

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный медицинский университет  
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)  
Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

**РЕФЕРАТ**  
**Телесно–ориентированная психотерапия**

Выполнила: Ординатор 1 года  
Страупе Мария Александровна

Содержание

Введение

Основные школы телесно–ориентированной психотерапии

1. Характерологический анализ Райха

2. Структурная интеграция (рольфинг)

3. Биоэнергетический анализ Лоуэна

4. Первичная терапия Янова

5. Метод Александера

6. Метод Фельденкрайза

7. Чувственное сознавание

Другие методы

Заключение

Список использованной литературы

## Введение

Телесно–ориентированной психотерапией называется группа психотерапевтических методов, ориентированных на изучение тела, осознание клиентом телесных ощущений, на исследование того, как потребности, желания и чувства проявляются в различных телесных состояниях, и на обучение реалистическим способам разрешения проблем в этой области.

Наиболее известными и основополагающими видами телесно–ориентированной психотерапии являются биоэнергетический анализ Лоуэна, метод Фельденкрайза, метод Александера, структурная интеграция Рольф (рольфинг) и первичная терапия Янова. Все они базируются на работах известного психоаналитика Вильгельма Райха, метод которого называется “характерологический анализ”. Райх полагал, что механизмы психологической защиты и связанное с ними защитное поведение способствуют формированию “мышечной брони” (“брони характера”), выражающейся в напряжении различных групп мышц, стесненном дыхании и так далее. Противостоять психологическим защитным механизмом можно путем изменения телесного состояния и воздействия на напряженную область. Райх создал техники уменьшения хронического напряжения в каждой группе мышц, когда с помощью физических воздействий высвобождаются завуалированные эмоции и чувства.

Цели телесно–ориентированной психотерапии отличаются от целей, лежащих в основе физической подготовки, физкультуры и т.п. В телесно–ориентированной психотерапии акцент ставится на знакомстве с телом, подразумевающим расширение сферы осознания индивидом глубоких организмических ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в разных телесных состояниях, чем подчеркивают важность физических привычек как ключа к психологической диагностике.

## Основные школы телесно–ориентированной психотерапии

### 1. Характерологический анализ Райха

Вильгельм Райх – австрийский психиатр, представитель неопсихоанализа. Он предложил структуру личности, состоящую из трех независимых уровней. “Поверхностный уровень” образуют социально одобряемые формы межличностных коммуникаций под воздействием социальных ценностей общества. “Промежуточный уровень” представляет собой импульсы, включающие агрессивносадистические влечения и влечения либидо. “Глубинный уровень” – это природносоциальные импульсы, имеющие подлинно человеческий характер; здесь человек является эмоционально здоровым, гармоничным, способным на искреннюю любовь.

По мнению Райха, под влиянием социального устройства буржуазного общества природносоциальные импульсы трансформируются в агрессивные тенденции. Их блокировка и маскировка на поверхностном уровне личности в виде социального конформизма ведут к формированию невротического характера. Райх видел непосредственную причину возникновения невротического характера в общественных и культурных условиях существования человека в обществе. То есть невроз и невротический характер – это болезнь существования человека в конкретных исторических и социальных условиях.

Согласно теории Райха, характер состоит из привычных положений и отношений человека, постоянного набора его реакций на различные ситуации, включает сознательное отношение и ценности, стиль поведения, физические позы, привычки и т.п.

Райх считал, что характер человека включает постоянный “набор” защит. Хронические мышечные зажимы блокируют 3 основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Райх пришёл к выводу, что мышечный и психологический панцирь — одно и то же. Хронические напряжения блокируют энергетические потоки, лежащие в основе сильных эмоций. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств. Эмоции, заблокированные таким образом, никогда не устраняются, потому что не могут

полностью проявиться. Эти блоки (мышечные зажимы) искажают и разрушают естественные чувства, в частности подавляют сексуальные чувства, мешают полноценному оргазму. По Райху, полное освобождение от заблокированной эмоции происходит только после ее глубокого переживания.

