**Оглавление**

Введение 3

Глава 1. Основные проблемы в телесно-ориентированном подходе в психологии 5

.1 Телесно-ориентированная психотерапия 6

.2 Символический язык тела 8

.3 Основные подходы телесно-ориентированной психологии 10

Глава 2. Теоретические особенности конкретных методов и способов телесно - ориентированного подхода 11

.1 Характерологический анализ Вильгельма Райха 11

.2 Биоэнергетический анализ А. Лоуэна 13

.3 Метод чувственного сознавания 15

.4 Метод Ф. М. Александера 17

.5 Метод М. Фенделькрайза 19

.6 Метод структурной интеграции И. Рольф 21

Глава 3. Современные методы телесно-оринтированной психотерапии 23

.1 Соматическая терапия биосинтеза 23

.2 «Бодинамический анализ» (Л. Марчер) 24

Заключение 27

Список литературы 31

**Введение**

психотерапия телесный биоэнергетический соматический

**Актуальность исследования** объясняется, с одной стороны, тем неуклонно растущим интересом к возникающей в концепции современной психотерапии телесно - ориентированного подхода, рассматриваемого с точки зрения принципа единства личности и организма в системе человеческого существа, изучение которых значимо с точки зрения поиска способов их примирения и коадаптации, а, с другой стороны, он связан с необходимостью повышения эффективности психотерапии.

Анализ крайне актуального для психологии телесно - ориентированного подхода существенным образом восполняет психологическую картину человеческого существа, и без нее невозможно целостное представление о таком феномене как человек на фоне антропологической проекции субъективности.

**Постановка, обзор и степень разработанности проблемы.** Проблема души современного человека всегда привлекала внимание теоретиков и практиков психологии, специалистов по концепции современной психотерапии, психоаналитиков.

С растущим осознанием значимости телесно - ориентированного подхода изменяется и интерпретация его функции в психологии, которая все больше понимается в контексте прикладной психологии как важной психологической дисциплины. А, с другой стороны, анализ проблемы телесно - ориентированного подхода,ее функции и значение, ее практическая значимость обнаруживают не только ее значимость как важной методики исследования психических процессов и явлений, но и как основополагающего способа разрешения психотерапевтического конфликта организма и личности.

Однако отдельные вопросы анализа проблемы телесно - ориентированного подхода изучены недостаточно полно. До сих пор в понимании позиционарующегося в психологии телесно - ориентированного подхода сохраняется существенный разрыв между теоретической схемой этой концепции и прикладным характером её применения.

**Цели и задачи исследования.** Исследование направлено на описание и анализ проблемы телесно - ориентированного подхода, анализ его главных компонентов, проблем его использования, ее целях и задачах. Таким образом, основной целью исследования должно стать описание телесно - ориентированного подхода.

**Ожидаемые результаты исследования.** Исследование нацелено на преодоление того разрыва, которое обусловлено различием теоретической схемы анализа телесно - ориентированного подхода и прикладной практикой его применения. Оно должно результироваться в синтезе все обстоятельств, влияющих на основной психотерапевтический конфликт телесного и душевного, как теоретических, так и практических.

Именно такую задачу ставит исследование, направленное на анализ и описание проблемы телесно - ориентированного подхода, без чего невозможно внятный анализ феномена человеческой психики в контексте современной психологии.

# **Глава 1. Основные проблемы в телесно-ориентированном подходе в психологии**

Прежде всего, надо сказать, что предметом телесно - ориентированного подхода и является изучение вопроса об отношении телесного, психического и духовного в человеке. Связь этих компонентов каждый человек испытывает на себе практически каждый день. Так, если он чем-то рассержен, расстроен, или наоборот, испытывает радость, изменение эмоционального состояния приведут к моментальному изменению физического состояния, т.е. примут материальную форму. Это изменение произойдёт помимо желания человека.

Каждая переживаемая эмоция сопровождается определёнными физическими процессами, например, таким как сжатие или расслабление мышц. Так, если человек испытывает какие-то эмоции (например, страх, раздражение, злость) на протяжении нескольких месяцев или лет, это, несомненно, вызовет структурные и физиологические изменения в организме.

Можно сказать, что все проблемы, ограничивающие убеждения, болезни, психотравмы «записаны» в теле человека в виде мышечных зажимов, напряженных поз, болезненных точек и зон (Минченков А.В). Тело может многое рассказать о том пути, который прошёл человек, о том, с какими преградами он встретился, о тех «войнах» в которых победил или проиграл, о приобретённом опыте, о конфликтах и вызовах судьбы, которые его формировали, а также о сделанных выводах.

