка методики.

#### Задачи

1. Определение границ применимости
2. Разработка методики, структуры

#### Предпосылки:

- Наличие существования сложных

структур, систем.

- применение модели Сознание-Бессознательное для системы из двух и более человек, группы. и здесь АД как техника увидеть бессознательное, но системное, общее для двух людей.

Методика: берем сформированную пару, (муж и жена), либо просто создаем временную пару для исследований. Пара двигается в присутствии трех свидетелей. ( по одному на каждого и один за парой в целом, за отношениями и их динамикой).

Возможно ли сравнение уже сложившихся и временно создаваемых пар и их процессов?

Саша: !!Перед началом проговора немного помолчать, и смотреть, что выступает, что наиболее важное. Возможно, это позволит за более короткое время выйти и проговорить более значимые вещи!!

Начинаем с обычного процесса в парах с фокусом на контакт. «Набираем материал» и потом фокусируемся на парах.

Фокусы: как входим в контакт, как в нем находимся, и как выходим из него. Также ищем критически важные переменные для парных контактов.

*!! к вопросу о задании контекста. Проговаривать акценты внимания к критически важным переменным, вытекающим из контекста!!! (А.К)*

*Мой личный интерес: найти критически важные переменные, на что стоит обращать внимание в контексте контакта. Баланс, его развитие, поддержание развития. Мои теневые аспекты контакта.(А.К.)*

Другие озвученные цели:

Сохранение аутентичности в контакте.

Границы откровенности и открытости в контакте, насколько в этом есть смысл, чтобы это не разрушало.

Сам процесс:

Сначала в парах, погрузиться в контекст, потом вокруг пары, по свидетелю на каждого и на пару.

---

Мой процесс (с Олей Зотовой)

Вхожу в процесс. Почти сразу становится понятно, что нужно разобраться с вопросом, Как я могу быть полностью в контакте с Другим. Происходит несколько взаимодействий. Общее ощущение – фрагментарность, неполнота переживания, неполная включенность в контакт. Пришла мысль: Надо быть, присутствовать самому. Ощущать свой центр.

Фокусируюсь на своем центре, из него охватываю вниманием все тело. Ага, ситуация изменилась! По крайней мере я себя целиком ощущаю. Происходит контакт. Качественно другой (более глубокий и тотальный), потому что фокусируюсь на ощущении центра партнера. Энергичное и сбалансированное со-движение с другим мужчиной.

Тут приходит мысль: ОК, я фокусируюсь на своем центре и центре партнера. Но это поглощает все внимание. Можно ли при этом сохранить большую картинку? Перспективу, в которую попадает предыдущий опыт и вся жизнь? Исследую.

Спонтанно пришла идея. Прямо внутри процесса ассоциировался в одном месте в текущие представления и ощущения, стратегии контакта, их истории. Потом перешел в другую точку – и понял, что в ней я ничего не знаю, из нее начинал двигаться и исследовать новые контакты. В итоге вышел на вариант ТАНЦА как интегрального способа жить и быть в контакте.

Внимание, микроинсайт!: Жизнь и контакт как ТАНЕЦ – единственный способ быть и в контакте, и рефлексировать по этому поводу, видеть большую картинку, нежели только сиюминутный контакт. Другое вариант, типа сейчас контакт, рефлексия после – менее приемлемы, потому что ощущаются как неполноценные.

Еще находки: Мне сложно быть в контакте одновременно с двумя. Возникает некомфортное

ощущение смущения, растерянности. Внимание, тема для работы!

Важные для меня переменные контакта: четкие и поддерживаемые границы другого; запах; субъективное ощущение глубины.

