

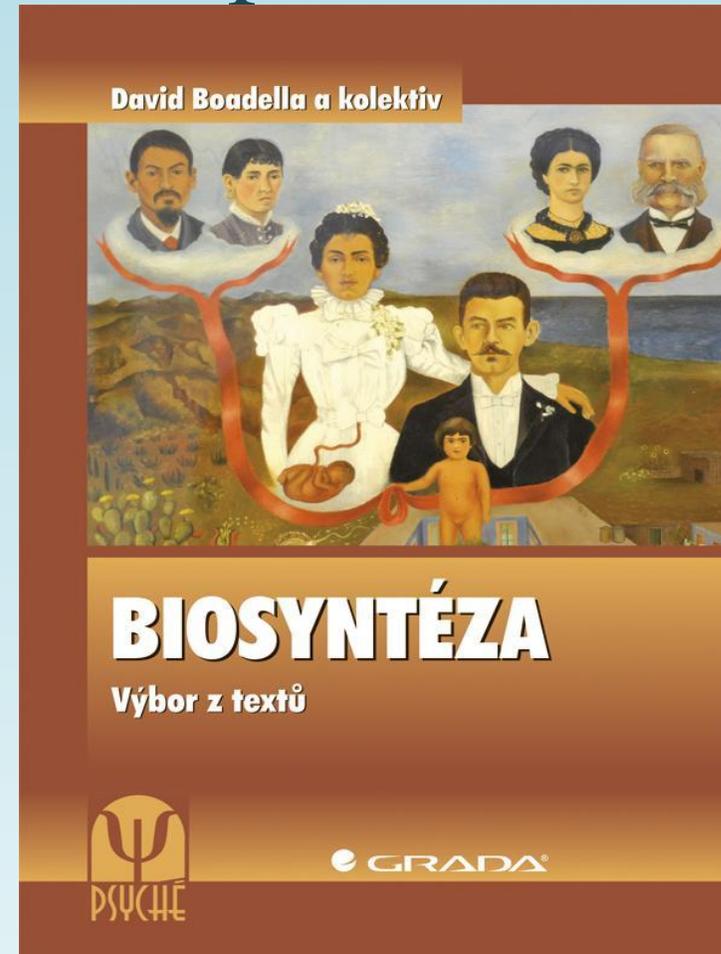
БИОСИНТЕЗ

ПЛАН

1. БИОСИНТЕЗ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ
2. ВЗАИМОСВЯЗЬ БИОСИНТЕЗА И РАЙХИАНСКОЙ ТЕРАПИИ
3. ОСНОВНЫЕ ПРОЦЕССЫ РЕИНТЕГРАЦИИ В БИОСИНТЕЗЕ
4. КОНТАКТНЫЕ СИГНАЛЫ И ЭЛЕМЕНТЫ КАСАНИЯ

1. Биосинтез как направление телесно-ориентированной психотерапии

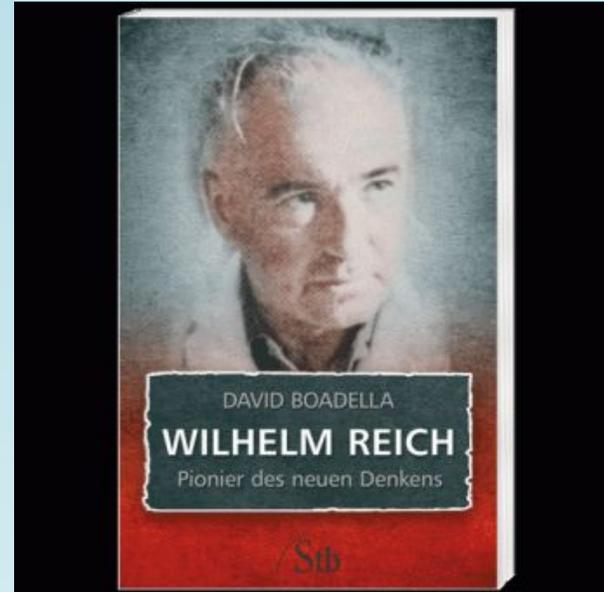
Биосинтез — это направление телесно-ориентированной (или соматической) психотерапии, которое с начала семидесятых годов нашего века развивают британский психотерапевт Д. Боаделла и его последователи в Англии, Германии, Греции и других странах Европы, Северной и Южной Америке, Японии и Австралии.



БИОНТЕЗ

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.



