

# Телесно- ориентированная психотерапия

ВВЕДЕНИЕ  
ОБЗОР ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

# ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

- Неоднозначно понимаемое направление психотерапии, целью которого является изменение психического функционирования человека с помощью ориентированных на тело методических приемов.
- В настоящее время описаны не менее 15 различных подходов, определяемых как «работа с телом». Некоторые из них являются чисто психотерапевтическими по своей сущности, а другие более точно определены как методы терапии, главной целью которых является телесное здоровье.
- Широко распространена практика комбинированных методов; рольфинг, биоэнергетика и гештальт-терапия; методы Ф. М. Александера, Фельденкрайза и гештальт-терапия; гипноз и прикладная кинезиология; первичная терапия Янова, терапия Райха и гештальт-терапия.

# Наиболее известными видами телесно-ориентированной психотерапии являются:

- характерологический анализ Райха,
- биоэнергетический анализ Лоуэна,
- концепция телесного осознания Фельденкрайза,
- метод интеграции движений Александера,
- метод чувственного сознания (Селвер и Брукс),
- структурная интеграция (Рольф).

**Менее известны в нашей стране техники:**

биосинтеза, бондинга, «танато-терапии» (Баскаков).

# Сущность телесной терапии

- Телесно-ориентированная психотерапия возникла на основе практического опыта и многолетних наблюдений взаимосвязи духовного и телесного в функционировании организма.
- Она в большей степени, чем другие направления психотерапии, придерживается холистического подхода, необходимость в развитии которого постоянно возрастает.
- Преодоление дуализма тела и разума и возвращение к целостной личности ведет к глубоким изменениям понимания поведения человека.

# Сущность телесной терапии

- Существующие в настоящее время методы телесно-ориентированной психотерапии отвечают всем требованиям холистического подхода; для них человек — единое функционирующее целое, сплав тела и психики, в котором изменения в одной области сопровождаются изменениями в другой.
- Их объединяет стремление вернуть человеку ощущение целостности, научить его не только осознанию вытесненной информации, но и переживанию в настоящий момент единства тела и психики, целостности всего организма.
- Все методы телесно-ориентированной психотерапии направлены на обеспечение условий, в которых пациент сможет пережить свой опыт как взаимосвязь психического и телесного, принять себя в этом качестве, тем самым получив возможность для улучшения своего функционирования.

# Анализ характера и практика вегетотерапии Вильгельма Райха

- Райх подчеркивал важность обращения внимания на физические аспекты характера, в особенности, на «хронические мышечные зажимы», названные им «мышечным панцирем».
- Райх разработал теорию «мышечного панциря», связав постоянные мышечные напряжения в теле человека с его характером и типом защиты от болезненного эмоционального опыта.
- По его мнению, хронические мышечные зажимы блокируют три основных эмоциональных состояния:
  - тревожность,
  - гнев
  - сексуальное возбуждение.
- «Мышечный панцирь» не дает человеку возможности переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств.

# Анализ характера и практика вегетотерапии Вильгельма Райха

Райх писал: «Мышечная судорога представляет собой телесную сторону процесса вытеснения и основу его длительного сохранения».

В основе этой теории лежит понятие о том, что защитным механизмам, которые затрудняют нормальное функционирование человеческой психики, можно противодействовать, оказывая прямое влияние на тело.

Он выделял свои аналитические интерпретации, названные им «анализом характера», от непосредственного воздействия на защитную мускулатуру, которое называл «вегетотерапией» и «анализом характера в области биофизического функционирования».

# Анализ характера и практика вегетотерапии Вильгельма Райха

Основное препятствие для личностного роста Райх видел в «защитном мышечном панцире», который мешает человеку жить полноценной жизнью в гармонии с окружающими людьми и природой.

Он выделял семь сегментов «мышечного панциря», охватывающего тело:

- 1) область глаз,
- 2) рот и челюсть,
- 3) шея,
- 4) грудь,
- 5) диафрагма,
- 6) живот,
- 7) таз.