При физическом освобождении (расслаблении) зажимов и блоков раскрываются потенциалы соответствующих нефизических уровней. Это становится возможным лишь благодаря пониманию того, какие физические функции выполняет каждая часть тела, а так же благодаря точному обнаружению местонахождения блока (Минченков А.В.).

Современный период развития научной мысли характеризуется стремлением к пониманию человеческого организма как целостной системы (Л. Киселёва). В соответствии с представлениями о холистическом или комплексном подходе к работе с человеком, все функции организма взаимосвязаны. Рассматривать личность как целое, значит, рассматривать личность во всех ее частях: тело, психика, мышление, чувства, воображение, движение и т.д.; но это не то же самое, что рассматривать личность как сумму отдельных частей (Л.С. Сергеева). Необходимо воспринимать личность как интегрированное функционирование различных аспектов целого во времени и пространстве. С этой точки зрения, считать один аспект личности исключительной причиной возникновения проблемы - значит искусственно разделять то, что на самом деле - функционирующее единство.

## **.1 Телесно-ориентированная психотерапия**

Данная терапия возникла на основе практического опыта и многолетних наблюдений взаимосвязи духовного и телесного в функционировании организма. Она в большей степени, нежели другие направления психотерапии, придерживается холистического подхода.

Техники телесно - ориентированного подхода отвечают всем требованиям целостного подхода: для них человек - единое функционирующее целое, сплав тела и психики, в котором изменения в одной области сопровождают изменения в другой. Чтобы человек смог чувствовать себя единым, вернуть себе ощущение целостности, необходимо не только интеллектуальное понимание, интерпретация или осознание вытесненной информации, но и переживание в настоящий момент обоюдного единства тела и психики, целостности всего организма.

Телесно-ориентированная психотерапия расширяет возможности психотерапевтического воздействия в связи с тем, что рассматривает человека в единстве его психосоциального и биологического функционирования, помогая клиенту с помощью двигательных психотехник более точно распознать и вербализовать собственные эмоции, пережить заново свой прошлый эмоциональный опыт, тем самым способствуя расширению сферы самосознания и формированию более эмоционально благоприятного отношения к себе.

Таким образом, общей основой методов телесно - ориентированного подхода, является использование в процессе терапии (body-mind therapy) контакта терапевта с телом клиента, основанное на представлении о неразрывной связи тела (body) и духовно-психической сферы (mind). При этом полагается, что неотреагированные эмоции и травматичные воспоминания клиента вследствие функционирования физиологических механизмов психологической защиты запечатлеваются в теле(Белогородский Л.С., Сандомирский М.Е.).

Работа с их телесными проявлениями помогает по принципу обратной связи проводить коррекцию психологических проблем клиента, помогая ему осознать и принять вытесненные аспекты личности, интегрировать их как части его глубинной сущности (self). Интеграция тела и разума основывается на функционировании интуитивных, правополушарных компонентов психики, иначе именуемых естественным организменным оценивающим процессом (К.Роджерс).

Поэтому в работе терапевта с клиентом поощряется доверие последнего к телесным ощущениям, или интуитивной «внутренней мудрости» собственного организма. Тем самым методы телесно - ориентированного подхода ставят акцент в работе с клиентом на знакомстве с телом, подразумевающем расширение сферы осознания им глубоких организмических ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в различных телесных состояниях и обучение реалистичному разрешению внутренних конфликтов в этой области.

Итак, техники телесно-ориентированной психотерапии эффективно открывают путь к соматическому бессознательному и устранению выявленных в нём блоков, путём непосредственной коммуникации с подсознанием с помощью языка тела, осуществляя контроль эмоций через воздействие на их телесное выражение.

## **.2 Символический язык тела**

У тела есть не один, а два языка: внешний язык тела - мимика и кинесика (жесты, позы) - выполняет социально-коммуникативную роль. Второй же, внутренний язык тела - кинестетические, интероцептивные и кожные ощущения, телесные сигналы подсознания - служат для внутриличностной коммуникации, диалога между сознанием и бессознательными процессами. Каждый человек умеет говорить на этом языке тела, но не всякий может слышать и тем более понимать его. Отсюда психологическая проблема представляется как непонимание человеком языка собственного тела, его невнимание к сигналам подсознания.

По мнению Феликса Дейча (F. Deutch), в психотерапии пациент всегда «говорит на двойном языке: вербальном и соматическом», то есть сознательно-словесном и неосознанно-телесном. Именно сочетание этих двух высказываний, их «коррелят одновременности» (Шульц-Хенке) запечатлевается в теле. И происходит это именно в том случае, когда второе (подсознательное) послание остается невоспринятым - незамеченным или непонятым - и соответственно происходит его усиление и закрепление.