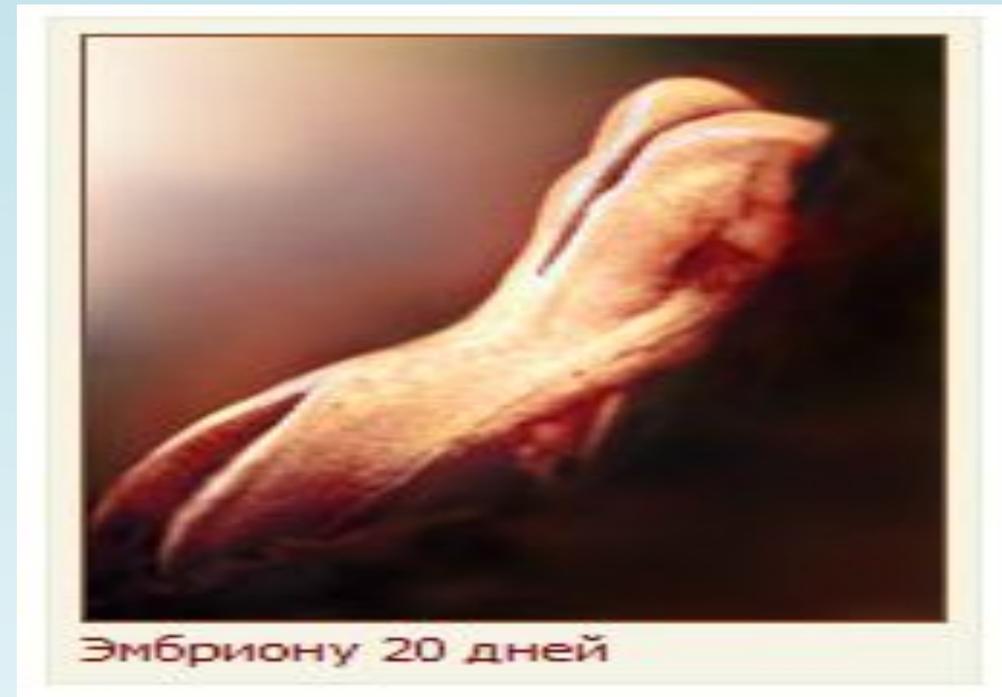
Биосинтез

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.

Эти потоки слипаются у невротиков.

Эти энергетические потоки связаны с тремя зародышевыми листками: **энтодермой, мезодермой и эктодермой**



Связь энергетических потоков и зародышевых листков

Ткани	Органы	Энергетический поток
Эндодерма	Органы пищеварения и дыхания, которые отвечают за обмен веществ и энергии	Поток эмоций
Мезодерма	Кости, мышцы и кровеносная система	Двигательный поток
Эктодерма	Кожа, мозг, нервы и органы чувств	Поток восприятия мыслей и образов

Биосинтез

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.



В теле человека эти нарушения взаимодействия мыслей, действий и чувств наиболее сфокусированы:

Между головой и позвоночником (между экто- и мезодермами), между мыслями и действиями—в задней части шеи

Это наиболее ранний блок, приобретаемый человеком во внутриутробной жизни, в родах и в первые дни и недели жизни

Между головой и туловищем (между экто- и эндодермами), между мыслями и эмоциями — в горле

Этот блок формируется, когда "оральные проблемы сдавливают горло"

Между позвоночником и внутренними органами (между мезо- и эндодермами), между чувствами и действиями, между действиями и дыханием — в области диафрагмы

Это более поздний блок, он соответствует анальному и генитальному подавлению

2. Взаимосвязь биосинтеза и райхианской терапии

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);



