



Телесная
психотерапия

o **Телесно-ориентированная психотерапия** — направление психотерапии, работающее с проблемами и неврозами пациента через процедуры телесного контакта.

История

- Начало телесной-ориентированной психотерапии положил Вильгельм Райх, ученик Зигмунда Фрейда, который отошёл от психоанализа и основное внимание уделил воздействиям на тело. Его работы продолжили Ида Ролф (основательница рольфинга), Герда Бойесен (основательница биодинамики), Фредерик Матиас Александер, Франц Александер (один из основателей психосоматической медицины), Мэрион Розен (основательница розен-метода) и Александер Лоуэн (один из основателей биоэнергетического анализа).

- o Первым методом телесной психотерапии, прошедшим научную аккредитацию и получившим признание Европейской Ассоциации Психотерапии, является биосинтез Дэвида Боаделлы.
- o В России к телесно-ориентированной психотерапии принято относить также Метод Фельденкрайза.

Райх предлагает следующие основные способы расслабления колец мышечного панциря:

- o - с помощью глубокого дыхания, которое способствует аккумулярованию в теле оргонной энергии;
- o -расслабление хронических «зажимов» (колец мышечного панциря) с помощью физического воздействия, различных элементов массажа;
- o - совместный с клиентом анализ, помогающий ему осознать основные идеи телесной терапии применительно к его конкретному случаю, то есть взаимосвязь беспокоящих его психических состояний с напряжением конкретных мышечных сегментов и необходимостью устранения этих зажимов.

Область глаз

- Типичными признаками наличия мышечного панциря в области глаз считаются:
неподвижность мышц лба и пустое (неживое) выражение глаз (как у ученика, который уставился в окно или даже на преподавателя, а думает о своем).



- Для устранения данного зажима клиента просят неоднократно включать мышцы лба и век посредством раскрытия глаз как можно шире, как будто вы хотите утрированно изобразить страх. Затем отрабатываются неоднократные и все более естественные и свободные движения глаз из стороны в сторону.

Область рта

- o Эта область мышечного панциря, который, в соответствии с психоаналитической фрейдовской терминологией, Райх назвал оральным сегментом, состоит из мышц подбородка, горла и затылка.



- Признаком неадекватного (сигнализирующего об определенном неблагополучии) состояния данного сегмента являются мышцы челюсти (за которыми легче наблюдать). Они могут быть либо излишне напряжены, либо, напротив, слишком расслаблены. Оба признака говорят о неадекватности состояния мышечной области орального сектора.
- Считается, что данная область мышечного панциря содержит в себе «закодированные» в неадекватном мышечном состоянии такие выражения эмоций, как гнев, крик, плач, кусания, сосания, гримасничанья и т.п.

o Для освобождения от данного мышечного зажима или парадоксального расслабления (а значит, и соответствующих им эмоций) применяются такие упражнения, как имитация плача, кусающих и даже рвотных движений, многократного произнесения звуков, за-ставляющих губы сильно напрягаться и расслабляться.



Область шеи

- В область шеи включаются глубокие мышцы шеи, а также языка. Считается, что мышечный панцирь этой области как бы сдерживает (содержит в себе в закодированном состоянии) такие эмоциональные проявления, как плач, крик, гнев и т.п.



- Так как физическое воздействие типа массажа на глубокие мышцы шеи практически невыполнимо, то в виде упражнений телесной терапии здесь применяется имитация рвотных движений, различные максимально естественные и спонтанные выкрики, стоны и другие обычно сдерживаемые эмоциональные выражения.
- Согласно телесной терапии такие упражнения способствуют расслаблению мышц данного сегмента и соответственно устранению или значительному уменьшению тех эмоциональных состояний, которые в них «закодированы».