Что представляют собой слова этого языка тела? Это не что иное, как подсказки подсознания или сигнальная функция телесных ощущений, их символическое значение. Из них и формируется своеобразный словарь языка тела (А.Пиз). Однако, человек часто не воспринимает эти сигналы на сознательном уровне, несмотря на то, что «речь на языке тела» обращённая к нашему сознанию, звучит постоянно. Эти сигналы попадают в область игнорируемого сенсорного опыта (К. Роджерс), оказываясь как бы на периферии нашего сознания, на грани осознавания (телесный компонент так называемых автоматических мыслей, по А. Беку).

Почему подсознание выбирает для своих сообщений именно язык тела, а не зрительных или слуховых образов? Почему именно кинестетическая модальность служит для подсознания информационным каналом общения с сознательным «Я»? Дело в том, что в других модальностях, например зрительной или слуховой, образы, продуцируемые подсознанием блокируются, они просто перекрываются сенсорным притоком из внешней среды, и сигналы подсознания, поступающие в «фоновом режиме», теряются в огромном потоке, например зрительной или слуховой информации.

Опираясь на накопленный за годы практики опыт психологов, учёные стали обращать внимание на то, что сигналы различного смыслового содержания поступают в различные части тела. На основе этого были сопоставлены определённые части тела с проблемами, с которыми они предположительно ассоциированы.

При данном разделении в теле выделяют: 1) голову 2) шею 3) плечевой пояс 4) грудную клетку 5) область живота 6) область поясницы 7) таз, промежности 8) ноги. Возникающие в них дискомфортные телесные ощущения, являются сигналами, с помощью которые подсознание стремиться привлечь сознательное внимание и донести до сознания свои насущные потребности (своего рода подсознательно-сознательная коммуникация).

Работа телесно-ориентированных специалистов осуществляется с помощью воспроизведения заданных телесных ощущений (якорей), благодаря этому появляется возможность «объяснить» подсознанию текущие сознательно сформулированные цели и получить доступ к его ресурсам, необходимым для их достижения. Налаженный таким образом канал коммуникации с подсознанием предоставляет человеку новые возможности для сознательного управления внутренними ресурсами, что практически тождественно личностному росту.

## **.3 Основные подходы телесно-ориентированной психологии**

Среди множества телесно-ориентированных подходов нами были выделены те, которые по нашему мнению пользуются наибольшей популярностью и отражают путь, пройденный ТОП от её появления до формирования объединенного интегративного подхода. К ним можно отнести: психологию тела В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна, концепцию телесного осознавания М.Фенделькрайза, метод интеграции движений Ф.М. Александера, метод чувственного сознавания, структурная интеграция И.Рольф.

Несмотря на многообразие конкретных технических приёмов, смысл всех их сводится к следующему:

**1 этап.** Это диагностический этап. Здесь проводится поиск стереотипно повторяющегося эмоционального дискомфорта, проявления которого на когнитивном, эмоциональном, телесном и поведенческом уровне - анализируются и описываются максимально подробно, во всех деталях. Этот дискомфорт неразрывно связан с некоторой актуальной для человека психологической проблемой.

**2 этап**. Состоит в том, чтобы научить человека прослеживать эти проявления и в момент возникновения негативных состояний предпринимать активные действия, направленные на устранение дискомфорта.

# **Глава 2. Теоретические особенности конкретных методов и способов телесно - ориентированного подхода**

## **2.1 Характерологический анализ Вильгельма Райха**

Вильгельма Райха (1897-1957) по праву считают основоположником ориентированной на тело терапии. Он впервые сделал попытку теоретически обосновать функциональное единство организма человека.

В своих исследованиях В. Райх основывался на психоаналитической теории 3. Фрейда. Его первые открытия базировались на понятиях характера и мышечного панциря. Понятие характера впервые появилось у Фрейда в 1908 г. («Характер и анальный эротизм»). Райх продолжил исследования в этой области и был первым аналитиком, интерпретировавшим природу и функции характера в работе с пациентами, вместо анализирования их симптомов.

Он полагал, что характер создает защиту против беспокойства, которое вызывается в ребенке интенсивными сексуальными чувствами, сопровождающимися страхом наказания. Защита против этого страха - подавление эго, которое впоследствии становится постоянным, автоматически действующим и развивается в характерные черты, нарушая восприятие себя и единство ощущения тела.