Со стороны воспринимается (по ОС), что я сразу вхожу в довольно глубокий контакт. А нужно ли?(А.К)

---

**Процесс в конкретной паре (Виталик и Мариаша)**

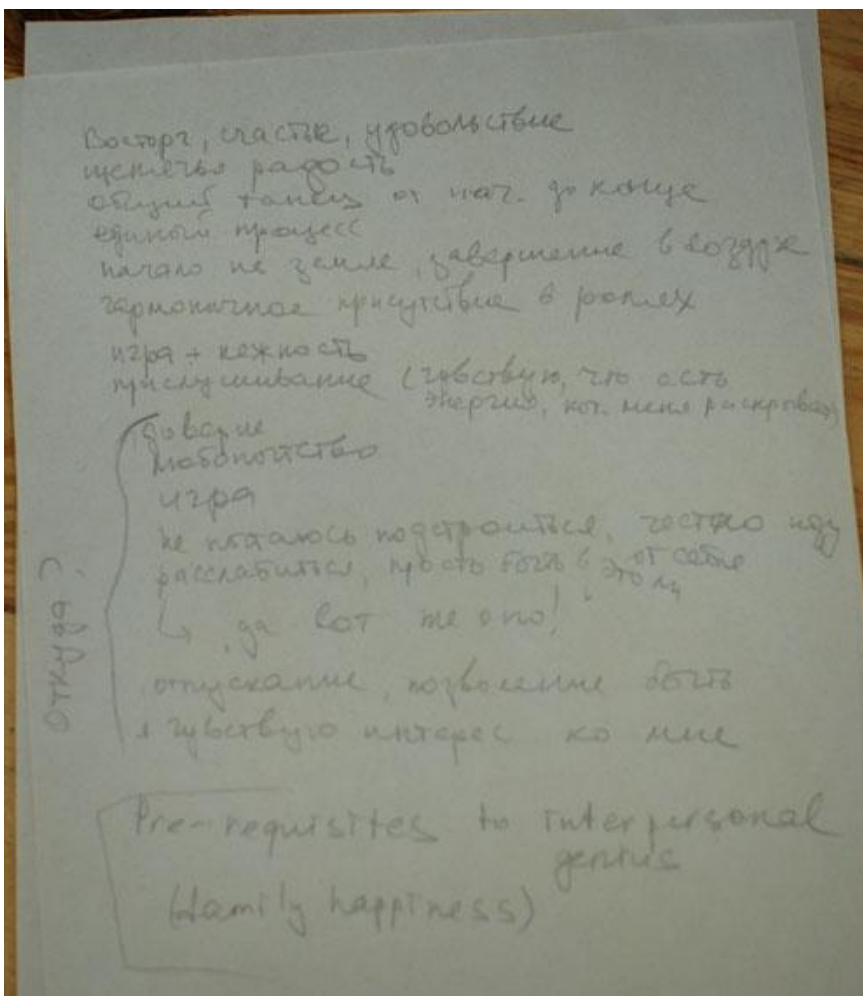
Prerequisites to interpersonal genius

Важные переменные: игра, интерес ко мне.

---

**После процесса, общее обсуждение:**

В паре можно зайти дальше и выше,



чем могли бы прийти поодиночке.

В сложившейся паре возможно более сильное влияние присутствия свидетелей, т.е. некоторое privacy на проявления.

---

## Итоги

Тема поднялась, это точно.

Новые форматы опробованы, и с ними можно продолжать работать, они дают результаты.

Фокус на пару как на целое – это ключевой аспект формата.

В итоге есть два формата работы: обще групповой (пара и три свидетеля) и парный (который был после обеда).

Есть запрос на приватность процесса от участников пары. Возможно один свидетель и особый язык описания переживаний, критически важных переменных. Т.е. некая адаптация системного анализа движений для пары.

## Обед

---



### Процесс на природе:

Настройка (15мин) просто на то, что видим, потом на границы и цвета, потом звук, потом ощущения.

Природа как ресурс, потому что чаще всего не связано с личностью, а окружающей средой и впечатлениями.

Природа как бесконечное множество всего, различных переживаний.

Процесс в парах (по 30мин в каждую сторону)

## Ужин

### Обсуждение процесса на природе

«ВАУ!» у участников, которые впервые. Яркий сильный опыт. Такой опыт очень здорово записывать.

Стихии дают много новых качеств и ресурсов. Много неожиданностей.

Стихии как выход на фундаментальные метафоры (Мать-Земля)

---

## **Группа, которая не пошла на природу и работала в зале с отношениями.**

Формат: было четверо. Разбились на пары. Сначала движение, наблюдали пара за парой. 20 минут движения в каждую сторону, (формат ОС – чего внутренние свидетели не нашли или забыли) и 20 минут проговор. И потом снова 20 минут в каждую и такой же проговор.