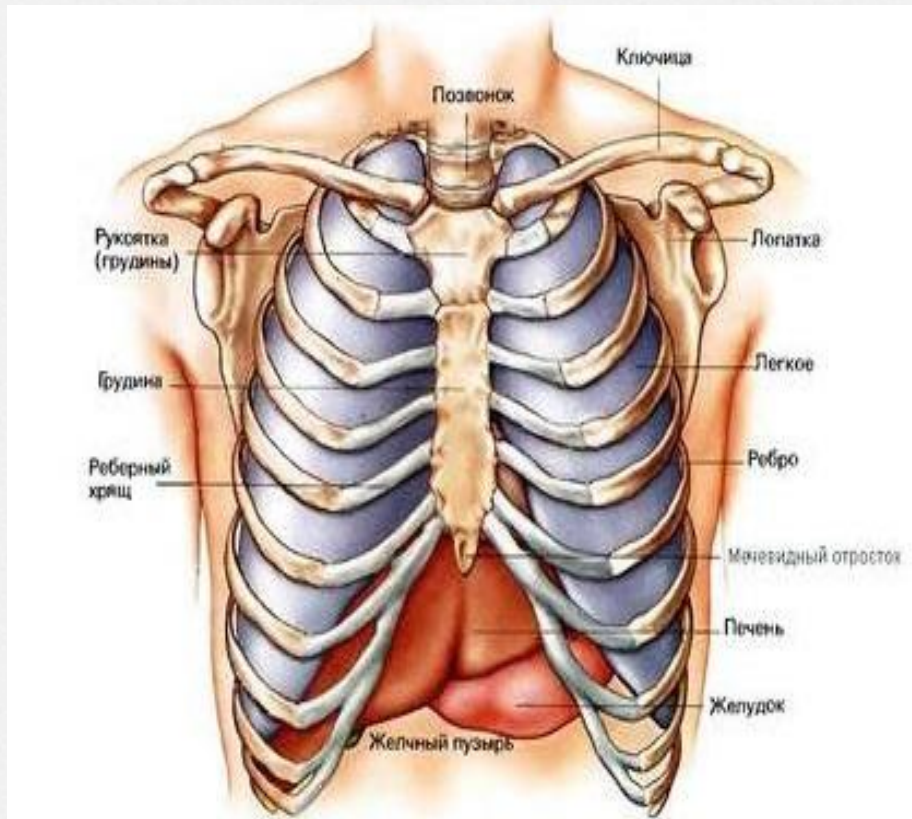
Область груди

- В эту область входят мышцы грудной клетки, плеч, лопаток, рук вплоть до кистей. Считается, что эта область мышечного панциря удерживает внешнее проявление, а значит, и разрядку таких эмоций, как страстность (хотя это слишком широкое понятие. -А. Р.), смех, гнев, печаль и др.



- Так как одним из внешних признаков мышечного панциря в этой области и подавления соответствующих эмоций являются различные виды сдерживания дыхания, то и работа над снятием данного зажима начинается с дыхательных упражнений с акцентом внимания на максимально полное расслабление мышц этого сегмента в момент полного выдоха.
- Затем подключаются активные движения рук и кистей с имитацией метких ударов, с заданием, не сдерживая своих эмоций, делать активные движения, как будто вы кого-то бьете, душите, что-то рвете на части.

Область диафрагмы



◦ В эту область мышечного панциря входят мышцы диафрагмы, района солнечного сплетения, внутренние органы, а также мышцы нижних ПОЗВОНКОВ.

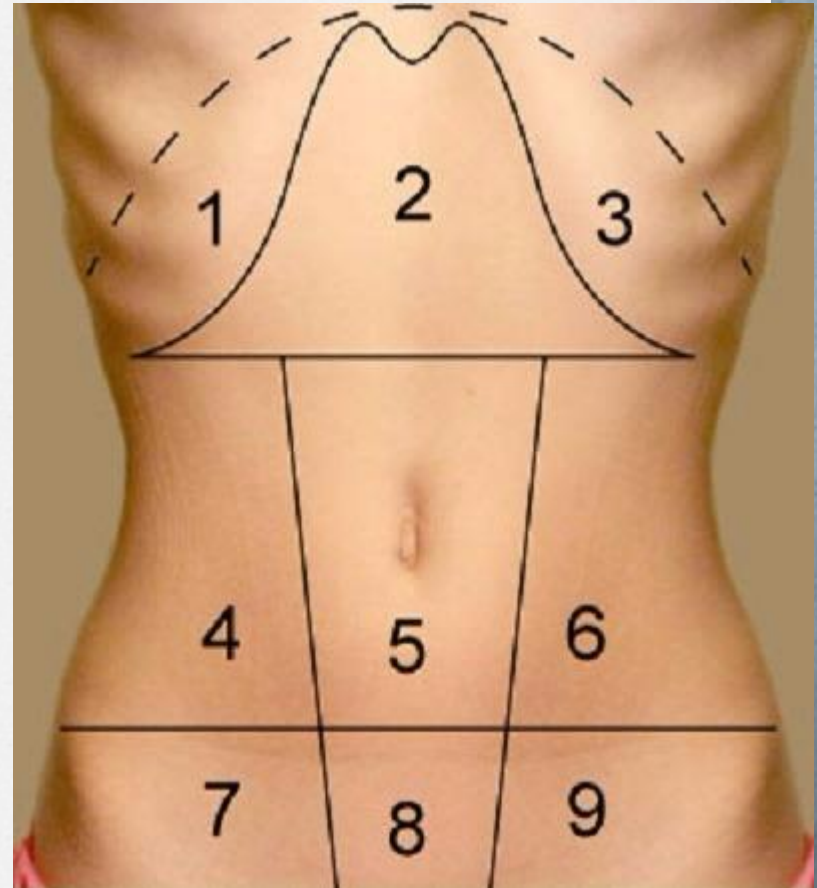
- Считается, что характерным признаком наличия мышечного панциря в этой области (то есть - бессознательного защитного напряжения) является прогнутость позвоночника вперед, которую отчетливо видно, когда клиент лежит на спине на кушетке и у него между спиной и кушеткой остается четко выраженный промежуток.
- Другой признак наличия зажима в этой области - свидетельство клиента о том, что выдох дается труднее, чем вдох.