Райх первым подчеркнул важность обращения внимания на физические аспекты характера индивидуума, в особенности, хронические мускульные зажимы, которые он называл мышечным панцирем. По мнению В. Райха, «...мышечные и характерологические позиции имеют одни и те же функции в душевном механизме, могут заменять друг друга и взаимно влиять. В принципе, они неотделимы друг от друга и идентичны по выполняемым функциям».

Он 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.

Райх обнаружил, что расслабление мышечного панциря освобождает значительную либидозную энергию и помогает процессу психоанализа. Он анализировал в деталях позу пациента и его физические привычки, чтобы дать пациентам осознать, как они подавляют жизненные чувства в различных частях тела. Райх просил пациентов усиливать определенный зажим, чтобы лучше осознать его и выявить эмоцию, которая связана в этой части тела. Он заметил, что только после того, как подавляемая эмоция принимается пациентом и находит свое выражение, пациент может полностью отказаться от своего зажима. Постепенно Райх начал прямо работать с зажатыми мышцами, разминая их руками, чтобы высвободить связанные в них эмоции.

Если проследить динамику научных интересов В. Райха, то можно заметить, как они развивались от аналитической работы, опирающейся исключительно на словесный язык, к исследованию психологических и соматических аспектов характера и мышечного панциря, а затем исключительно к акценту на работе с мышечным защитным панцирем, направленной на обеспечение свободного протекания биологической энергии в организме.

Здесь сделать акцент на том, что в разработках В. Райха впервые обнаруживается попытка соединить мышечную систему человека с его характерологическими особенностями. Так, мышечная система представляется как некоторый индикатор, показатель внутреннего психо-эмоционального состояния. Разработанная Райхом теория мышечного панциря служит основой для дальнейшего развития идей взаимовлияния и взаимообуславливания тела и психических характеристик человека.

## **.2 Биоэнергетический анализ А. Лоуэна**

Александр Лоуэн, ученик Райха и его последователь разработал теорию, получившую название биоэнергетического анализа. Биоэнергетика направлена на восстановление так называемой «первичной сути» человека посредством достижения свободы самовыражения и мобилизации энергетического потенциала тела. Лоуэн считал, что чуткое отношение к потребностям собственного тела приближает человека к его «первичной сути» и уменьшает свойственное большинству людей отчуждение от себя и других. «Первичная суть» - представляет собой удовольствие от жизни, источником которой являются свобода движений и отсутствие напряжения в теле.

Биоэнергетика уходит корнями в техники работы с телом В. Райха. Она центрирована на роли тела в анализе характера, включает райхианскую технику дыхания, многие из райхианских техник эмоционального раскрепощения, напряжённые позы для энергетически заблокированных частей тела. Психологическая работа в биоэнергетике использует прикосновение и давление на напряжённые мышцы на фоне глубокого дыхания в специальных позициях. Клиент выполняет упражнения, расширяющие осознавание тела, развивающие спонтанную экспрессию и психофизическую интеграцию.

Лоуэн считает, что ощущения, которые испытывает человек от собственного тела и которые проявляются в движениях, служат ключом к пониманию своего эмоционального состояния. Проблема состоит в том, что люди привыкли игнорировать сигналы собственного тела. Они попросту не замечают их.

Согласно постулату о существовании у человека биологической энергии, психологическая проблематика объясняется в биоэнергетике различными нарушениями энергетического обмена организма: концентрацией, недостатком или перераспределением, перемещением энергии и.т.д. По мнению Лоуэна, причиной неврозов, депрессий и психосоматических расстройств является подавление чувств, которое проявляется в виде хронических мышечных напряжений, блокирующих свободное течение энергии в организме человека, что приводит к телесной скованности, нарушениям энергетических процессов и изменению личности.

Лоуэн считает, что отношение человека к жизни и его поведение отражается в телосложении, позах, жестах, что между физическими параметрами человека и складом его характера и личности имеется тесная связь.

Зрелая личность в состоянии в равной степени как контролировать выражение своих чувств, так и отключать самоконтроль, отдаваясь потоку спонтанности. 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.

Здесь нам важно обратить особое внимание на то, что, развивая идеи Райха, Лоуэн в своей терапевтической практике основной акцент ставил на оказании воздействия на состояние человека через воздействие на его тело, посредством принятия определённых поз, положений тела в пространстве, а так же манипуляций с телом, что являлось ключом для расслабления напряжённых мышечных групп и устранения дисгармоничных проявлений личности.

**.3 Метод чувственного сознавания**

У истоков развития метода чувственного сознавания стояли такие специалисты как Эльза Гиндлер, Шарлота Селвер, Чарлз Брукс, Хайнрих Якоби, Бернард Гунтер, Гертруда Хеллер, Хельмут Штольц.