Райх начал с применения техники характерного анализа к физическим позам. Он анализировал в деталях позы пациента и его физические привычки, чтобы дать пациентам осознать, как они подавляют жизненные чувства различных частях тела. Райх просил пациентов усиливать определенный зажим, чтобы лучше осознать его, прочувствовать его и выявить эмоцию, которая связана в этой части тела. Он увидел, что только после того, как подавляемая эмоция находит свое выражение, пациент может полностью отказаться от хронического напряжения или зажима.

Райх постоянно старался дать пациентам осознать их характерные черты. Он часто имитировал их характерные черты или позы или просил самих пациентов повторять или преувеличивать штамп поведения – например, нервную улыбку. Когда пациенты перестают принимать свой характерный способ поведения как само собой разумеющийся, их мотивация к изменению возрастает.

Он полагал, что каждое характерное отношение имеет соответствующую физическую позу, и что характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности или мускульного панциря.

Райх полагал, что хронические напряжения блокируют энергетические потоки, лежащие в основе сильных эмоций. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивает и искажает выражение чувств. По Райху, человек может освободиться от заблокированной эмоции, только полностью пережив ее; причём отрицательные эмоции должны быть проработаны прежде, чем могут быть пережиты позитивные чувства, которые ими замещаются.

Райх подчеркивал важность освобождения, расслабления мышечного панциря в дополнение к анализу психологического материала, потому что он рассматривал ум и тело как нерасторжимое единство. Райх стремился к распусканию защитного панциря, блоков чувствования, которые искажают психологическое и физическое функционирование человека; рассматривал терапию как средство восстановления свободного протекания энергии через тело посредством систематического освобождения блоков мускульного панциря, поэтому и назвал свой метод лечения невротизма “биофизической оргонной терапией”.

При работе с мышечным панцирем Райх обнаружил, что освобождение хронически зажатых мышц часто порождает особые физические ощущения – чувство тепла или холода, покалывание, зуд или эмоциональный подъем. Он полагал, что эти ощущения возникают в результате высвобождения вегетативной или биологической энергии.

Райх считал, что мышечный панцирь представляет собой 7 основных защитных сегментов, состоящих из мышц и органов соответствующих функций. Эти сегменты образуют ряд из 7 горизонтальных колец, находящихся под прямым углом к позвоночнику. Основные сегменты панциря располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.

Райхианская терапия состоит прежде всего в распускании панциря в каждом сегменте, начиная с глаз и кончая тазом:

1. Глаза. Защитный панцирь в области глаз проявляется в неподвижности лба и “пустом” выражении глаз. Распускание осуществляется посредством раскрытия глаз так широко, как только возможно, а также свободными движениями глаз, вращением и смотрением из сторон в сторону.

2. Рот. Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничанья. Защитный панцирь может быть расслаблен клиентом путем имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусания, рвотных движений и посредством прямой работы над соответствующими мышцами.

3. Шея. Этот сегмент включает мышцы шеи и язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач. Средством распускания панциря являются крики, вопли, рвотные движения и т.п.

4. Грудь (широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, грудная клетка, руки с кистями). Этот сегмент сдерживает смех, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди. Панцирь может быть распушен посредством работы над дыханием, в особенности осуществлением полного выдоха.

5. Диафрагма. Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Панцирь здесь удерживает в основном сильный гнев. Нужно в значительной степени распустить первые четыре сегмента, прежде чем перейти к распусканию пятого посредством работы с дыханием и рвотным рефлексом.

6. Живот. Сегмент живота включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь связан с подавлением злости, неприязни.

7. Таз (все мышцы таза и нижних конечностей). Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, торчит кзади. Тазовый панцирь служит подавлению возбуждения, гнева, удовольствия. Панцирь может быть распушен посредством мобилизации таза, а затем лягания ногами и ударения кушетки тазом.