# Анализ характера и практика вегетотерапии Вильгельма Райха

- Райх обнаружил, что расслабление «мышечного панциря» освобождает значительную либидинозную энергию и помогает процессу психоанализа.
- Им разработана специальная терапевтическая методика, позволяющая снижать хроническое напряжение определенных групп мышц и, таким образом, высвободить эмоции, которые этим напряжением сдерживались.
- Он анализировал в деталях позу пациента и его физические привычки, чтобы дать пациентам возможность осознать, как они подавляют психические проявления в различных частях тела. Райх просил пациентов усиливать определенный зажим, чтобы лучше осознать его и выявить эмоцию, которая связана в этой части тела.
- Он заметил, что только после того, как подавляемая эмоция принимается пациентом и находит свое выражение, последний может полностью отказаться от своего зажима.

# Анализ характера и практика вегетотерапии Вильгельма Райха

- Постепенно Райх начал прямо работать с зажатými мышцами, разминая их руками, чтобы способствовать высвобождению связанных в них эмоций.
- Представления Райха развивались от аналитической работы, опирающейся исключительно на словесный язык, к исследованию психологических и соматических аспектов характера и «мышечного панциря», а затем исключительно к акценту на работе с мышечным защитным панцирем, направленной на обеспечение свободного протекания биологической энергии в организме.
- Ранние труды Райха по анализу человеческого характера содержат интересные психологические прозрения, и многие психологи руководствуются ими и сегодня.
- Несмотря на отдельные спорные моменты, касающиеся его оргонной теории, многие направления телесно-ориентированной психотерапии берут за основу разработанные им понятия и техники. В их числе можно назвать **биоэнергетику Лоуэна и биосинтез Боаделлы. К ним близок, сохранивший связь с психоанализом, метод Розен.**

# Биоэнергетика Александра Лоуэна

- Биоэнергетика Лоуэна центрирована на роли тела при анализе характера, включает методику дыхания Райха, многие из его техник эмоционального раскрепощения.
- Сохраняя приближенную к современному психоанализу методику, психологическая работа в биоэнергетике использует прикосновение и давление на напряженные мышцы на фоне глубокого дыхания в специальных позициях, способствуя расширению осознания тела, развитию спонтанной экспрессии, помогая психофизической интеграции организма.

# Различия подходов Райха и Лоуэна

- Лоуэн не стремится к последовательному — от головы до пят — расслаблению блоков мышечного панциря.
- Он, более других преуспевший в преодолении свойственного психоанализу неприятия прямых физических контактов с пациентом, гораздо реже прибегает к мануальному воздействию на тело.
- Кроме того, Лоуэн не разделяет взгляды Райха на сексуальную природу неврозов, и потому его работа встречает большее понимание среди современников. По Лоуэну, причиной неврозов, депрессии и психосоматических расстройств является подавление чувств, которое сопровождается хроническими мышечными напряжениями, блокирующими свободное течение энергии в организме человека и приводящее к изменению личностного функционирования.

# Сущность биоэнергетической терапии

- Лоуэн утверждает, что игнорирование и непонимание собственных чувств приводит к заболеваниям, и что ощущения, которые испытывает человек от собственного тела, служат ключом к пониманию своего эмоционального состояния.
- Через раскрепощение тела человек обретает свободу от мышечного напряжения, сопровождающегося свободной циркуляцией жизненной энергии, что ведет к глубинным личностным изменениям пациентов.
- Зрелая личность в состоянии в равной степени как контролировать выражение своих чувств, так и отключать самоконтроль, отдаваясь потоку спонтанности. Она имеет доступ в равной степени как к неприятным чувствам страха, боли, злости или отчаяния, так и к приносящим удовольствие сексуальным переживаниям, радости, любви.

# Сущность биоэнергетической терапии

- Лоуэн считает, что отношение человека к жизни и его поведение отражается в телосложении, позах, жестах, что между физическими параметрами человека и складом его характера и личности имеется тесная связь.
- Он выделил пять типов человеческого характера, основываясь на его психических и физических проявлениях: «шизоидный», «оральный», «психопатический», «мазохистический» и «ригидный» типы.
- Помимо этого, в биоэнергетической терапии разработан ряд понятий, к числу которых относятся «биоэнергия», «мышечная броня», «заземление». При этом последнее является важной категорией биоэнергетической терапии, создание которой считается принципиальным вкладом Лоуэна в развитие теорий Райха.