- Райх утверждал, что мышечный панцирь в этой области удерживает (и, соответственно, накапливает) проявление сильного гнева.
- В качестве упражнений по устранению зажимов данного сегмента сначала применяются различные вышеупомянутые виды целенаправленного расслабления, массажа и т.п. для освобождения от панциря первых четырех основных областей локализации мышечного панциря: глаз, рта, шеи, груди.



Область живота

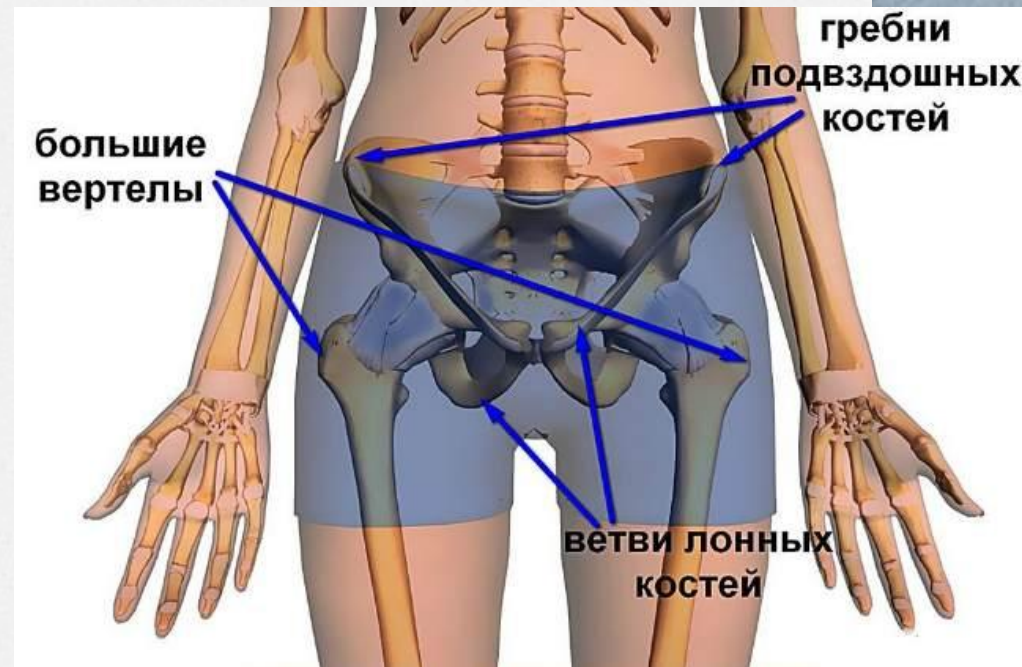
- В эту область, типичную для образования мышечного панциря, входят главным образом широкие мышцы живота и мышцы спины. Считается, что панцирь (зажимы) поясничных мышц удерживает в себе (но отнюдь не устраняет) проявление страха. Причем не страха вообще, а страха нападения, как прямого физического, так и косвенного: психологического, посягательства на права, свободу личности, собственность и т.п.



o По мнению «телесных психотерапевтов», мышечный панцирь на боковых мышцах талии ассоциируется с подавлением злости, неприязни и... «боязнью щекотки». Практика показывает, что устранение зажимов в области мышц живота не занимает длительного времени при условии, если уже проведена работа по раскрепощению панциря (по направлению сверху вниз) во всех предыдущих областях накопления психомышечных напряжений.