Терапия Райха состоит прежде всего в распускании панциря в каждом сегменте, начиная с глаз и кончая тазом. Каждый сегмент более или менее независим, с ним можно работать отдельно. В распускании панциря используются 3 типа средств:

- \* накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;

- \* прямое воздействие на хронические мышечные зажимы посредством давления, пощипывания и т. д.;

- \* открытое рассмотрение совместно с клиентом сопротивлений и эмоциональных ограничений, которые при этом выявляются.

Райх обнаружил, что по мере того, как пациенты обретают способность полной “генитальной отдачи”, фундаментально меняется все их бытие и стиль жизни.

Разработанные Райхом методики дыхания, эмоционального раскрепощения, усиления напряжения в заблокированных областях тела легли в основу:

- \* биоэнергетики

- \* структурной интеграции (рольфинга)

и других психотехник.

Таким образом, Райх фактически явился первопроходцем в области психологии тела и телесно-ориентированной психотерапии.

## 2. Структурная интеграция (рольфинг)

Метод структурной интеграции (или “рольфинг”) разработала Ида Рольф. Он является прямым физическим вмешательством, используемым для психологической модификации личности, но основан на психотерапевтических взглядах Райха.

По мнению Рольф, хорошо функционирующее тело остается прямым и вертикальным с минимумом затрат энергии, несмотря на силу тяготения, но под влиянием стресса оно может приспосабливаться к последнему и искажаться. Наиболее сильные изменения происходят в фасции – соединительной оболочке, покрывающей мышцы.

Структурная интеграция – это система, стремящаяся вернуть телу правильное положение и правильные линии посредством глубоких и часто болезненных вытягиваний мускульных фасций, сопровождаемых прямым глубоким воздействием.

Цель структурной интеграции – привести тело к лучшему мышечному равновесию, к лучшему соответствию линиям тяжести, ближе к оптимальной позе, при которой можно провести прямую линию через ухо, плечо, бедренную кость и лодыжку. Это ведет к уравновешенному распределению веса основных частей тела – пор головы, груди, таза и ног, – к более грациозным и эффективным движениям.

Рольфинг работает прежде всего с фасциями – связующей тканью, которая поддерживает и связывает мускулы и скелетную систему. Рольф указывала, что психологическая травма или даже незначительное физическое повреждение может выразиться в небольших, но постоянных изменениях тела. Кости или мышечная ткань оказываются немного смещенными, и наращивание связующих тканей препятствует их возвращению на место. Нарушение линий происходит не только в месте непосредственного повреждения, но также и в довольно отдаленных точках тела в порядке компенсации. Например, если человек бессознательно щадит поврежденное плечо в течение длительного времени, это может воздействовать на шею, на другое плечо, на бедра.

Целью рольфинга является манипулирование мышечном фасцией и ее расслабление, с тем чтобы окружающая ткань могла занять правильное положение. Процесс терапии основан на глубоком массаже с помощью пальцев, суставов пальцев и локтей. Этот массаж может быть очень болезненным. Чем сильнее напряжение, тем сильнее боль и тем больше необходимость в подобном манипулировании. Вследствие взаимосвязи фасций всего тела напряжение в одной области оказывает выраженное функциональное компенсаторное влияние на другие области.

Определенные виды эмоциональных проблем часто связаны с конкретными областями тела. Массаж соответствующей области тела ослабляет напряжение и ведет к эмоциональной разрядке. Процедура рольфинга зачастую связана с болью и возможностью структурных повреждений тела. Метод особенно эффективен в случаях, когда “мышечная броня” и напряжение достигают значительной степени.