# Основные приёмы биоэнергетики

- Основными приемами биоэнергетики выступают различные манипуляции с мышечными фасциями, дыхательная гимнастика, техники эмоционального раскрепощения, напряженные позы для энергетизации заблокированных частей тела («арка Лоуэна», «тазовая арка»), активные двигательные упражнения, вербальные способы высвобождения эмоций, различные варианты физического контакта членов терапевтической группы и др.
- Такие контакты помогают оказать поддержку членам группы. В процессе тренинга применяются упражнения, способствующие выражению негативных эмоций по отношению к другим участникам групповых занятий. Проявление негативных чувств, таких как гнев, страх, грусть, ненависть почти всегда предшествует выражению положительных эмоций.
- По мнению сторонников биоэнергетики, негативные чувства скрывают глубокую потребность в положительных чувствах и удовольствии. На протяжении всего цикла занятий постоянно предпринимаются попытки соотнести телесное состояние с обсуждаемыми психологическими проблемами пациента.

# Метод Александера

- Это системный подход, направленный на более глубокое осознание самого себя, метод, стремящийся вернуть организму утраченное психофизическое единство.
- По Александеру, вся деятельность человека зависит от его способности управлять телом. Имеется много альтернативных возможностей для этого, но в каждой ситуации есть лишь один путь, обеспечивающий наилучший способ функционирования и способствующий более быстрому достижению результата.
- Александер считал, что способ функционирования организма, приводящий к болезням, вызывается неправильным (неэффективным) использованием мышц тела, требующего преодоления мышечного напряжения.
- Он предлагал вместо привычных способов выполнения движений создавать новые, которые помогут улучшить использование собственного тела, тем самым, способствуя оздоровлению организма.



# Метод Александера

- По убеждению Александера, люди, страдающие неврозом, всегда «зажаты», для них характерно неравномерно распределенное напряжение мышц (дистония) и плохая осанка.
- Он утверждал, что неврозы «...вызываются не мыслями, а дистоническими реакциями тела на мысли...», что психотерапия без учета мышечных реакций не может привести к успеху, и необходимо уделять внимание не столько исследованию причин душевных травм, сколько созданию новой системы управления мышцами.
- Метод Александера основан на двух фундаментальных принципах - **принципе торможения и принципе директивы**. **Торможение** - это ограничение непосредственной реакции на событие. Александер считал, что для реализации искомых изменений сначала нужно затормозить (или остановить) свою привычную инстинктивную реакцию на конкретный раздражитель, и только потом, применив **директиву**, найти более эффективный способ действия в данной ситуации.

# Метод Александера

- Большое значение Александер уделял взаимоотношениям между головой и шеей.
- «Первичный контроль» - описывающий взаимосвязь головы, шеи и тела - главный рефлекс, контролирующий все другие рефлексы, включая координацию и сбалансированное управление телом.
- Он считал, что вследствие зажима шейных мышц и отклонения головы назад страдает не только естественная координация движений человека, но и нарушается механизм возврата к нормальному состоянию равновесия после движения.
- В процессе обучения методу Александера человек должен уяснить, при каких обстоятельствах у него возникает неадекватная напряженность мышц, научиться сознательно тормозить любую рефлекторную попытку произвести соответствующее команде движение, при помощи осознанного действия снять напряжение мышц.

# Метод Фельденкрайза

- В отличие от Александера, Фельденкрайз больше внимания уделял осознанию, считая, что только «осознавание делает действие соответствующим намерению».
- Фельденкрайз внес существенный вклад в разработку теории образа действия и создал свой метод, посвященный проблеме целостного подхода к функционированию организма.
- Он утверждал, что нарушение функций связано не только с наличием неправильных установок, но и с тем, что человек, как правило, производит неправильные действия в процессе выполнения задуманного.
- По мнению Фельденкрайза, в процессе деятельности совершается много лишних, случайных движений, которые препятствуют «целевому действию»; в результате выполняется некоторое действие и противоположное ему в одно и то же время. Это происходит в связи с тем, что человек осознает лишь свои мотивы и результат действия, а сам процесс последнего остается неосознанным.

