**Экзистенциально-инициальная работа с телом**

Мы не имеем тела, отдельного от нашей души, тело - это лишь часть души, наделенная пятью чувствами.

(Уильям Блэйк)

Поведать я хочу об измененьи форм, что с телом происходят. Все твари на земле. Сама земля и небо меняются… И мы как часть творенья не можем не стремиться к измененью.

(Овидий. "Метаморфозы")

Прежде чем говорить непосредственно о работе, необходимо прояснить термины. Когда мы произносим слово экзистенциальный, часто на память приходят Камю и Сартр, и далеко не все знают, что экзистенциализм как таковой далеко не исчерпывается этими несколько мрачными французами. Да и среди самих французов далеко не все столь пессимистичны, например, Габриель Марсель (Марсель, 1995). Что же касается немцев (или немецко-говорящих экзистенциалистов) их взгляд на жизнь куда оптимистичнее, хотя и не менее серьезен, чем у французов. (Хайдеггер, 1993; Binswanger, 1962; Boss, 1962).

Такое очень разное отношение к жизни побудило одного из американских авторов разделить всех экзистенциалистов на Yes-экзистенциалистов и No- экзистенциалистов. Иными словами, если мы рассмотрим "шкалу" от Небытия к Бытию, то около полюса небытия окажется Камю и рядом с ним Сартр, а ближе всего к полюсу бытия будут М.Хайдеггер, Г.Марсель и ряд религиозных экзистенциалистов (Van Dusen,1962). Также интересно отметить, что у Ж.П. Сартра и А. Камю именно человек выступает в качестве меры всех вещей, в то время, как, например, Хайдеггер в качестве точки отсчета рассматривает не человека, а само бытие, что позволяет провести разделение экзистенциалистов еще по одному основанию антропоцентризм - онтоцентризм (от онтос - бытие, греч.). С точки зрения психотерапии в качестве перспективного можно рассматривать только Yes-экзистенциализм и онтоцентрическое направление (Летуновский, 2001).

Нет единого понимания и самого термина экзистенция. В широком смысле экзистенция понимается просто как существование. В узком - экзистенцию понимают как существование в качестве самого себя ничем не детерминированного - ни социумом, ни собственной биологией, ни даже самим собой длящимся из прошлого. По словам М.К.Мамардашвили (Мамардашвили,1993) Экзистенция - это то, что ты должен сделать сам, здесь и сейчас. Она исключает откладывание на завтра или перекладывание на плечи другого, на плечи ближнего, нации, государства, общества. Возникает закономерный вопрос "кому должен?" - самому себе, своей собственной Сути.

Еще одно достаточно широко распространенное заблуждение, заключается в том, что экзистенциальная психотерапия представляет собой абстрактное философствование и к телу никакого отношения не имеет. В то время как проблема телесности была одной из центральных у таки экзистенциально ориентированных авторов как Медард Босс (Boss, 1958) и Ван ден Берг (Van den Berg, 1962), однако, на наш взгляд, методические аспекты психотерапевтической работы с телом лучше всего проработаны малоизвестным немецким экзистенциальным психотерапевтом Калфридом фон Дюркхаймом (Дюркхайм, 1992).

Следующий термин, который нам следует прояснить это понятие инициации. В экзистенциально-инициальном подходе речь идет не столько об одномоментной процедуре инициации, сколько об инициальном пути, то есть пути экзистенциальном в узком смысле этого слова. Здесь мы напрямую выходим на тему подлинности собственного существования и усилии необходимом для такого рода подлинности. А быть подлинным - значит жить во всей полноте своего существа, всецело присутствуя в ситуации, а следовательно и в своем теле.

Конкретный опыт психотерапевтической практики показывает, что путь к целостному присутствию человека в мире, очень часто начинается именно с целостного присутствия в своем теле. И наоборот, дистанцирование от своего тела, отношение к нему как к чему-то чуждому - один из главных признаков психического нездоровья самой различной этиологии и более того - онтологической незащищенности человека (Лэнг,1995). И когда доступ к глубокому контакту с пациентом бывает закрыт вследствие мощных психологических защит конкретное физическое тело пациента часто является основным, если не единственным ресурсом для запуска успешного психотерапевтического процесса.

Путь к онтологической защищенности (или укореннености в Бытии) лежит через укоренение себя в своем собственном теле, которое заключается в обучении пациента чувствовать свое тело с одной стороны максимально дифференцированно (ощущая каждую его частичку), с другой - максимально интегрировано (как единое целое) при чем как в статике так и в движении. В некоторых случаях хорошие результаты дает непосредственно техника представления себя деревом и укоренения в земле (пускания корней, заземления). В последствие, после достижения пациентом некоторых успехов, акцент в работе переноситься на соотношение телесности человека с другими людьми, вообще с миром, со своей собственной Сутью.

Основной целью совместной работы психотерапевта и пациента является прозрачность телесности пациента для своей собственной Сути, только в этом случае можно говорить о подлинности его существования. Под Сутью понимается не архетип Self в Юнгианском смысле, а само Бытие, раскрывающееся в уникальном паттерне конкретной человеческой экзистенции. Только в контакте со своей Сутью человек может быть самим собой. Человек, прозрачный для своей сути открыт миру и укоренен в Бытии.