Результат: достаточно глубокая и широкая ОС. Вторая итерация была более живая, более естественная. Такой формат способствует расширению понимания, чего не хватает в отношениях, если есть такой запрос. Явный и хороший результат в обоих парах. Возникло особое качество глубины.

---

### **Завершение дня:**

Ритм внутриклеточной жидкости.

Вспоминаем все за прошедшие два дня.

---

### **Минилаб Оли Зотовой**

Как перенести в перфоманс нечто, что было получено в процессе АД?

Перфоманс как переходный карман между АД и повседневной реальностью, как буфер, в котором можно трансформировать полученный опыт и адаптировать его для повседневности.

Придумали формат: трое наблюдателей и два мувера. Первый мувер выходит на площадку и движется, с открытыми глазами 3 минуты, потом остается на площадке и наблюдает оттуда второго мувера, который выходит и тоже движется 3 минуты. После этого два мувера вступают во взаимодействие (минут) 5. Потом проговор с разных позиций: зрители-наблюдатели, мувер-наблюдатель, муверы.

В итоге получился роскошно глубокий и тонкий эпизод.



Синхронность

Открытые глаза

Тотальное случание.

## День пятый

### АД как форма жизнетворчества (BodyStorming) Алексей Каптерев

- Вопросы
- Как задавать контекст
- Организация процесса
- Формат обратной связи

Возможные варианты:

Можно работать с конкретной сформулированной вербально проблемой, либо исследовать общую тему в контексте этого вопроса.

Сформулировать некое ключевое противоречие.

Может сделать один такт, и только на втором шаге начать формулировать противоречие.

Возможно, сфокусировать по трем языкам (чувство, жест, образ)

--

*Мой вопрос:*

*Я хочу прояснить АД на основе модели интегрального подхода. Т.е. в первую очередь, я хочу понять, как разнести аспекты АД по квадрантам и линиям развития.*

*Свое отношение к практике АД. А что же в этом все меня так цепляет?*

*Итоговый запрос перед первым процессом: **выяснить, какие из моих ценностей пересекаются с практикой АД(А.К.)***

---

*Мой процесс:*

*Первые 15 минут:*

*Что для меня АД. Много ходил, потом начал собирать нечто с уровня пола и колен, и вкладывать в голову («пища для Ума»). Потом Леша (свидетель) сказал «свидетельствуй!», а я услышал «перестань свидетельствовать!» и совсем «отпустил голову». Меня сильно начало кружить, оказался как будто в центре циклона, точнее сам был этим циклоном. Кругом буйство, хаос и при этом естественность и безопасность. Через какое-то короткое время стало понятно, что в этом и есть ресурс, ресурс, которые не про слова, и не про ум. Такая вот репрезентация. Было много этого ресурса.*

*Потом замедлился, и возникла тема с локтем. Сначала он водил за собой, потом это перешло в параллельную линию развития, которая в сравнении со мной, т.е. мои представления и внутренний свидетель – это одна линия(корелирующая с линией позвоночника, от копчика до макушки), а положение локтя (вытянутая перед собой рука, с вертикальной линией предплечья и кисти) – другая. И я ассоциировался (снова! Наверное, это отход от классики запускает «правильную мету», т.е. создание упражнения внутри упражнения) поочередно в обе, чтобы выяснить, про что это. Не особо понял, тогда начал смотреть из позиции с локтем на то, что*

*изменилось в окружающем мире. Больше деталей, больше связей, больше энергии. Если в общем - это более целостное восприятие и присутствие, дальше видно и глубже чувствуется. Звонок.*

*Во второй процесс(30 минут) пошел с пустой историей и головой. «Устроил себе амнезию» на мои преставления, знания и опыт АД. И позволил АД рассказать мне историю. И это была история про неделание. Т.е. как некая составляющая и АД и жизни, которую я мало замечаю и мало в ней нахожусь.*

*Фактически я не сделал ни одного произвольного движения. Прележал весь процесс. Меня, двигали, трогали, пинали, гладили.*