Процедура рольфинга состоит из 10 основных занятий, во время которых происходит реорганизация движения в суставах. Как и в терапии Райха, основное значение для общего здоровья имеет таз. В течение сеансов структурной интеграции обычно выполняется следующая работа:

1-ое занятие охватывает большую часть тела, со специальным фокусированием на тех мышцах груди и живота, которые управляют дыханием, а также на бедренных связках, которые управляют подвижностью таза

2-ое занятие концентрируется на ступнях, преобразованиях ног, лодыжках, выравнивании ног с туловищем

3-ье занятие посвящается преимущественно вытягиванию боков, в особенности большим мышцам между тазом и грудной клеткой

4-ое, 5-ое и 6-ое занятия посвящаются высвобождению таза; считается одной из важных задач рольфинга – сделать таз более подвижным и вписанным остальные линии тела;

7-ое занятие концентрация на шее и голове, на мускулах лица

8-ое, 9-ое и 10-ое занятия в основном, организация и интеграция тела в целом.

Работа над определенными участками тела нередко высвобождает старые воспоминания и способствует глубоким эмоциональным разрядам. Вместе с тем, целью рольфинга является преимущественно физическая интеграция, психологические аспекты процесса не становятся предметом специального внимания. Многие из тех, кто сочетал рольфинг с той или иной формой психологической терапии или работой роста, отмечали, что рольфинг помогает освободить психологические и эмоциональные блоки, способствуя продвижению в других областях.

### 3. Биоэнергетический анализ Лоуэна

На Лоуэна большое влияние оказал Райх, у которого он был учеником. Биоэнергетика берет свое начало в предложенной Райхом системе оргонотерапии, которой Лоуэн занимался в 1945–1953 гг., и непосредственно связана с ней. В 1953 г. он стал одним из основателей Института биоэнергетического анализа. На протяжении ряда лет Лоуэн руководил семинарами в Эсалене (Калифорния), читал лекции, вел группы и семинары в Америке и Европе. Он является автором нескольких книг, наиболее известные из них — “Физическая динамика структуры характера”, “Биоэнергетика” и др.

Основное внимание в телесно–ориентированной технике Лоуэна уделяется исследованию функций тела в их отношении к психике. По мнению Лоуэна, личность и характер отражаются в физическом строении, неврозы проявляются в телесном облике — в строении тела и движениях. Предпосылкой биоэнергетического анализа является положение о том, что ощущения, которые испытывает человек от собственного тела и которые проявляются в движениях, служат ключом к пониманию эмоционального состояния. Движение рассматривается с точки зрения основных физических законов. Единая энергия, заключенная в теле, проявляется и в психических феноменах, и в движениях; эта энергия и есть биоэнергия. Целью биоэнерготерапии является воссоединение сознания и тела, для чего необходимо избавиться от помех, препятствующих спонтанному освобождению тела от напряжения.

Система психотерапии, предложенная Лоуэном, способствует освобождению тела от напряжения, появляющегося в результате его неправильного положения. Согласно Лоуэну, закрепощенность тела препятствует свободной циркуляции энергии. В основе биоэнергетической концепции лежит утверждение, что люди являются в первую очередь телами, хранящими в себе напряжение и освобождающимися от него. Здоровый человек имеет “контакт с почвой” и получает удовольствие от жизни. В больном организме не происходит свободной циркуляции энергии, чему препятствует телесная ригидность, которая проявляется в виде мускульной зажатости и образует зоны напряжения в теле. Терапия обеспечивает снятие напряжения с помощью физических упражнений и определенных поз, направленных на разблокирование этих зон, на расслабление мускульной брони.

Важным элементом биоэнергетической терапии является обучение тому, как стать “заземленным” и слиться с природой. Биоэнергетика подчеркивает необходимость “заземления” или укоренения в физических, эмоциональных и интеллектуальных процессах человека. Биоэнергетическая работа часто концентрируется на ногах и тазе, чтобы установить лучшую, более укорененную связь с землей.