Отличительные особенности экзистенциально-инициальной работы с телом:

Принципиальные:

1. Тело понимается как я сам, экзистенциальная опора всего сущего, эталон моей неразрывной связи с миром, моей безусловной причастности миру.

2. Тело рассматривается вне (или до) субъект-объектного членения реальности, как телесно-душевный континуум, включающий смысловые горизонты.

3. Тело рассматривается в неразрывной связи с другими и с миром (бытие-в-мире, бытие-вместе).

4. Тело выступает как своего рода "напоминатель" присутствия смерти в моей жизни, конечности моего физического существования.

Методические:

5. Терапевт при непосредственной работе с телом пациента не руководствуется ни какими заранее установленными алгоритмами и схемами, его конкретные действия всецело определяются и задаются контекстом ситуации.

6. В работе с движениями тела отрабатывается движение всей целостностью своего существа, исключая привычную последовательность: ментальный приказ - действие.

7. Терапевт должен быть предельно собран и всецело присутствовать (быть при сути) в ситуации.

8. Уделяется особое внимание связи с миром, развивается чувствование собственной нераздельности с другими и с миром.

9. Базовый принцип тренировки - от тела к более широкой реальности, например, телесная собранность, становиться собранностью вообще - чертой характера, качеством личности.

10. Толкование конкретного опыта проводиться не каузально (психоаналитическая традиция), а экзистенциально ("Как я существую?") и проспективно ("Какие наброски смысла мне открываются?").

11. Экзистенциально-инициальная психотерапия - не есть форма одностороннего воздействия на пациента, а просто общий отрезок Пути (совместный процесс), на котором один (терапевт) лишь немного больше заботиться о другом (пациенте), т.е. расчищает дорогу и выступает в качестве проводника.

Базовые методики работы с телом:

1). Инициальная работа с телом ("лайбарбайтен"). Метод разработан Калфридом Дюркхаймом и подразумевает непосредственный телесный контакт между руками терапевта и телом пациента.

2). Рисование в состоянии сосредоточенности. Метод разработан Марией Гиппиус и обоснован ею в докторской диссертации "Графическое выражение чувств" в Лейпцигском институте Гештальтпсихологии под руководством Крюгера и Вертхаймера в 1936г.

3). Инициальная работа с мечем. Метод также разработан К. Дюркхаймом на основе простейших движений с деревянным мечем из японского искусства владения мечом - Кен-До.

Опыт нашей работы показывает, что данный подход показывает хорошие результаты, при работе с депрессивными состояниями, психосоматикой, а также традиционной для экзистенциализма проблематикой: экзистенциальная боль (тяжелые психические травмы), проблема жизненного выбора, поиск смысла жизни (ноогенный невроз), аутентичность, страх смерти и др.

**Список литературы**

1. Дюркхайм Калфрид. О двойственном происхождении человека. - Спб., - Импакс, 1992. - 156 с.

2. Лейнг Р. Разделенное Я. - К.1995. - 320с.

3. Летуновский В.В. Экзистенциальный анализ. Перспективы метода в психологической практике. // 1 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии. Материалы сообщений. - М.2001. - с.28-32.

4. Летуновский В.В. Экзистенциальная парадигма и проблема понимания. // 5 Международная конференция "Психология, педагогика и социология чтения". Материалы сообщений. - М.2001.

5. Марсель Габриэль. Трагическая мудрость философии. Избранные работы. - М.,1995. - 187 с.

6. Мамардашвили М.К. Психологическая топология пути // Мир человека: хрестоматия для учащихся. Часть 1. М.: Интерпракс, 1993, с.297-302.

7. Мерфи Мишель. Будущее тела. - Лос Анжлес: 1992, 785 с.

8. Круг Урсула. Раскрепощение "Я". // Человек №3 - 1993, с.97-98.

9. Пфеффлин Андрэас. Прийти к себе. // Человек №3 - 1993, с.89-95.

10. Хайдеггер М. Бытие и время. - М.,1993. - 451 с. (II).

11. Хайдеггер М. Время и бытие: Статьи и выступления: пер. с нем. - М.: Республика, 1993. - 447 с. (I).

12. Boss M. Psychoanalysis and Daseinanalysis. New York: Philosophical library, 1958. с.113-117.

13. Boss M. "Daseinanalysis" and psychotherapy. Psychoanalysis and Existential Philosophy. New York: E.P.Dutton Co. 1962, pp.81-89.

14. Binswanger L. Being-in-the-world: selected papers of Ludwig Binswanger. New York: Basic Books, 1963.

15. Van den Berg. The human body and the significance of the human movement. // Psychoanalysis and Existential Philosophy, A Group of articles. New York: E.P.Dutton Co. 1962, pp.89-129.

16. Van Dusen W. The theory and practice of existential analysis. New York: E.P.Dutton Co. 1962, pp. 24-41.

Летуновский В.В. Экзистенциально-инициальная работа с телом.