*В неделании я исследовал, а что важно. Оказалось важно внимание. Т.е. та энергия, которая экономится на отсутствии действий – ее всю необходимо направлять на внимание, чтобы это было не-делание, а не фигня. И так же важно присутствие. По крайней мере на начальном этапе очень важно непрерывное внимание к дыханию. Т.е. присутствие и тотальное внимание.*

*Также стало понятно, что в ответ (из неделания!, на угрозу, небезопасность – самый лучший ответ – просто расслабиться и раскрыться. Продолжая дышать.*

*Изучал, а для чего же нужно делание, что есть смысл делать, чего мне не хватает в неделании. Оказалось что любить.*

*В проговоре стало понятно, что для меня работа ассоциируется с деланием. Хотя ресурсность неделания просто гениальна. Внимание, роскошная тема для работы! – как перенести работу, социальную реализацию в сферу неделания. Ведь так будет намного более энергично наполнено, более глубоко и целостно. (А.К.)*



Обед

**Провор в шестерках:**

Наша группа:

- Типы вопросов, которые исследовали: довольно широкий бизнес-вопрос, вопрос о мотивации, переросший в экзистенциальный, вопрос про ценности. Т.е. в итоге – три личных, и все достаточно высокоуровневые вопросы.

- 15-минутный процесс, что пробовали особенного, что сработало: сработало как уточнение, явная конкретизация, очень кстати оказались прикосновения и вопросы свидетеля. Особенное – что в фокусе внимания еще и сам вопрос, его точность, актуальность, уместность. Т.е. скорее выявление реальных отношений и подоплеку в сформулированном вопросе.

- формат ОС: было много проекций и оценок, потому что вопросы других были в том числе и своими вопросами. Было образности много. Было какое-то понимание, которым хотелось поделиться. (потому что знали, с каким вопросом идет мувер). В итоге интересная стыковка, что я действительно вижу, и насколько это реально полезно муверу. И в большинстве мувер был рад и ждал именно это (проекции и смыслы, плюс корректирующие воздействия).

Особенное для всего формата: командность, не просто я один и мой свидетель, а соучастие, совместное решение, совместный поиск.

- сработало? откуда вы об этом узнали?

Сработало. Либо конкретный ответ, либо исчезновение вопроса, снятие части вопроса. Но в целом – ощущение завершенности. Прояснилась тема вопроса, стало ясно, с чем работать, обозначилась точная проблематика вопроса. Стало проще, стало интереснее. Обозначилась новая область, большая тема для дальнейшей работы, изучения. Метафора расходящегося луча, был клубок, куча, стал спектр.

- предложения, комментарии: Время достаточно. Возможно, стоит возможность добавить опцию помощи свидетеля и во втором процессе.

Другие группы:

Первая группа:

Больше всего проблем межличностного характера. Всего шесть – три проблему отношений. Три – конкретные вопросы. И один – масштабный, экзистенциальный

Новое попробовали: заранее прописанные вопросы свидетель во время процесса задает на ушко муверу во время 15-минутного процесса.

ОС: из трех пар у двух обычная. У одной пары – сначала танцует свидетель, потом говорит мувер. Первый говорит движущийся, в это время свидетель рисует.

Все шесть – сработал формат

Были получены ответы на вопросы. Были изменения в теле в лучшую сторону, изменения восприятия мира, других людей. У одного возник ответ на другой вопрос. Круг вопросов расширился, и на них тоже были получены ответы. Изменилось состояние после процесса: прояснение, успокоенности, завершенности.

На экзистенциальную тему: это не был прямой ответ – но ответ был в контексте задаваемого. Состояние инсайта.

Чем больше наполнен вопросом, тем больше наполнит ответ!! Попробовать очередную сессию как следующий этаж, в этом вопросе.

Интересно, что делать, когда получены все вопросы, и все ок?

Вторая группа:

По типам вопросов преимущественно личностный и межличностный уровень один экзистенциальный, один деловой вопрос.

15минутка: разные мнения, дальнейшая фокусировка не удалась некоторых, было просто продолжение вопроса. У других – переход от более узкой к более широкой формулировке вопроса.

ОС: преобладание интереса к образам и проекциям. Очень важна периферия, интересно знать, что происходит вокруг.