Лоуэн учёл ошибки Райха и употреблял более приемлемые термины: биоэнергия вместо оргона (который воспринимался научной общественностью в штыки), поэтому его работа встречала меньшее сопротивление. Биоэнергетика в США распространена больше, чем метод Райха.

### 4. Первичная терапия Янова

Артур Янов – американский психолог, в конце 60-х годов сформулировавший основные положения “первичной терапии”, получившей развитие в деятельности Института первичной терапии в Лос-Анжелесе.

В основе первичной терапии лежат положение о том, что травмы, пережитые детстве и вытесненные в процессе взросления, а также ранние неудовлетворенные потребности ведут к неврозам и психозам.

Янов называет эти травмы первичными. Они сохраняются у человека в виде напряжения или трансформируются в механизмы психологической защиты. Первичные травмы и неудовлетворенные потребности препятствуют естественному продвижению через все стадии развития, которые проходит каждый человек, не дают стать “настоящим”, пресекают нормальный доступ человека к его чувствам. Напряжение, связанное с первичными травмами, может приводить к психосоматическим заболеваниям.

Первичная терапия строится на том, что человек должен заново пережить первичную травму, возвратиться в ситуацию, вызвавшую её, и освободиться от нее при помощи крика. Цель первичной терапии состоит в том, чтобы избавиться от всего “ненастоящего”, что заставляет человека употреблять алкоголь, наркотики, курить или принимать опрометчивые, необоснованные решения только потому, что иначе он не может справиться с постоянно увеличившимся внутренним напряжением. Эти регрессивные и невротические реакции вынуждают человека жить прошлым, не меняясь и не меняя способа восприятия мира. Слова и действия такого человека обусловлены его неврозом, так как он не свободен от чувств, возникших в каких-то ситуациях в прошлом. Обучение в первичной терапии необходимо для того, чтобы идентифицировать чувства и ощущения, вызванные ранними травмами, выразить их и испытать терапевтические изменения.

Первичная терапия применяется для лечения клиентов разных возрастов, как подростков, так и взрослых. От клиента зависит, насколько он сумеет соприкоснуться с те

ми чувствами, которые возникли вследствие первичных страданий. Первичная терапия предполагает следование жёсткому набору инструкций и отказ от приобретенных в результате сдерживаемого напряжения привычек. Первая фаза психотерапии продолжается примерно три недели, и в это время нельзя посещать школу или работу. Курс лечения очень интенсивный – с пациентом занимаются ежедневно до 3 часов в день. По окончании третьей недели клиент включается в работу первичной терапевтической группы, которая встречается 2—3 раза в неделю на протяжении 8—12 месяцев.

Тщательно спланированный процесс первичной терапии начинается с обсуждения проблем клиента с получившим специальную квалификацию психотерапевтом. Во время психотерапевтических занятий вскрываются ранние воспоминания, обиды и раны. Психотерапевт побуждает клиента к тому, чтобы заново “физически” пережить их, вызывая проявление напряжения, психологической защиты и пр. Основная задача на этом этапе заключается в постепенном ослаблении психологической защиты. Когда клиент приступает к работе в психотерапевтической группе, обсуждение его проблем продолжается; теперь он вступает в самые разнообразные взаимоотношения с другими членами группы, что может способствовать переживанию большего количества первичных эмоций, чем в индивидуальной психотерапии. Клиенты вспоминают травмирующие события раннего детства, вплоть до рождения. Задача психотерапевта на этом этапе — направлять клиента в поиске именно тех событий, которые вызвали эти разрушающие его чувства, без выражения которых невозможно исцеление.

Групповая психотерапия сочетается с обучением глубокому дыханию, для того чтобы участники избавились от поверхностного, невротического дыхания и приблизились к переживанию первичного страдания. Психотерапевт работает также над изменением манеры речи клиента, которая рассматривается как один из защитных механизмов. Цель этих и многих других приемов – дать человеку возможность соприкоснуться с первичными переживаниями и обрести способность выразить те чувства, которые он осознал.

