

Лекция 3. Виды телесно-ориентированной терапии

1. Характерологический анализ В. Райха.
2. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна.
3. Концепция телесного осознания Фельденкрайза.
4. Метод интеграции движений Ф. Александера.
5. Метод чувственного сознания (Ш. Селвер и Ч. Брукс).
6. Структурная интеграция (И. Рольф).

1. Характерологический анализ В. Райха. В. Райх разработал теорию «мышечного панциря», связав постоянные мышечные напряжения в теле человека с его характером и типом защиты от болезненного эмоционального опыта. Райх считал, что нужно непосредственно воздействовать на мускульный панцирь. Он выделял свои аналитические интерпретации, названные им «анализом характера», от непосредственного воздействия на защитную мускулатуру, которые он называл «вегетотерапией» и «анализом характера в области биофизического функционирования».

Сначала Райх описывал характер в психологических терминах, затем стал связывать различные формы характерных сопротивлений со специфическими паттернами мускульного панциря. Он считал, что хронические мышечные зажимы блокируют три основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств. Именно он является основным препятствием для личностного роста, мешая человеку жить полноценной жизнью в гармонии с окружающими людьми и природой. Райх выделял семь сегментов мышечного панциря, охватывающего тело: 1) область глаз, 2) рот и челюсть, 3) шея, 4) грудь, 5) диафрагма, 6) живот, 7) таз.

Таким образом, суть психотерапевтических идей Райха состоит в том, что защитным механизмам, которые затрудняют нормальное функционирование человеческой психики, можно противодействовать, оказывая прямое влияние на тело. Он разработал специальную терапевтическую методику, позволяющую снижать хроническое напряжение определенных групп мышц и, таким образом, вызывать высвобождение эмоций, которые этим напряжением сдерживались

2. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна. По Лоуэну, причиной неврозов, депрессий и психосоматических расстройств является подавление чувств, проявляющееся в виде хронических мышечных напряжений, блокирующих свободное течение энергии в организме. Больные неврозами, согласно Лоуэну, большую часть своей энергии тратят на поддержание работы психологических защитных механизмов, которые предохраняют от влияния как реальных внутренних ощущений и внешних воздействий, так и воображаемых страхов, с помощью мышечного напряжения. Например, невротик, избегающий чувства страха, прячет его за маской «мужественности»: лопатки напряжены и подтянуты, грудная клетка раздута, живот втянут. Клиент не осознает своего паттерна, пока не поймет, что не может опустить лопатки, расслабить грудную клетку и область живота. Если расслабить соответствующие напряженные мышцы, само чувство страха и его причина становятся доступными сознанию. В работе с телом первостепенными являются два принципа:

1) любое ограничение подвижности является результатом неразрешенных в прошлом конфликтов и в то же время – причиной эмоциональных нарушений в повседневной жизни, где необходима взрослая целостная реакция;

2) любое ограничение естественного дыхания является как результатом, так и причиной тревожности. Тревога ребенка отражается в паттерне дыхания. Если тревожные ситуации продолжительны, они закрепляются в виде грудного и брюшного мышечного напряжения.

Через раскрепощение тела человек обретает свободу от мышечного напряжения, а это восстанавливает свободную циркуляцию жизненной энергии, что ведет к глубинным личностным изменениям. Зрелый человек в состоянии как контролировать выражение своих чувств, так и отключать самоконтроль, отдаваясь спонтанности. Он имеет доступ в равной степени и к неприятным чувствам страха, боли, злости или отчаяния, и к приносящим удовольствие переживаниям, к чувству радости, любви.

3. Концепция телесного осознания Фельденкрайза. Метод Фельденкрайза - это двигательная практика, в основе которой лежит процесс нервно-мышечного переобучения.

Мы выявляем паттерны, привычки, стереотипы в движении, которые его ограничивают, снижают эффективность, легкость, и даже приводят к возникновению болей, привлекаем к ним внимание клиента (очень часто он/она исходно не осознают эти паттерны), а затем движение "разбираем" и "пересобираем" в более естественном, гармоничном, эффективном и простом варианте.

По силе и амплитуде все воздействия очень легкие и этим объясняется абсолютная безопасность и неинвазивность метода. В первую очередь работа идет не с мышцами, связками или костями как таковыми, а с нервной системой, которая регулирует движение.

4. Метод интеграции движений Ф. Александера. Техника Ф.М. Александера – комплекс упражнений, помогающий правильно использовать собственное тело, гармонично задействовать собственные мышцы.

В основе метода лежит мнение о том, что у каждого человека в течение жизни вырабатываются привычки неправильного использования своего тела, выражающиеся в манере держать осанку и производить движения тела, неизбежно ведущих к дополнительной чрезмерной нагрузке на опорно-двигательный аппарат, что является одной из основных причин нарушения функционирования организма в целом и происходящих в нем процессов.