Сработало: для всех все работало и понравилось. Все повернулось неожиданным образом. Либо вопрос один – ответ другой, или просто неожиданный ответ, или вопрос переформулирован и на него конкретный ответ. Либо конкретный ответ не пришел, но материал есть, но он невербальный, нелогичный.

Пожелание: нужен следующий уровень, этап (типа три часа АД). Поскольку очень много завязок на группу, контактов интересно было бы попробовать в малой группе. У меньшей части все группы были процессы, никак не связанные с контактами.

Третья группа:

По типам вопросов: психосоматика, экзистенциальная тема, личные вопросы (4), отношения(2).

15минутка: акцент наблюдения за конкретным вопросом. Подготовилась почва для 30минутки

ОС: были пары, в которых первым говорил свидетель, что мешало и сбивало мувера. Была терапевтическая работа, и она была кстати.

Помогло и было важно участие свидетеля в процессе, его вопросы и касания.

Для всех было полезно проговор после 15минутки.

Для всех 6 человек процесс сработал.

В одной группе был пример, когда свидетель не был в курсе темы 15минутки. В остальных были.

Четвертая группа:

Типы вопросов: 4 чел – внутренний вопрос (двое – работа с теневыми) . Для 2 – я и мир, контакты с миром.

15мин: пробовали говорить и контактировать с муверами. Мувер не различал касания свидетеля от других муверов. Для свидетеля разница была заметна, запускались темы и процессы.

ОС: было больше эмоциональных реакций свидетелей, проекций. Был анализ движений.

Обратная связь в промежутке оказалась эффективной, когда это была активная связь, т.е. свидетель предлагал, вмешивался, помогал решить вопрос. (было неприятно, но полезно!)

Одному важно было структурировать запрос, нарисовать фигурки и связи, попробовать нарисовать вопрос.

В ОС такая помощь попадала в 20%, а в процессе разворачивалось очень здорово в большие темы!

Пожелание: одному муверу требовалась предварительная настройка.

Получилось у всех. В половине случаев «отпустило», во второй половине – выход на новый ресурс, новую область исследований.

Через месяц связаться по e-mail и спросить, сработало ли?

Пятая группа: У всех личностный вопрос с добавками (деловой, межличностной, один просто межличностный)



15минутка: свидетель мог говорить фразу муверу, и это помогало. Возник новый вектор, переформулировался вопрос, произошел инсайт. Когда один не знал тему мувера – и тут был запрос на то, чтобы первым говорил мувер, т.е. было интересно сравнить, совпал ли запрос со свидетельствованием, хотелось посмотреть на периферию, на большую картинку.

Очень помог звонок за 5 минут до конца.

Активная роль свидетеля. Помогла запись в процессе. ОС была именно про теневые аспекты.

У всех сработало. Проблема заняла другое место, изменилась отношение к вопросу. Встал вопрос, как проверить на практике. На выходе было много энергии. Хотелось третьей сессии с открытыми глазами, как переход в жизнь, интеграцию. Т.е. переход в перфоманс или в ритуал, как-то овеществить.

15минутка как ступенька, для входа в высокопродуктивное состояние. Т.е. быстрый вход в HPS.

---

---

### **Проговор после level-up формата** (в тех же группах, еще 30минут)

Пять женщин по очереди в пространство одного мужчины (в одной группе)

Три пары, в центре всегда была пара. Не хватило времени на проговор(15мин). (в другой группе)

Работали с телесным симптомом в области поясницы. Формат: один мувер и наблюдатели могли входить и входить из процесса. Результат: у главного мувера результата нет 😊 у всех остальных – есть! Общая для всех тема сексуальности (еще одна группа)

Результат: вышли на метафизический уровень, с вопросов: как быстро попасть в аутентичность?, а зачем нам аутентичность?. Получили дзенский ответ, который нельзя объяснить, можно только принять. И что за пределами аутентичности. Как быстро входить в аутентичность – через Абсурдность. Но нужно пройти через Стыд.

Еще группа: интеграция опыта АД была получена в результате выхода за пределы формата.

### **После ужина проговор и итоги:**

---

Стало понятно, что роль свидетеля может быть более активной, и это может быть полезным. Т.е. не вмешиваться сильно, но при этом помогать.