Клиенты, прошедшие курс первичной терапии, сбрасывают бремя прежних страданий и начинают лучше справляться с жизненными ситуациями, не нуждаясь в столь высокой степени признания и принятия их другими людьми. Их действия приобретают смысл и становятся “настоящими”, что способствует обретению душевного комфорта и социального статуса. Освобождение от напряжения, новое самоощущение позволяют клиенту, прошедшему курс первичной терапии, точнее оценивать свое эмоциональное и физическое состояние в любой ситуации.

Быть “настоящим”, по мнению Янова, означает быть свободным от тревоги, депрессии, фобий, быть способным жить настоящим, без навязчивого стремления удовлетворять свои потребности.

Первичная терапия была одним из первых методов психотерапии, который радикально отошел от психоанализа, придавая большее значение сосредоточению на чувствах и переживанию целостности своего Я.

## 5. Метод Александра

Франц Матиас Александер был австралийским актером. Он страдал повторяющейся потерей голоса, для которой не было органических причин. Посредством длительного самонаблюдения он обнаружил, что потери голоса были связаны с давящим движением головы назад и вниз. Научившись подавлять эту тенденцию, Александер перестал страдать от ларингита; кроме того, исключение давления на шею оказало позитивное действие на все его тело. Работая над собой, Александер создал технику обучения интегрированным движениям, основанную на уравновешенном отношении между головой и позвоночником.

Александер полагал, что предпосылкой свободных естественных движений является наибольшее естественное растяжение позвоночника. Формула метода Александра: “Освободить шею, чтобы дать голове сдвинуться вперед и вверх, чтобы дать больше удлиниться и расшириться”.

Цель состоит не в том, чтобы стараться вовлекаться в какую-либо мышечную деятельность; ученик стремится дать телу автоматически и естественно приспособиться во время концентрированного повторения формулы: а на уроке – при реагировании на руководящие движения учителя. На уроке прорабатываются движения, взятые из обычной повседневной деятельности, и ученик постепенно научается применять принципы техники. Равновесие между головой и позвоночником обеспечивает освобождение от физических напряжений и зажимов, улучшает линии позы и создает лучшую координацию мышц. С другой стороны, нарушение этих отношений порождает зажимы, искажение линий тела, портит координацию движений. Уроки техники Александра предполагают постепенное тонкое руководство в овладении более эффективным и удовлетворительным использованием тела. Руководитель должен уметь видеть различные блоки, препятствующие свободным движениям тела, предвидеть движения с предварительным ненужным напряжением. Управляя приспособлением тела ученика в небольших движе

ниях, учитель постепенно дает ему опыт действия и отдыха интегрированным, собранным и эффективным образом.

Уроки Александра обычно сосредоточены на сидении, стоянии, ходьбе, в дополнение к так называемой “работе за столом”, когда ученик ложится и в руках учителя испытывает ощущения энергетического потока, который удлиняет и расширяет тело. Эта работа должна давать ученику ощущение свободы и простора во всех связках, опыт, который постепенно отучает человека от зажимов и напряжений в связках, порождаемых излишними напряжениями в повседневной жизни. Техника Александра особенно популярна среди людей творчества, но также эффективно используется для лечения некоторых увечий и хронических заболеваний.

Психотехника Александра помогает людям, неправильно и неэффективно пользующимся своим телом, избежать этих неправильностей в действии и в покое. Под “использованием” имеются в виду привычки в держании и движении тела, привычки, которые непосредственно влияют на физическое, умственное и эмоциональное функционирование человека.

## 6. Метод Фельденкрайза

Моше Фельденкрайз работал с Ф.М. Александром, изучал йогу, фрейдизм, Гурджиева, неврологию, был специалистом по дзюдо; Его метод предназначен для восстановления естественной грации и свободы движений, которой обладают все маленькие дети. Техники Фельденкрайза – это работа с

паттернами мышечных движений, помогающая человеку найти наиболее эффективный способ движения и устранить ненужные мышечные напряжения и неэффективные паттерны, которые вошли в привычку в течение многих лет.