Область таза

- Последняя из основных выделенных Райхом областей, типичных для образования мышечного панциря, это - область мышц таза. Обычно этот панцирь захватывает одновременно и мышцы нижних конечностей.



- Показателем крепости мышечного панциря в этой области считается некоторое выпячивание таза назад, которое тем больше, чем крепче мышечные зажимы.
- В этих случаях, как правило, отмечается определенная болезненность и напряженность ягодичных мышц. Говоря словами Райха, такой таз «ригиден (неподвержен естественной динамике вариаций мышечного тонуса. - А. Р.), «мертвый» и бессексуальный».
- Считается что мышечный панцирь в области таза характеризует (и в свою очередь усиливает) подавление тенденций к проявлению естественной, потребности в получении удовольствия и спонтанного выражения гнева.

- o «Телесные психотерапевты» и многие их клиенты утверждают, что по мере обретения навыков освобождения от ранее неосознаваемых телесных напряжений, а затем и полного освобождения от мышечной брони у людей не только возникает чувство внутренней раскрепощенности и свободы, но принципиально меняется жизнеощущение, а соответственно с этим и весь их жизненный стиль.

Среди наиболее известных современных (или по крайней мере «послерайховских») направлений телесной психотерапии можно отметить:

- o - биоэнергетическую телесную терапию Александра Лоуэна;
- o - метод Фельденкрайса;
- o - метод Александера;
- o - рольфинг (или структурную интеграцию);
- o - первичную терапию Артура Янова;
- o - терапию, ориентированную на «чувственное осознание»;
- o - восточные методы телесной психотерапии.

◦ В определенном смысле к методам телесной психотерапии могут быть отнесены и многие элементы хатха-йоги, тай-цзи-цуань, айкидо и других восточных практически ориентированных учений и школ.



Биоэнергетическая терапия Александра Лоуэна

Основные элементы этого вида терапии:

- o - различные типы дыхания (в основном - глубокого);
- o - специальные статические позы с общим и локальным напряжением различных мышечных групп тела для определения и осознания мест зажимов энергетических потоков, а так же для последующего ослабления и снятия мышечного панциря;
- o - специально подобранные словесные формулы, которые после условно-рефлекторного закрепления могут существенно усиливать эффект физического воздействия при расслаблении конкретных мышечных групп и высвобождения энергии.

Метод Фельденкрайса

- Сущность этого метода заключается в последовательном осознании неэффективных физических привычек, определении неадекватно напрягаемых мышечных групп и избыточных статических или динамических усилий при стоянии, бытовых и профессиональных движениях.



o Далее следуют упражнения по освобождению этих мышечных групп от статического хронического напряжения (мышечного панциря) и минимизации динамических усилий до уровня, необходимого для эффективной реализации нужных движений. (По существу это близко к идее активной релаксации (АР), хотя АР понимается, разумеется, значительно шире и комплекснее.) Этот метод позволяет модифицировать или сформировать лучшие «телесные привычки» (позы и навыки), восстановить естественную свободу, координацию и красоту движений, расширить самоосознание и развить свои возможности, повысить уверенность в себе и самооценку.

Метод Александера

- Этот метод тоже направлен на выявление недостаточно эффективных привычных поз и их совершенствование, что помогает восстановить и усовершенствовать естественную, наиболее экономичную и эффективную по затратам нервно-мышечную энергию.



o В результате соответствующих упражнений у клиента появляется ощущение так называемой «кинестетической легкости» -свободы и ненапряженности, которая постепенно (путем упражнений и положительных закреплений каждого успеха) распространяется и на все его другие, бытовые и профессиональные, двигательные действия.