# Метод Фельденкрайза

- Фельденкрайз считал мышечное движение важнейшей составной частью действий человека и пытался изменить поведение, обучая новому способу управления телом.
- Согласно Фельденкрайзу, чтобы изменить поведение человека, необходимо изменить образ себя, который нам присущ, а это требует изменения динамики реакций, природы мотивации и мобилизации всех частей тела, которые затронуты данным действием.
- Цель разработанных Фельденкрайзом упражнений состоит в том, чтобы человек был способен двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности благодаря осознанию своих действий. Концентрируя внимание на мышцах, участвующих в произвольных движениях, можно распознать те мышечные усилия, которые излишни и, как правило, не осознаются. При этом появляется возможность избавиться от действий, которые противоречат изначальной цели субъекта.

# Метод Фельденкрайза

Для реализации своих идей Фельденкрайз разработал упражнения, направленные на взаимодействие различных частей тела, на дифференцирование ощущений, на преодоление стандартных паттернов движения.

Он предлагал изменить поведение человека, обучая его более точному управлению движениями посредством совершенствования чувствительности.

# Суть метода чувственного осознания

Отдельными видами телесно-ориентированной психотерапии, не укладывающимися в границы опыта классической терапии Райха, являются метод чувственного осознания и метод структурной интеграции.

Понятие чувственного опыта, его дифференцированное восприятие и переживание является основным в методе чувственного осознания. Чувственное осознание — это процесс осознания телесных ощущений, обучение дифференцированному восприятию ощущений тела, эмоций, образов и установлению взаимосвязи между ними.

Человек с детства приучен преуменьшать значение собственного опыта и «учится на опыте других», то есть подменяет свой опыт конструкциями, которые удовлетворяют окружающих. При этом ощущения собственного тела игнорируются. Занятия по методу чувственного осознания помогают преодолеть этот барьер, обучают более полному телесно-инстинктивному функционированию.

# Суть метода чувственного осознания

В процессе занятий возникает понимание того, что восприятие относительно, а наше мышление часто обусловлено субъективной информацией, получаемой от окружающих, а не реальной действительностью.

Одно из главных положений метода заключается в том, что ориентировка на ощущения, получаемые в опыте, делает наше мышление более объективным, а поведение в большей степени соответствующим нашим намерениям.

Другим существенным аспектом метода чувственного сознания является изучение процесса коммуникации и значения прикосновений во взаимодействии между участниками группы. Степень близости и дистанцированности, желание взаимопомощи и ответственность, чувство окружения и степень восприятия и чувствования окружением субъекта — вот те стороны процесса, которые осознаются участниками группы на телесном уровне гораздо легче и быстрее.

# Суть метода чувственного осознания

- В 20-е годы прошлого столетия Гиндлер разработала новый подход в телесной терапии, в основе которого лежит стремление воздействовать на саморегуляцию организма. Селвер распространяла идеи Гиндлер в США. С 1938 г. она активно разрабатывала метод, названный ею методом чувственного сознания (sensory awareness). Впоследствии ее работой заинтересовался ряд психоаналитиков, и некоторые из них — Фромм и Перле — стали ее учениками.
- Работа Селвер и Брукс оказала большое влияние на Гунтера, создавшего технику, названную им «чувственным пробуждением» (sensory awakening), которая во многом перекликается с работой его учителей. Упражнения этой техники помогают почувствовать свое тело и соприкоснуться со своими чувствами, научиться прикасаться к другим и принимать прикосновения.



# Рольфинг

Следующим методом телесно-ориентированной психотерапии, стоящим в стороне от рассмотренных, является метод структурной интеграции, или рольфинг, названный так по имени ее создателя, Рольф.

Он представляет собой комплексный подход, направленный на осознание тела, включающий работу над структурой тела, походкой, манерой сидеть, стилем общения. По мнению автора, нарушение функций человеческого организма связано не только с психическими, но и физическими факторами.