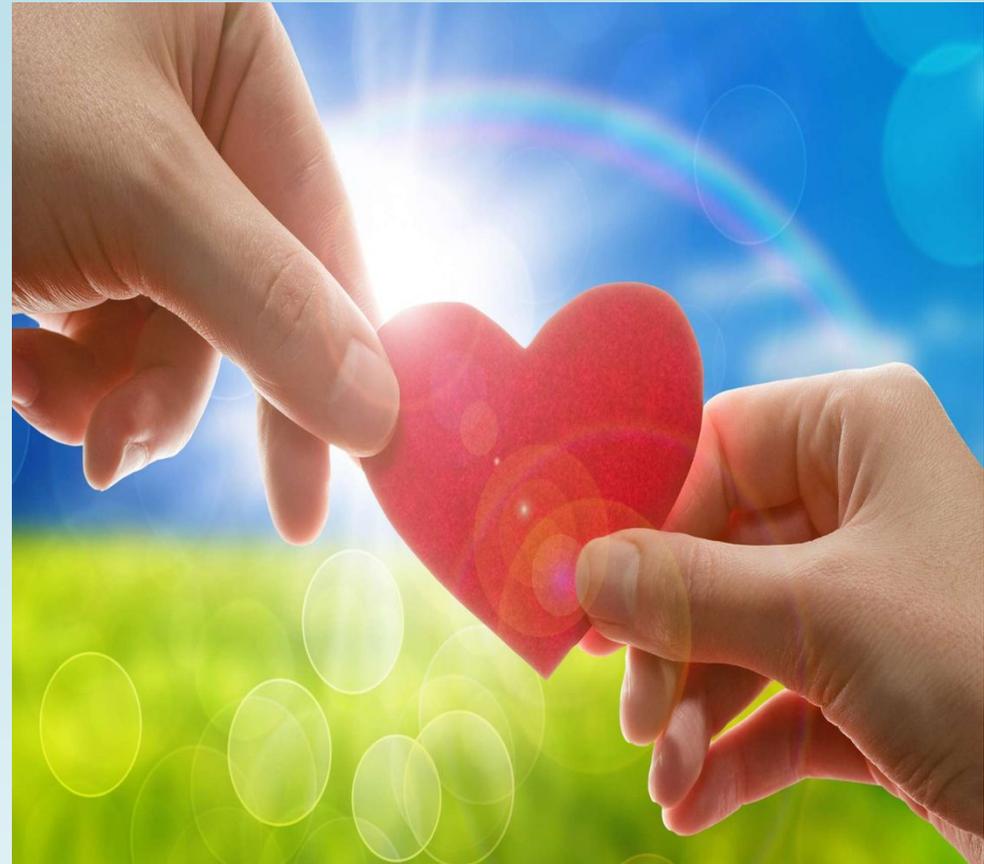
Взаимосвязь биосинтеза и райхианской терапии

Когда защиты начинают ослабевать, проявляется более глубокий уровень болезненных чувств, включающий в себе гнев, тоску, тревогу, отчаяние, страх, обиду, чувство одиночества;



Взаимосвязь биосинтеза и райхианской терапии

Под уровнем болезненных чувств находится основной ядерный уровень, или ядро личности, в котором сосредоточены чувства базисного доверия, благополучия, радости и любви.



Взаимосвязь биосинтеза и райхианской терапии

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



Взаимосвязь биосинтеза и райхианской терапии

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.



Взаимосвязь биосинтеза и райхианской терапии

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 терапевтическим, если после отреагирования клиент не находит новых источников внутренней поддержки.



И сама система защит рассматривается в биосинтезе как стратегия выживания, адаптации, поддержки. Поэтому любые паттерны человека не "ломаются", а исследуются с большим уважением.





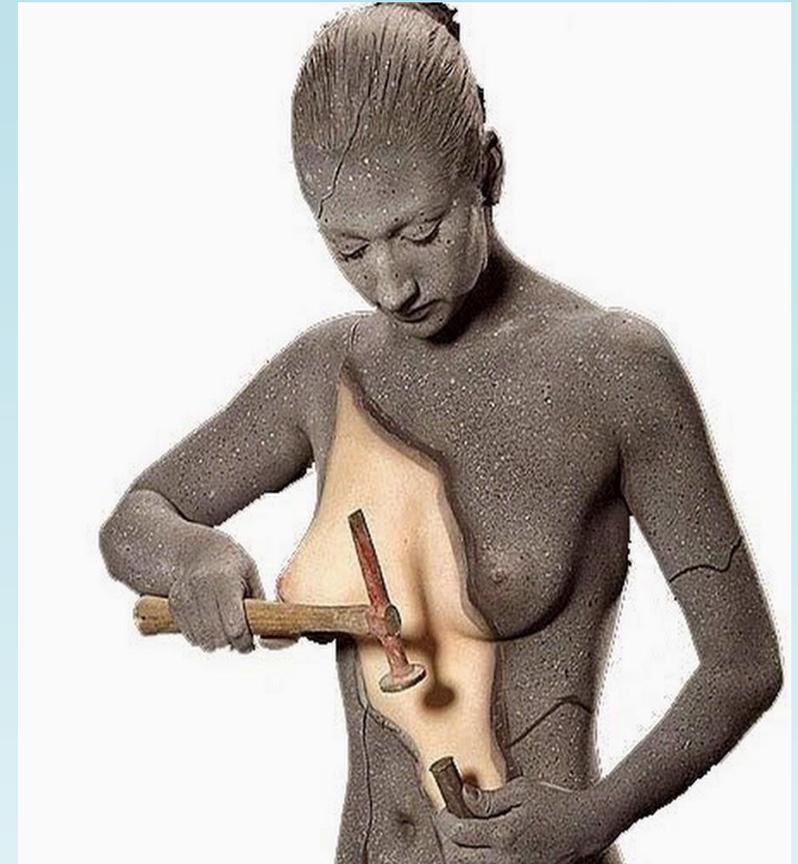
Биосинтетика говорят: **Прежде, чем пустить поезд по рельсам, необходимо выстроить мосты**