Чтобы направить людей в поток, нужно дать им вызов. Сложностью и важностью можем управлять, а вот навыками в краткосрочной перспективе – едва ли.

*Вопросы в АД. Как ведут себя люди, когда что-то не понимают.*

Аутентичное пушечное мясо

---

---

### **Отчет по ночному АД**

1. Психологически не было волнения, что не хватит времени 😊

2. Трехчасовой процесс дает возможность делать перерывы между историями, предварительно их интегрировать.
3. Такой процесс предполагает больше возможности для движущегося найти свой объем времени
4. После двух часов происходит сдвиг, сознание и восприятие явным образом изменяется, как у муверов, так и у наблюдателей. Объективно регистрируемый факт, подтвержденный множественным опытом.
5. Повышение чувствительности к пространству, закрытые глаза уже не ощущаются как нечто, препятствующее восприятию и ориентации в окружающей среде.
6. Можно пройти в определенные слои, которые открываются только после прохождения других, предварительных слоев, и это нельзя обойти, или отложить.
7. Большой процесс позволяет пройти слой скуки
8. Можно исследовать пределы, не экономя ресурсы.
9. Через какой-то период начинается уже на АД, а скорее перфоманс, действие, в котором участвует несколько муверов.
10. Были все 7 источников движения
11. После двух часов выход на ось эго-самость

Ограничения формата:

Участники должны быть опытными, с хорошей обратной связью. Должно быть изолированное пространство.

Есть желание хотя бы раз в какой-то период(Змес) проходить такой большой процесс.

*Внимание! Подумать над организацией в рамках минской группы АД*

## День пятый

### Разминка

Проговоры в тройках об истории тела. Запись истории тела.

Отчет микролаборатории перфоманса.

Вспоминание всей лаборатории

**Общий проговор о личный результатах. В группах и в общем кругу.**

Ресурсность, опыт, контакт, личная терапия. Смена восприятия отношения к другим людям (более настоящая и честная в контакте, видеть другого по-настоящему). Есть желание сохранить опыт, ресурс, контакт. Продвижение в личных запросах. Проживание, более спокойное и гармоничное, состояний перехода. Контакт и одиночество. Личная терапия. Смыслы. Опыт организации форматов и процессов. Много ресурсов. Контакт. Возможность думать и самостоятельно разрабатывать, экспериментировать. Возможность работы с уникальными в своем профессионализме свидетелями. Зачот по организации. Саша и Виталик открыли источник, из которого все черпали огромные ресурсы.

Благодарность всем участникам, правительству Белоруссии, плохой связи, не открыванию gmail. Трехчасовой процесс, позволивший вглубь, вглубь, вглубь. Дух экспериментаторства. Тренинг свидетеля. Хотелось бы больше процессов на природе, завершенности, больше не парных, а общих процессов.

Хорошая логика всей лаборатории, очень естественно, очень классно, очень глубоко. Вскрыли много всего, многое не успели интегрировать. Много информации, с которой пока нет контакта. Контакт мужчины и женщины, партнера. Не хватало пауз и перерывов, закрытость лаборатории перфоманса.

Группа, отношение, комьюнити. Развитие сообщества практикующих. Большой ресурс и желание продолжать практику. Тело группы и синхрония. Прояснение формата лаборатории. Благодаря экспериментаторству понимание ценности классики. Пожелание: закрытость темы, исследование темы сексуальности, марафон. Классика.

Расширился диапазон чувств. Был выдержан гендерный баланс. Соблюдение баланса между АД и состоянием перфоманса. Есть ли стыд в АД, сексуальность и ее пределы.

Благодарность организаторам, благодарность за идею. Саше и Виталику за... все.

Google – group

Выслать список контактов

## Первый день после лаборатории

Утром стоял под душем, пришло видение следующей лаборатории, и как реализовать результаты прошедшей лаборатории.

Утром в троллейбусе, ехал за Масей, спонтанно пришла формулировка ключевой (одной из?) для меня ценности (core value): внимание. И уточнилась вторая: бескомпромиссная ценность времени жизни.

Уточнились фразы вокруг личной миссии:

Организация и наблюдение пространства изменений

Interconnectedness

I'm happy when while being happy inspiring other people to be happy