Она считает, что нормально функционирующее тело человека в вертикальном положении остается прямым при минимальном расходе энергии, но под влиянием стресса оно изменяется, приспособляясь к воздействию последнего. В результате взаимосвязи структур всего тела напряжение в одной области оказывает компенсаторное воздействие на другие части тела. И, в конечном итоге, дезинтеграция костно-мышечной системы приводит к потере уравновешенного распределения веса тела и изменению его структуры, вызывает нарушение нормального функционирования организма.

# Рольфинг

Метод структурной интеграции включает в себя прямые манипуляции с телом, позволяющие изменить состояние мышечных фасций, восстановить равновесие и гибкость тела. Работа с фасциями приводит к тому, что мягкие ткани суставов занимают естественное положение, суставы приобретают нормальную подвижность, а мышцы начинают сокращаться более согласованно.

Основной составляющей метода является глубокий массаж с помощью пальцев, суставов пальцев и локтей, направленный на систематическое расслабление фасций в течение 10 сессий. Поскольку процедура рольфинга связана с болью и возможностью структурных повреждений тела, ее должны проводить только опытные специалисты.

Рольф считает, что, когда фасции расслабляются, высвобождаются ранее пережитые воспоминания. В ходе сеанса пациент может заново пережить травматическую ситуацию прошлого. Вместе с тем целью занятий является преимущественно физическая интеграция, эмоционально-поведенческие аспекты процесса не становятся предметом специального анализа.

# Рольфинг

Достигнутый эффект особенно устойчив, если индивидуум сохраняет сознание изменений, обеспеченных рольфингом, в структуре и функционировании тела. Для этой цели служит система «обеспечения структурных паттернов», включающая упражнения с позой и равновесием тела.

Многие специалисты отмечают, что рольфинг, достигая положительных сдвигов в физическом состоянии, позволяет в дальнейшем сделать более эффективными психологические методы воздействия.

# Биосинтез

Биосинтез — это направление телесно-ориентированной (или соматической ) психотерапии, которое с начала семидесятых годов нашего века развивают Д. Боделла и его последователи в Англии, Германии, Греции и других странах Европы, Северной и Южной Америке, Японии и Австралии.

Подход опирается на опыт:

- эмбриологии — в связи с этим о биосинтезе говорят, что благодаря ему, психоанализ получил свою органическую основу;
- райхианской терапии;
- теории объектных отношений.

# Биосинтез

Термин "биосинтез" означает — "интеграция жизни". Речь идет об интеграции трех жизненных энергетических потоков, которые дифференцируются в первую неделю жизни эмбриона, интегративное существование которых существенно для соматического и психического здоровья и которые слипаются у невротиков.

Эти энергетические потоки связаны с тремя зародышевыми листками: эндодермой, мезодермой и эктодермой.

Первоначально эти три зародышевых листка и соответствующие им три потока энергии интегрированы и свободно корреспондируют друг с другом. Но в результате внутриутробного или родового стресса, травмы младенческого возраста или более позднего периода эта первоначальная интеграция нарушается. В результате либо действие "отрезается" от мышления и чувств, либо эмоции от движения и восприятия, либо понимание от движения и чувств.

# Биосинтез

От В. Райха биосинтез унаследовал точку зрения, что личность может быть понята на трех уровнях:

- на поверхности мы видим маску: панцирь характерных отношений, сформировавшийся для защиты от угрозы целостности личности в детстве или раньше. Это т.н. фальшивое self, которое защищает self истинное, чьи потребности были фрустрированы в младенчестве (или до рождения);
- когда защиты начинают ослабевать, проявляется более глубокий уровень болезненных чувств, включающий в себе гнев, тоску, тревогу, отчаяние, страх, обиду, чувство одиночества;
- под уровнем болезненных чувств находится основной ядерный уровень, или ядро личности, в котором сосредоточены чувства базисного доверия, благополучия, радости и любви.

Фрустрация ядра создает уровень страдания, подавление страданий и протеста создает "маску".