Прежде, чем трансформировать (не разрушать!) паттерны, надо обеспечить реализацию "жизнезащитной функции."

Взаимосвязь биосинтеза и райхианской терапии

Биосинтез использует и развивает идею В. Райха о "защитном мышечном панцире", прослеживая ее связь с эмбриологией. Д. Боаделла 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.



Нарушение здоровья при мышечном панцире

Мышечный панцирь включает в себя и **тканевой**, т.к. из мезодермы развивается не только костно-мышечная, но и **сосудистая система**

Мышечный тонус может быть нарушен в двух направлениях: гипотонус (слабость и недостаток накопления и траты энергии) и гипертонус (напряженность, повышенная энергетическая заряженность).

Тканевый панцирь связан с эффективностью работы сосудов и с распределением тканевой жидкости. Вялая работа сосудов ведет к нарушению распределения жидкости, экстремальным проявлением чего являются ревматические боли, повышенное или пониженное артериальное давление, т.н. сердечные стрессы.



Нарушения здоровья при висцеральном панцире

Висцеральный панцирь приводит к нарушению перистальтики и дыхания.

Здесь будет наблюдаться тенденция к хронической гипо- или гипервентиляции и к повышенной раздражимости кишечника.

В крайних случаях эти нарушения могут выражаться, например, в астме и колитах.



Нарушения здоровья при церебральном панцире

Церебральный панцирь приводит к нарушениям биоэлектрической активности мозга, различным расстройствам взаимодействия коры, подкорки и вегетативной нервной системы, нарушениям зрения и т.д.

Наиболее тяжелым выражением церебрального панциря будет тенденция к навязчивому мышлению или к шизофреническим расстройствам мышления.



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 произвольной 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

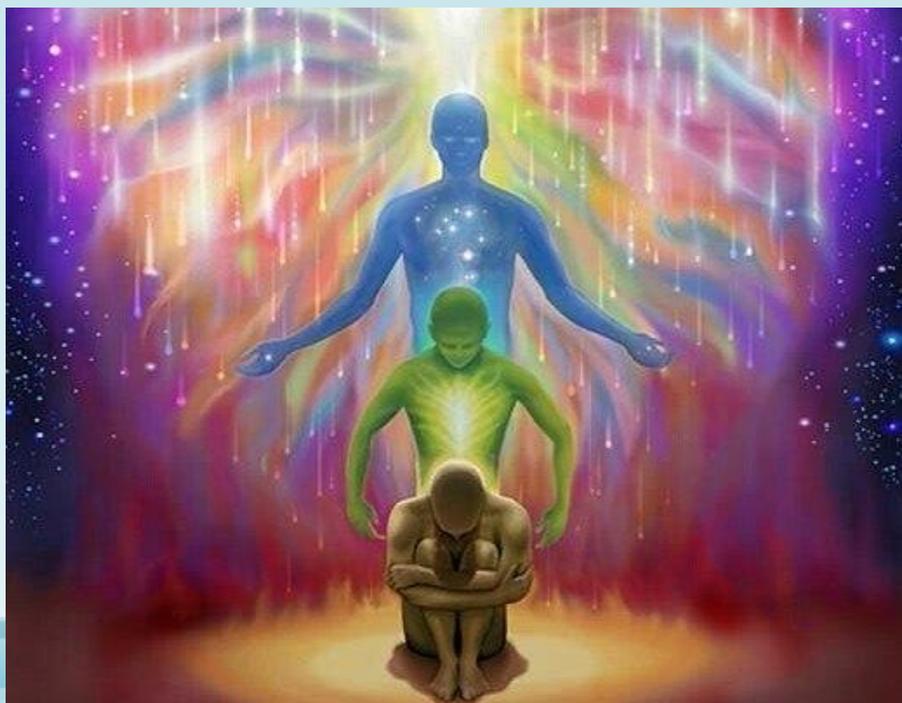
Духовные аспекты здоровья:

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.