Фельденкрайз разработал множество упражнений, меняющихся от урока к уроку (они систематизированы и подробно описаны в книге “Сознание через движение”). Они обычно начинаются с небольших движений, постепенно соединяющихся в большие и более сложные паттерны. Цель состоит в том чтобы развить легкость и свободу движений в каждой части тела.

Фельденкрайз указывает, что необходимо принять большую ответственность за себя, понять, как действует тело, научиться жить в соответствии со своими естественными конституцией и способностями. Каждое действие включает мышечную деятельность. Фельденкрайз подчеркивает необходимость научиться расслабляться и находить соб

ственный ритм, чтобы преодолеть дурные привычки в использовании тела. Люди должны освободиться, играть, экспериментировать с движением, чтобы научиться чемуто новому; но пока они находятся под давлением, в напряжении, в спешке – они могут лишь повторять старые паттерны. Упражнения Фельденкрайз обычно разбивают кажущуюся простой деятельность на ряд связанных движений, чтобы выявить старый паттерн и развивать новый, более эффективный способ выполнения той же деятельности.

Всякая человеческая деятельность проходит три стадии. Первая – естественный способ. Далее следует индивидуальная стадия, на которой многие люди развивают собственный, особый и личный способ выполнения действий, который появляется естественно. Наконец, наступает третья стадия изучаемого метода, на которой действие выполняется в соответствии с системой или особым методом, и перестает быть естественным.

Усвоенный систематический метод обладает преимуществом в эффективности и возможностью развития высокого уровня выполнения. По Фельденкрайзу, преобладание формального обучения в нашей цивилизации ведёт к преобладанию профессионализма в тех областях, которые были естественными во все времена человеческой истории. Поэтому цель работы Фельденкрайза состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности, не посредством увеличения мускульной силы, а посредством возрастающего понимания того, как тело работает.

Уравновешивая работу коры и уменьшая уровень, возбуждения, Фельденкрайз обнаружил, что мы можем достигнуть чрезвычайно расширенного сознания и становимся способными пробовать новые сочетания движений, которые были невозможны, когда связи между корой и мускулатурой были замкнуты предписанными ограниченными паттернами.

## 7. Чувственное сознание

Эта психотехника разработана в США Ш. Селвер и Ч. Бруксом, основываясь на работах Э. Гиндлер и Х. Якоби. Техника направлена на изучение целостного органического функционирования в мире, который человек воспринимает, частью которого он являемся. Для терапевта, работающего в этой традиции, представляет интерес “личная экология” человека: как он совершает действия, как относится к людям, ситуациям и объек

там. Он стремится найти, что естественно в этом функционировании, а что обусловлено; что есть продукт эволюционного развития природы человека, а что стало “второй натурой”, которая изолирует его.

Чувственное сознание – это процесс научения возвращаться в соприкосновение с телом и чувствами, со способностями, которыми человек располагал, будучи ребёнком, но утратил во время формального обучения. Родители реагируют на детей с точки зрения собственных идей и предпочтений, вместо

того, чтобы попытаться почувствовать, что может помочь реальному развитию ребенка. Другая проблема детского опыта – совершение усилий: родители не хотят дожидаться естественного развития способностей их детей, и научают их “стараться”.

Работа чувственного сознания фокусируется на непосредственном восприятии, научении отличать собственные чувства и ощущения от культурно и социально привитых образов. Многие упражнения в этой системе основаны на повседневной человеческой деятельности – чтобы открыть отношение к окружающему, развить сознательную осведомленность о том, что человек делает. Ещё один аспект чувственного сознания включает отношение с другими. Большинство упражнений системы имеет внутреннюю, медитативную ориентацию.