# Биосинтез

Здесь необходимо отметить, что многие терапевты, пользуясь различными теоретическими концепциями и разнообразнейшими техниками, легко выводят человека на переживание боли, страха, ярости. Однако, если работа ограничена лишь этим уровнем, клиент обучается эмоциональному высвобождению и ... приобретает новый паттерн, отреагирование становится своеобразным наркотиком.

В биосинтезе же терапевт старается в каждой сессии направлять клиента к первичному ядерному уровню ощущений, т.к. только в контакте с чувствами радости, надежды, благополучия, удовольствия жить человек получает энергию для реальных изменений, для исцеления — физического, психического и духовного. Эмоциональный выброс не является самоцелью: вмешательство перестает быть терапевтичным, если после отреагирования клиент не находит новых источников внутренней поддержки.

# Биосинтез

И сама система защит рассматривается в биосинтезе как стратегия выживания, адаптации, поддержки. Поэтому любые паттерны человека не "ломаются", а исследуются с большим уважением. Биосинтетика говорят: "Прежде, чем пустить поезд по рельсам, необходимо выстроить мосты." Прежде, чем трансформировать (не разрушать!) паттерны, надо обеспечить реализацию "жизнезащитной функции."

Биосинтез использует и развивает идею В.Райха о "защитном мышечном панцире", прослеживая ее связь с эмбриологией. Д. Боделла и другие исследователи описывают три панциря, каждый из которых связан с одним из зародышевых листков: мышечный (мезодермальный), висцеральный (энтодермальный) и церебральный панцирь (эктодермальный).

В каждом из "панцирей" проявляются нарушения здоровья на всех уровнях: соматическом, психическом и духовном.



# Три группы качеств, присущих здоровому человеку

## Соматические аспекты здоровья:

1. дыхание регулярно, ритмично, сопровождается свободными движениями грудной клетки;
2. перистальтика не спастическая, но и не вялая, сопровождается ощущением "внутреннего благополучия";
3. мускулы готовы легко переходить от напряжения к расслаблению;
4. кровяное давление нормальное, пульсация в конечностях хорошая;
5. кожа теплая, с хорошим кровоснабжением;
6. лицо подвижно, мимика живая, голос и взгляд выразительны, "глаза контактны";
7. оргазмические функции не нарушены; оргазм представлен ритмичной непроизвольной пульсацией, сопровождается глубоким удовлетворением и любовью к партнеру. Человек может испытывать к одному и тому же лицу и сексуальные, и сердечные чувства.

# Три группы качеств, присущих здоровому человеку

## Психические аспекты здоровья:

1. способность связывать внешнюю экспрессию с внутренними потребностями; готовность действовать для удовлетворения основных жизненных потребностей и возможность отличать их от "вторичных пристрастий";
2. способность к контакту с людьми без идеализации и проекций (или других психологических защит, искажающих взаимодействие);
3. способность по собственному выбору контейнировать (удерживать), либо выражать свои чувства, когда этого требует или позволяет ситуация;
4. свобода от тревоги, когда нет опасности ;
5. способность действовать, когда опасность есть.

# Три группы качеств, присущих здоровому человеку

## Духовные аспекты здоровья:

1. контакт с глубинными ценностями;
2. сила духа принимать решения в период жизненных кризисов без "впадания" в отчаяние и безысходность;
3. свобода от невротического чувства вины и готовность к реальной ответственности;
4. уважение к собственным чувствам и к чувствам других людей.

# Суть терапии

Существует опасность разделения людей на "здоровых", не нуждающихся в терапии, и больных, тех, кому без нее не прожить. Однако более реалистично рассматривать здоровье как широкий спектр состояний и проявлений. Тогда мы признаем право на невротические реакции т.н. благополучных людей и способность к "здоровому реагированию" у лиц с тяжелыми соматическими и психическими расстройствами.

Таким образом, эффект терапии зависит от умения терапевта раскрыть внутренние ресурсы здоровья клиента. Внутреннюю канву биосинтеза составляет работа по достижению соматического, психического и духовного здоровья; внешнюю — работа по восстановлению интеграции действия, мысли и чувства, утраченной на ранних этапах развития.

Тремя основными процессами реинтеграции **являются заземление (grounding), центрирование (centring) и видение (facing)**.

Спасибо за внимание!