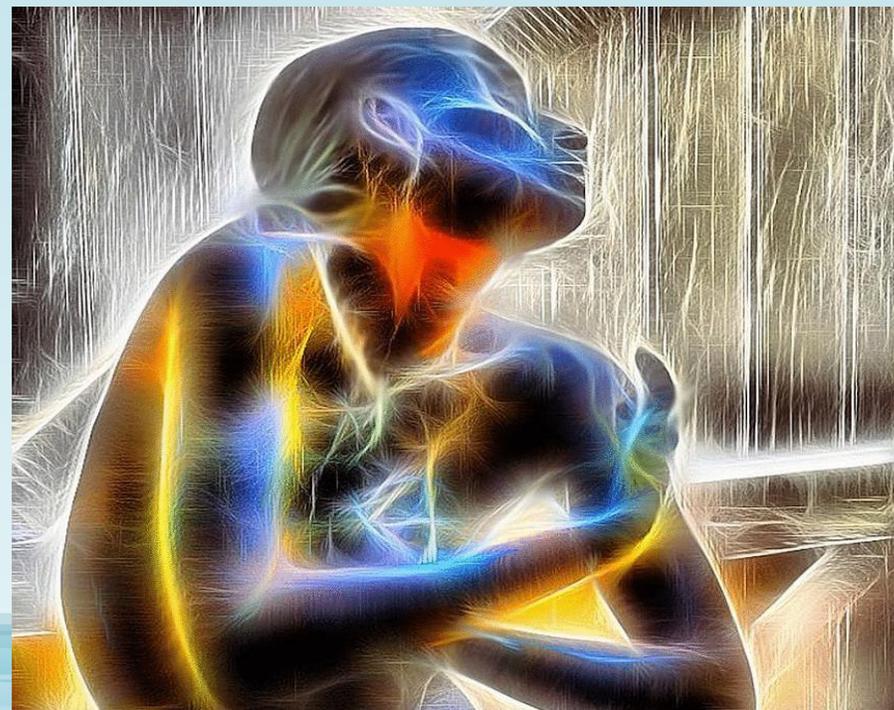
Суть терапии

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



3. Основные процессы реинтеграции в биосинтезе

Тремя основными процессами реинтеграции являются:

1. заземление (grounding),
2. центрирование, (centring)
3. видение (facing).



Заземление (Grounding)

- Заземление — это работа с мезодермальным панцирем.
- Заземление связано с ритмом нашего движения и состоянием нашего мышечного тонуса. Хорошо заземленным является человек, чей мышечный тонус соответствует его движению и поведению. У хорошо заземленного моряка поза приспособлена к качающейся "почве" под ногами. У спящего человека мышцы расслаблены — значит, он хорошо заземлен для условий сна. Пловец начинает тонуть, если он плохо заземлен в воде и мышцы его слишком напряжены.
- Пример прекрасного понимания принципов заземления дают восточные воинские искусства: динамическое равновесие и расслабление внимания без напрасных трат энергии.



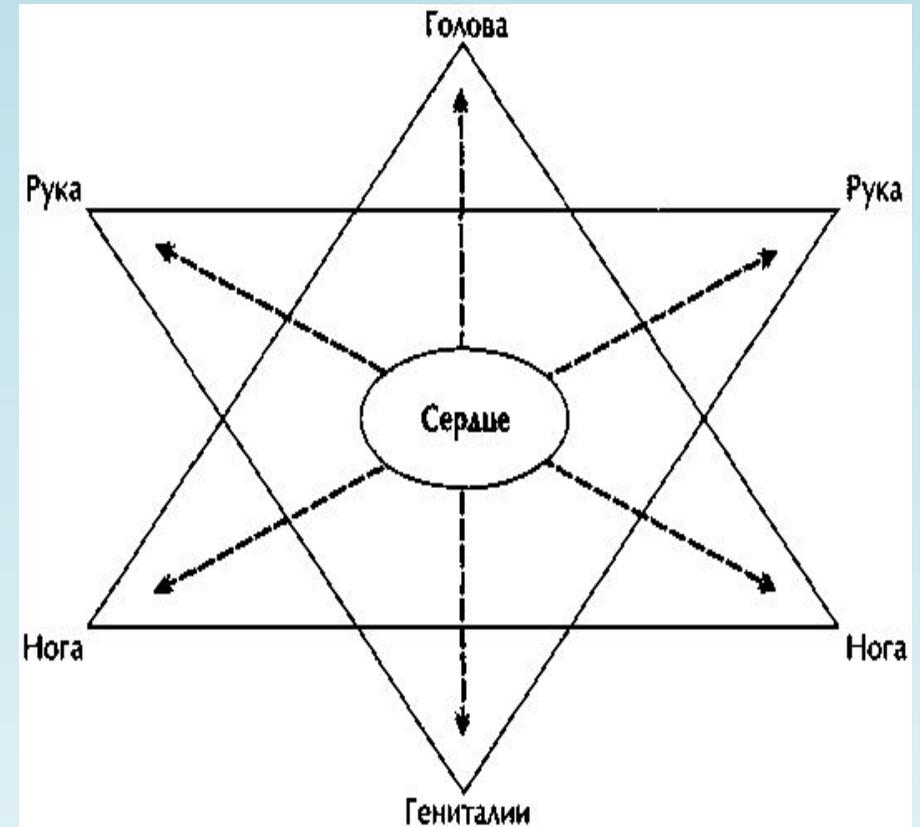
Заземление (Grounding)

