# Первичная терапия Янова

Артур Янов – aмериканский 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 увеличимся внутренним напряжением. Эти регрессивные и невротические реакции вынуждают человека жить прошлом, 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 теми 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.

Чувственное сознавание

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

Биосинтез

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

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.

 Подход биосинтеза опирается на опыт:

эмбриологии - в связи с этим о биосинтезе говорят, что благодаря ему, психоанализ получил свою органическую основу;

райхианской терапии;

теории объектных отношений.

Впервые термин "биосинтез" использовал английский аналитик Френсис Мотт. В своей работе он основывался на глубинных исследованиях внутриутробной жизни. Уже после смерти Ф.Мотта Дэвид Боаделла решил применить этот термин для описания собственного терапевтического подхода.Он также хотел подчеркнуть отличие своего метода от биоэнергетики,развиваемой А.Лоуэном и Дж.Пьерракосом, и биодинамики - школы Г.Бойсен и ее последователей, занимавшихся различными формами массажа для освобождения блокированной энергии. Все три направления: биоэнергетика, биодинамика и биосинтез - обладают общими корнями (райхианский анализ),однако имеют принципиальныеразличия.

 Сам термин "биосинтез" означает "интеграция жизни". Речь идет об интеграции в первую очередь трех основных жизненных, или энергетических потоков, которые дифференцируются в первую неделю жизни эмбриона, интегративное существование которых существенно для соматического и психического здоровья, что и нарушается у невротиков.

Эти энергетические потоки связаны с тремя зародышевыми листками: эндодермой, мезодермой и эктодермой.

От В. Райха биосинтез унаследовал точку зрения, что личность может быть понята на трех уровнях:

на поверхности мы видим м а с к у: 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 фруструированы в младенчестве (или до рождения);

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

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

 Фрустрация ядра создает уровень страдания, подавление страданий и протеста создает "маску". 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. 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 терапевтичным, 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. Биосинтетики говорят: "Прежде, чем пустить поезд по рельсам, необходимо выстроить мосты". Прежде, чем трансформировать (не разрушать!) паттерны, надо обеспечить реализацию "жизнезащищающей функции". Биосинтез использует и развивает идею В.Райха о "защитном мышечном панцире", прослеживая ее связь с эмбриологией. При этом в биосинтезе понятие "панциря" детализируется; описывается три панциря,каждый из которых связан с одним из зародышевых листков:

мышечный (мезодермальный),

висцеральный (эндодермальный),

церебральный панцирь (эктодермальный).

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

 Существует опасность разделения людей на "здоровых", не нуждающихся в терапии, и больных, тех, кому без нее не прожить. Однако "более реалистично рассматривать здоровье как широкий спектр состояний и проявлений" (D.Boadella). Тогда мы признаем право на невротические реакции "благополучных" людей и способность к "здоровому реагированию" у лиц с тяжелыми соматическими и психическими расстройствами. 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 (реинтеграция).

Тремя основными процессами реинтеграции являются:

заземление (grounding),

центрирование (centеring),

видение (facing).

Заземление - это работа с мезодермальным панцирем. Заземление включает в себя оживление потока энергии вниз по спине и оттуда в "5 конечностей"- ноги, руки, голову.

Центрирование - это движение к гармоничному дыханию и эмоциональному равновесию.

Видение (Facing) и звучание (Sounding) - терапевтическая работа с контактом глаз, взглядом, голосом.

При подготовке этой работы были использованы материалы с сайта http://www.studentu.ru