## Другие методы

Вкратце расскажу и о других психотехниках, применяемых в телесно–ориентированной психотерапии, но получивших сравнительно меньшую известность.

Например, “биосинтез”. Его специфика заключается в уважительном отношении к проблемам клиента. Отличительная черта биосинтеза –глубинная проработка терапевта; терапевт должен постоянно очень тонко чувствовать, что происходит с клиентом, что является залогом продуктивной работы.

Методу танцевально-двигательной терапии был посвящён мой отдельный реферат (по групповой психотерапии). Вкратце, инструментом здесь является танец; танцем здесь называется любое естественное движение тела или естественная позиция. Под настоящим танцем имеется в виду язык, передающий чувства, то, как люди с ними обращаются. Исследование языка движений открывает новое многообразие физической, эмоциональной и духовной жизни.

Метод под названием “танатотерапия” разработан Владимиром Баскаковым и в переводе означает “исцеление смертью”. Это способ терапевтического использования “це

лительных свойств смерти”. Специфические приемы, точно моделирующие ситуацию смерти, позволяют испытать глубинные состояния, в результате которых переоцениваются многие вещи и многие проблемы находят свое разрешение. Любой страх, в конечном счете, это страх умереть, и танатотерапия – один из возможных способов работы с собственными страхами. При этом используются только телесно–ориентированные техники, и в этом состоит уникальность данного метода. Вообще, этот метод даже больше относится к трансперсональной психотерапии.

## Заключение

Большинство известных телесно–ориентированных психотехник появились и развивались вне группового направления в психотерапии, однако чаще всего применяется как раз в групповых формах.

В классических подходах телесно–ориентированной психотерапии имеется ряд важных понятий, которые имеют основополагающее значение: “энергия”, “мышечная броня”, “почва под ногами” и так далее.

В телесно–ориентированной психотерапии имеются свои психотерапевтические процедуры, влияющих на дыхание и способствующих пониманию телесного состояния и напряженных поз, а также двигательные упражнения, работающие с физическим контактом между участниками группы. Большинство групп телесно–ориентированной психотерапии включают физический контакт в групповое взаимодействие. Двигательные упражнения способствуют возврату участников к примитивному эмоциональному состоянию, к своей первичной природе. Одни упражнения призваны помочь обеспечить доступ к заблокированным эмоциям гнева и ярости, другие помогают каждому участнику высвободить эмоции.

На основе упражнений руководитель и члены группы делают выводы о “бронировании характера” каждого участника, блоках спонтанного течения энергии, и делают анализ, соотнося телесное состояние с психологическими проблемами. В телесно–ориентированных психотехниках считается, что высвобождение негативных аффектов может приводить к позитивным личностным изменениям.

Список использованной литературы:

1. “Хрестоматия по телесно–ориентированной психотерапии и психотехнике” (под редакцией В. Баскакова). М., 1997. 2-ое издание.
2. К. Рудестам. “Групповая психотерапия”. СПб., 1998.
3. “Психотерапевтическая энциклопедия” (под редакцией Б. Карвасарского). СПб., 1998.
4. А. Лоуэн. “Физическая динамика структуры характера”. М., 1996.
5. Д. Фейдимен, Р. Фрейгер. “Личность и личностный рост”. М, 1994.

Также использовались различные ресурсы из сети Интернет, например:

<http://www.chat.ru/~bodywork> (Телесные психотехники. Body work in Russia.)



## Рецензия

на реферат ординатора первого года обучения Страупе М.А. по дисциплине «психотерапия» на тему:  
«Телесно-ориентированная психотерапия»

Реферат Страупе М.А. актуален. В работе широко раскрыты основные методы и техники телесно-ориентированной психотерапии. Содержание реферата полностью соответствует заявленной теме. Работа выполнена в соответствии с требованиями, структурирована. Текст логичен. Работа принята и оценена положительно.

Оценка:

*отлично*

Проверил:

*Ломашова И.О.*