- Если тонус мышц снижен — человек не заземлен, чувствует отсутствие опоры под ногами. У него будут трудности в адаптации к внешнему миру, такие люди склонны уходить во внутренний мир. Например, психотическое поведение — проявление крайних случаев незаземленности.
- Быть заземленным — значит быть в контакте с реальностью, со своими собственными импульсами.



Заземление (Grounding)

- Заземление включает в себя оживление потока энергии вниз по спине и оттуда в «шесть конечностей» — ноги, руки и голову и гениталии.
- Терапевт в биосинтезе учится распознавать язык поз и двигательных стереотипов и терапевтическая работа заключается в том, чтобы высвободить энергию сильно зажатых мышц путем перевода на пружения в экспрессивные движения либо направив ее в ослабленные мышцы, при этом увеличивая тонус через динамическое сопротивление опоре на земле или опоре на теле терапевта.



Центрирование (Centring)

- Терапевтическая работа по центрированию затрагивает уровень эндодермы, т.е. внутренних органов, в первую очередь системы дыхания. Она помогает человеку войти в контакт с волнообразным ритмом его дыхания и с соответствующими ему эмоциональными изменениями. Т. е. это движение к гармоничному дыханию и к эмоциональному равновесию.
- Дыхание и эмоции глубоко связаны, и каждое эмоциональное изменение ведет к изменению дыхания. Описаны специфические паттерны дыхания, связанные с тревогой, гневом, печалью, надеждой, радостью и т.д.

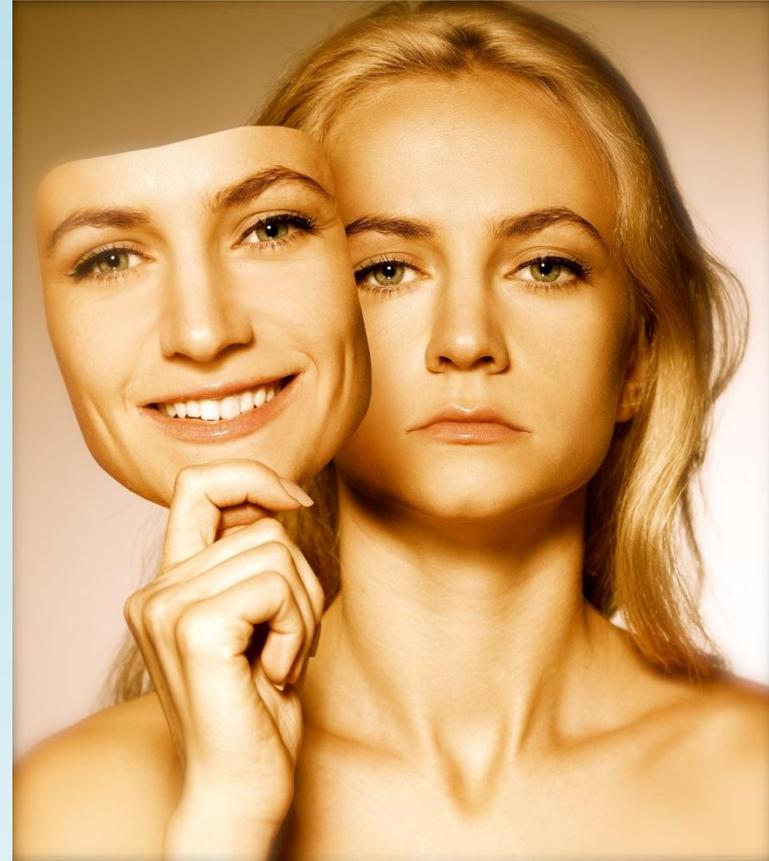


Центрирование (Centring)