Рольфинг



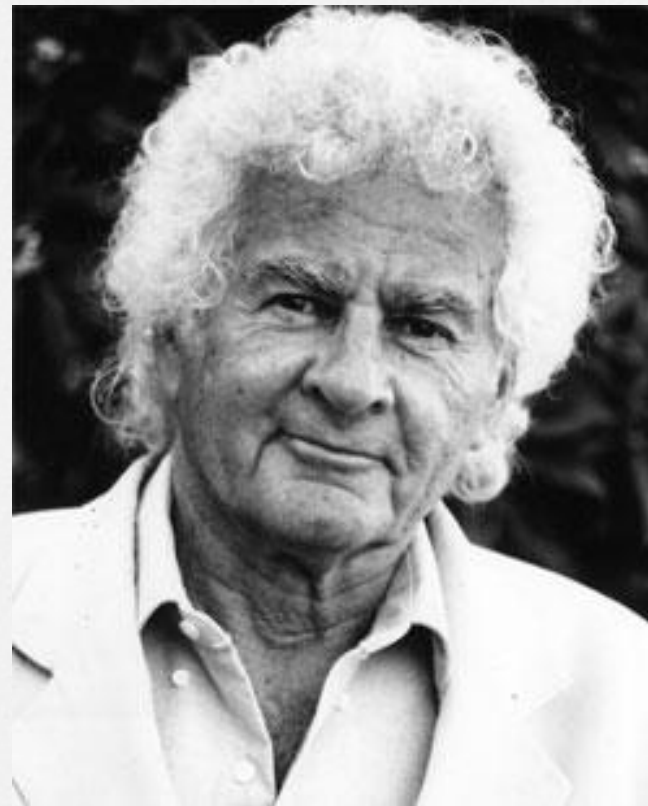
- o Этот метод получил свое название от имени его автора - Иды Рольф. Она характеризует ее как структурную интеграцию.

o С технической точки зрения основу этого метода составляет глубокий массаж, который осуществляется не только с помощью пальцев, но и суставов пальцев и даже локтей с целью максимально глубокой проработки мышц и суставов, которые, по мнению терапевта, нуждаются в коррекции («выпрямлении» и раскрепощении мышечных зажимов). Но эта часть, несмотря на важность и необходимую квалифицированность ее выполнения, играет, по И.Рольфу, подсобную роль.

- Через формирование «правильного» тела и осознание этой «правильности» клиентом у него формируется и «правильный» психологический образ себя самого, что помогает освобождению от комплексов, осознанию и раскрытию истинного собственного Я, высвобождению и наиболее эффективному использованию ранее закрепощенной энергии на пути самореализации.

Первичная терапия Артура Янова

- Сущность метода состоит в «организации» переживания клиентом так называемой первичной боли, которая, по утверждению А. Янова, заложена в каждом человеке, главным образом, психотравмами на этапе раннего детства (здесь он близок к З.Фрейду), но вытеснена настолько глубоко в подсознание, что не осознается «в чистом виде», а проявляет себя в виде различных неврозов, фрустраций и неадекватных поведенческих реакций.



- o Специалисты считают, что основными авторскими достижениями А. Янова являются разработанные и усовершенствованные им и его последователями методики, позволяющие достаточно эффективно концентрировать внимание и усилия клиента на восстановлении (перевод из подсознания в сознание), а затем и имитационном воспроизведении ранних детских психотравмирующих воспоминаний.
- o Эти воспоминания часто оказываются чрезвычайно трудны и болезненны для их осознания и воспроизведения, однако, по мнению психотерапевтов этой школы (и вполне в соответствии со взглядами З.Фрейда), являются необходимым условием освобождения от «первичной боли» и порожденных ею неврозов и психологических проблем.

Восточные методы и элементы телесной терапии

- Некоторые восточные методы и техники психофизического совершенствования имеют двойную связь с телесной психотерапией. С одной стороны, они сами или по крайней мере многие их элементы могут рассматриваться как виды телесной терапии. С другой стороны, различные западные направления телесной терапии в настоящее время используют различные элементы восточных практических учений, гимнастики и единоборств.

Хатха-йога

- Хатха-йога - одно из наиболее распространенных на Западе направлений (а точнее - частей) системы йогов. Это направление акцентирует внимание на очищении путем принятия и удержания специальных поз (асан). Согласно хатхе-йоге это приводит к высвобождению закрепощенных в организме различных видов жизненной энергии. Основная цель упражнений - очищение и усиление тела как носителя различных витальных энергий.



Тай-цзи-цуань



- Если хатха-йога направлена на высвобождение энергии, то тай-цзи-цуань способствует повышению энергетического потенциала (ци). Если в хатхе-йоге преобладают статические позы, то в тай-цзи-цуань используются традиционные медленные движения, напоминающие плавание в воздухе.

Айкидо

- Это древнее практическое учение стало в настоящее время популярно не только на Востоке, но и на Западе. Во всем мире распространены и распространяются многочисленные секции айки-до, главным образом как вида спорта и самообороны.





Спасибо за внимание!