Главная опасность этих привычек кроется в том, что человек со временем к ним привыкает и начинает воспринимать их как естественные процессы (в данном аспекте наблюдается сходство с “мышечным панцирем” В. Райха).

Таким образом, если физически здоровый человек, имевший привычку ровно держать осанку, внезапно начинает сутулиться, то данная привычка станет для него нормой, а неправильная осанка способна привести к нарушениям дыхательной функции, ухудшению притока кислорода к мозгу, нарушениям работы кишечника, искривлению позвоночника и преждевременному старению, мышечным и головным болям, ухудшению концентрации внимания и т.п.

Техника Ф.М. Александера признана многими специалистами по работе с человеческим телом как феноменальная методика, дающая человеку возможность наслаждаться жизнью так, как хочет сам человек, а не так, как позволяет ему его собственное тело, ведь независимо от того, осознает человек это или нет, качество состояния его тела является зеркальным отображением качества его жизни.

5. Метод чувственного сознания (Ш. Селвер и Ч. Брукс). Чувственное сознание - это процесс обучения дифференцированному восприятию телесных ощущений, фантазий, образов, эмоций и установлению взаимосвязи между ними. Терапия тут заключается в исследовании чувственного опыта человека в самых обычных ситуациях. Этот метод

помогает человеку понять, что в функционировании организма естественно, связано с реальной действительностью, а что обусловлено иными факторами. Одно из главных положений метода заключается в том, что, ориентируясь на ощущения, на переживания, человек делает мышление более реальным, а поведение в большей степени соответствует его намерениям. Человек с детства приучен приуменьшать значение собственного опыта и «учиться на опыте других», то есть подменять свой опыт рациональными конструкциями, которые удовлетворяют окружающих. При этом ощущения собственного тела игнорируются. Метод чувственного сознания помогает преодолеть этот барьер и обучает более полному телесно-инстинктивному функционированию. В процессе занятий наступает понимание того, что восприятие относительно, а мышление часто обусловлено информацией, получаемой от окружающих, а не реальной действительностью. Другим существенным аспектом метода чувственного сознания является изучение процесса коммуникации между участниками группы, в частности - прикосновений. Степень близости и дистанция, взаимопомощь и ответственность, чувство окружения - эти аспекты на телесном уровне гораздо легче и быстрее.

В целом метод чувственного сознания ставит перед собой следующие задачи: дифференцировать чувственный опыт, отделить продукты сознания от реальной действительности, которую мы воспринимаем с помощью ощущений; понимание того факта, что восприятие относительно; научить «проживанию в опыте». То, что Гиндлер называла «разворачиванием», а Селвер «проживанием в опыте», есть интеграция ощущений, эмоций и созданных на их основе образов и мыслей в единое целое здесь и сейчас. Простое ощущение может дать удивительно богатый опыт, то переживание, которое мы часто отрезаем, живя «головой». Чтобы этому научиться, необходимо развить чувство внутреннего мира и покоя, способность сохранять осознание, не пытаясь что-либо изменить. Многие упражнения в системе чувственного сознания основаны на обычных действиях: клиент ложится, сидит, стоит, ходит. Эти действия дают естественную возможность открыть свое отношение к окружающему, развить осознание того, что мы делаем.

Другой аспект чувственного сознания включает взаимодействие. Исследуются различные способы прикосновения: легкий толчок, шлепок, поглаживание и пр. Прикосновение может отражать застенчивость, агрессивность, вялость, беспокойство и пр.

Важное значение при этом имеет ориентация на внутренний покой, на медитацию. Селвер и Брукс утверждают, что по мере усиления чувства внутреннего покоя ненужные напряжения и лишняя деятельность уменьшаются, восприимчивость к внутренним и внешним процессам усиливается, происходят и другие изменения всей личности.

Метод чувственного осознания ставит своей задачей последовательную интеграцию интеллектуального и чувственного опыта. Понятие чувственного опыта, имеющее огромное значение для жизнедеятельности организма, его дифференцированное восприятие и переживание являются основой данного подхода. Для большинства людей чувственный опыт ограничивается переживанием комфорта и дискомфорта, а некоторые обращают на него внимание только в случае возникновения болезненных ощущений.

6. Структурная интеграция (И. Рольф). Метод структурной интеграции (или «рольфинг») разработала Ида Рольф. Данный метод, основанный на психотерапевтических взглядах Райха является прямым физическим вмешательством, используемым для психологической модификации личности.

По мнению Рольф, хорошо функционирующее тело остается прямым и вертикальным с минимумом затрат энергии, несмотря на силу тяготения. Под влиянием стресса оно может приспосабливаться 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 - 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 (развитие данных идей мы можем в полной мере наблюдать в кинезиологии).

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.

Таким образом, И. Рольф была осуществлена попытка на основе «медико-психологических» знаний внести в психотерапию элементы прямого мануального воздействия, заимствованного из медицины (мануальная терапия). В соответствии с представлениями данного подхода, непосредственная коррекция телесных нарушений является ключом разрешения психологических проблем и их последствий.