- Дыхание может быть разбалансировано на двух уровнях:
 - соотношения грудного и брюшного дыхания;
 - соотношения вдоха и выдоха.
- Работа с вдохом помогает в случае тревоги, безнадежности, печали, общей астенизации. Для стимуляции вдоха можно использовать: мягкое приподнимающее движение шейного или поясничного отдела на вдохе; подъем и опускание, сведение и разведение конечностей на вдохе и др.
- Работа с выдохом показана в условиях сверхконтроля, блокирования гнева, при избытке напряжения. Поощряется свободное течение движений, например, в беге. При этом дыхание будет следовать за движением.

Центрирование (Centring)

- При хорошем уровне центрирования человек находится в контакте со своими эмоциями, осознает их и имеет возможность выбора в каждой конкретной ситуации выражать свои чувства или их контейнировать, сдерживать (но не подавлять!).
- Подавление, репрессия эмоций часто приводит к депрессии. Хорошо центрированный человек "может себе позволить" не подавлять своих чувств и не выплескивать их безудержно.



Центрирование (Centring)

- В терапевтической работе важно понимать, что эмоции могут быть "наслоены" друг на друга: та, которую выразить проще, может быть использована, чтобы спрятать другую эмоцию, которую выразить трудно или нельзя. Терапевтическим принципом в данном случае будет выявление более глубокой эмоции. Так, гнев часто прячет страх, страх может скрывать гнев, а печаль-гнев или удовольствие.
- Поэтому биосинтез осторожно относится к непосредственному отреагированию гнева. Если за этим гневом стоит страх или стыд, а условий для их безопасного проживания не создано, процедура отреагирования может оказаться в лучшем случае нетерапевтической, а в худшем — разрушительной.



Видение(Facing) и Звучание (Sounding)

- Помимо экспрессивных движений, важным контактным каналом являются глаза и голос.
- Терапевтическая работа с контактом глаз, взглядом, голосом — третий путь реинтеграции в биосинтезе. Терапевтическая работа заключается в распознавании способа, как лучше использовать глаза, а также в помощи клиенту взглянуть в лицо тому, от чего он защищается.



Видение(Facing)

Когда глаза открыты, есть две основных модели взглядов:

контактный



защитный



Видение(Facing)

Если глаза клиента реагируют на контакт с глазами терапевта, это полезно для работы: терапевт может "прочитать" в них злость, тревогу, удовольствие и т.д., что помогает осознанию паттерна.



Чтобы войти в более глубокий контакт с внутренней экспрессией у пациентов с тяжелым пристальным взглядом, который они используют как форму контроля, лучше работать с закрытыми глазами.



Звучание (Sounding)

- При работе с голосом важно то, что существует связь между мышечным тонусом и голосом человека. Высвобождение голоса связано с улучшениями в мышечном тонусе. Звучание помогает заземлению.
- В биосинтезе стараются "заземлить" язык в теле и развить связь между вербальной и невербальной экспрессией.
- Часто, если телесные сигналы становятся неясными или спутанными, терапевт идет на словесное прояснение чувств и внутренних переживаний клиента или на их выражение с помощью голоса. И наоборот, если речь спутана, он может прийти к пониманию происходящего путем чтения невербального языка тела.



4. Контактные сигналы и элементы касания

- В каждом терапевтическом взаимодействии контактные сигналы клиента будут основным способом индикации происходящего — возрастает ли свободная пульсация энергии или усиливаются защитные системы и сопротивление.
- Основными контактными сигналами являются:
 - вербальное выражение облегчения или дискомфорта;
 - изменение дыхания;
 - изменение мышечного тонуса в ответ на прикосновение;
 - изменение цвета лица, контакта глаз и т.д.

Контактные сигналы и элементы касания

Отдельно необходимо сказать, что важнейшим инструментом работы в биосинтезе является тело терапевта, в котором резонируют едва различимые напряжения и эмоциональные состояния. В. Райх называл этот феномен "вегетативной идентификацией", что означает: чувствовать в своем теле ощущения борьбы клиента, его ритм и особенности пульсации.



