**МОСКОВСКИЙ ЭКСТЕРНЫЙ**

**ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Академия педагогики

Факультет психологии

Реферат по курсу

“Телесно-ориентированная психотерапия”

Фамилия, и.о. студента

Студенческий билет

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рецензент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1999**

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

Телесно-ориентированная психотерапия

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, подразумева­ющем 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 агрессивно-садистические влечения и влечения либидо. “Глубинный уро­вень” – это природно-социальные импульсы, имеющие подлинно человечес­кий характер; здесь человек явля­ется эмоционально здоровым, гармонич­ным, способным на искреннюю любовь.

По мнению Райха, под влиянием соци­ального устройства буржуазного общества природно-социальные 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, блокированные 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 это 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 блокированной 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 неврозов “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 раскрывания глаз так широко, как только возможно, а также свободными движениями глаз, вращением и смотрением из сторон в сторону.

2. Рот. Оральный сегмент включает мышцы пoдбopoдка, 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 распущен 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 распущен 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 – 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.

5. Метод Александера

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 Александера: “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 приспособится 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 Александера 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 движениях, учитель постепенно дает ему опыт действования и отдыха интегрированным, собранным и эффективным образом.

Уроки Александера 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 Александера особенно популярна среди людей творчества, но также эффективно используется для лечения некоторых увечий и хронических заболеваний.

Психотехника Александера 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. Александером, 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 “Сознавание 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 собственный ритм, чтобы преодолеть дурные привычки в использовании тела. Люди должны освободиться, играть, экспериментировать с движением, чтобы научиться чему-то 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 сознавания и становимся способными пробовать новые сочетания движений, которые были невозможны, когда связи между корой и мускулатурой были замкнуты предписанными ограниченными паттернами.

7. 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.

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 “целительных 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-то, 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 высвобождать эмо­ции.

На основе упражнений ру­ководитель и члены группы делают выводы о “броне 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:

**“Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике”** (под редакцией В. Баскакова). М., 1997. 2-ое издание.

К. Рудестам. **“Групповая психотерапия”.** СПб., 1998.

**“Психотерапевтическая энциклопедия”** (под редакцией Б. Карвасарского). СПб., 1998.

А. Лоуэн. **“Физическая динамика структуры характера”.** М., 1996.

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.**)