Существует несколько основных способов телесных контактов, или элементов касания. Эти элементы традиционно связаны с четырьмя стихиями: **землей, водой, огнем и воздухом.**



Земляной контакт

- Здесь используются руки и другие части тела терапевта
 - а) как поддерживающие структуры (мы стараемся передать клиенту ощущение надежности, твердости, прочности, доверия);
 - б) как структуры, которым клиент может оказывать динамическое сопротивление.
- Принцип поддержки (в смысле опоры) используется:
 - для сверхнезависимых людей, чтобы помочь им больше доверять и учиться принимать помощь других;
 - для сверхзависимых — чтобы помочь им больше доверять опоре и поддерживающим структурам их собственного тела (спине, рукам, ногам);
 - для людей со слабыми границами, тревожными и во многих других случаях.

Контактные сигналы и элементы касания



Контактные сигналы и элементы касания

Водный контакт

- Назначение водного контакта — придать движению плавность, помочь осознать и восстановить плавность и волнообразность работы кишечника, дыхания и др.
- Следуя за свободным потоком движений в форме вибраций, дрожаний и т.д., мы восстанавливаем баланс мышечного тонуса.
- Водный контакт часто применяют вместе с воздушным, особенно при недостатке энергии у клиента.



Контактные сигналы и элементы касания

Воздушный контакт

- Этот вид контакта основан на работе с дыханием: энергетизации и расходе энергии.



Контактные сигналы и элементы касания

Огненный контакт

- Принцип огненного контакта — тепло и терморегуляция тела. Руки терапевта используются как излучатели или перераспределители энергии: путем прямого согревания холодной части тела, через работу с энергетическими полями или с переводом избытка тепла в движение (горячие области обычно энергетически перегружены).



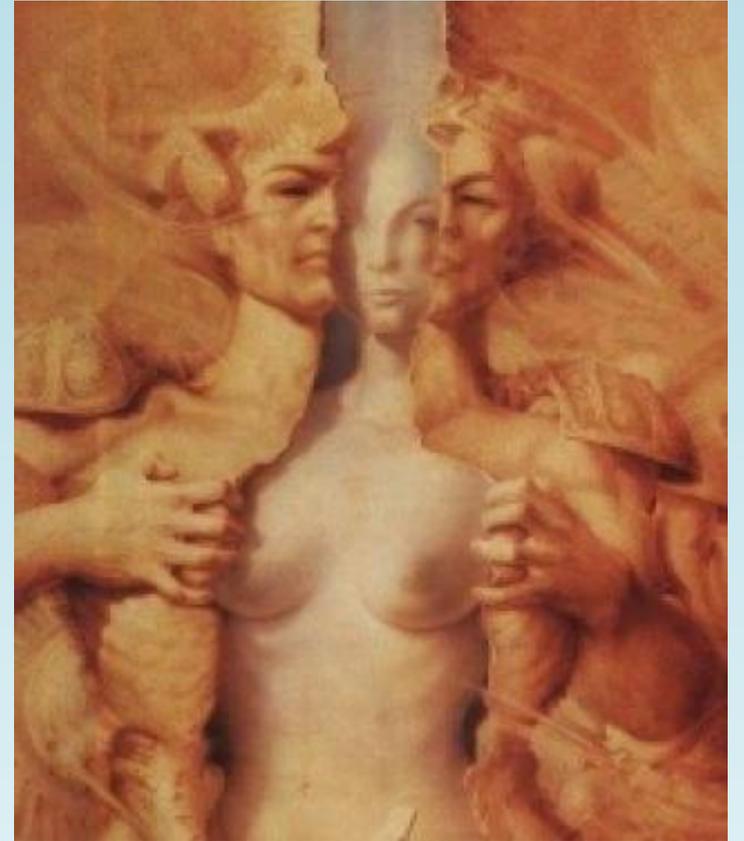
Заключение

Биосинтез — психотерапия, ориентированная на процесс.

От клиента не требуется, чтобы он следовал модели здоровья терапевта, заменил свои паттерны на его.

Терапевт мягко работает с дыханием, помогает ослабить мышечные напряжения с тем, чтобы наиболее точно воспринять и раскрыть внутренние тенденции движения и роста клиента, его возможности и особенности его пульсации.

Терапевт в биосинтезе становится "партнером по танцу", который сопровождает и ведет клиента к новому опыту, иному ощущению заземления в собственном теле, восстановлению здоровой пульсации.



Спасибо за внимание!