Работа чувственного сознавания фокусируется на непосредственном восприятии и умении ориентироваться на собственный опыт. Чарлз Брукс писал: «Мы обнаруживаем, что ясность восприятия лежит в основе понимания и разумного поведения».

Чувственное сознавание - это процесс непосредственного соприкосновения с нашими ощущениями; обучение дифференцированному восприятию ощущений тела, процесса мышления, фантазий, образов, эмоций и установление взаимосвязи между ними. Метод помогает нам понять, что в функционировании организма естественно, связано с реальной действительностью, а что обусловлено иными факторами. Одно из главных положений метода заключается в том, что ориентировка на ощущения, получаемые в опыте, делает наше мышление более реальным, а поведение в большей степени соответствующим нашим намерениям. Э.Гиндлер утверждала, что можно научиться чувствовать своё собственное функционирование и тем самым воздействовать на саморегуляцию организма. С осознанием приходит контроль над телом, возможность избежать болезней и травм (Шутц). По мнению Шутца все болезни являются психологическими в том смысле, что человек выбирает болезнь, как ответ на свою настоящую жизненную ситуацию, как результат неосознанного конфликта.

Занятия по методу чувственного сознавания помогают преодолеть игнорирование ощущений собственного тела, которое заложено в человеке с детства. Они обучают более полному телесно-инстинктивному функционированию. В процессе занятий наступает понимание того, что восприятие относительно, а мышление часто обусловлено субъективной информацией, получаемой от окружающих, а не реальной действительностью.

Другим существенным аспектом метода чувственного сознавания является изучение процесса коммуникации и значения прикосновений во взаимодействии между участниками группы. Степень близости и дистанцированности, желание взаимопомощи и ответственность, чувствование окружения и степень восприятия и чувствования окружением субъекта - вот те стороны процесса, которые осознаются участниками группы на телесном уровне гораздо легче и быстрее.

Таким образом, метод чувственного сознавания ставит перед собой следующие задачи: дифференцировать чувственный опыт, отделить продукцию сознания от реальной действительности, которую мы воспринимаем с помощью ощущений; дать понимание того факта, что восприятие относительно; научить «проживанию в опыте». Осуществляется интеграция ощущений, эмоций и созданных на их основе образов и мыслей в единое целое в данной ситуации и в данное время.

Таким образом, для нас является важным, обратить внимание на то, что если в работах Райха и Лоуэна тело является в некотором роде инструментом, манипулируя с которым психотерапевт расслабляет напряжение и высвобождает энергию без включения сознавания, то в рамках метода чувственного осознавания тело как бы «оживает». Принимаются во внимания все чувства и телесные ощущения. Тело становится полноправным участником процесса психотерапии, участвуя в нём, развиваясь и совершенствуясь по мере постижения своей телесности.

## **.4 Метод Ф. М. Александера**

Метод Ф.М. Александера - это способ сознательного использования мышления для эффективного управления нашим телом с целью максимального освобождения его от напряжения.

По мнению Александера, человек прореагировав на определённую ситуацию не может вновь вернуться в состояние покоя. Обычно происходит лишь частичное расслабление, и в скрытом виде сохраняется остаточное напряжение мышц, хотя теоретически такое напряжение должно исчезать при возвращении в состояние уравновешенного расслабления. В рамках данного подхода, болезнь рассматривается как потеря равновесия организма.

Метод основан на предположении, что человек может сознательно скорректировать привычную осанку и выработанную годами манеру двигаться за счёт сопоставления обратной связи от расслабленных мышц с существующей в данный момент. Чтобы перевести организм на новый уровень функционирования, необходимо осознавание своих действия и более эффективное использование тела для совершения этих действий.

Согласно физиологической концепции (И.П.Павлов, Н.А. Бернштейн), а так же концепции целеориентированых действий Ф.М. Александера все действия, совершаемые человеком, есть рефлекторные действия, они осуществляются по принципу «ввод-вывод» (человек достигает цели, не анализируя свои автоматические реакции). Однако поведение человека (по мнению Александера) должно соответствовать формуле «ввод информации - обработка - вывод информаци». Она подразумевает торможение непосредственной мышечной реакции на раздражение для обеспечения возможности обработки информации.

Александер предполагал, что если человек научится перед началом движения находить время для остановки, то всё больше и больше станут понятны предупредительные сигналы нашего тела об избыточных напряжениях.

Для понимания природы функционирования человека формулу «ввод информации - обработка - вывод» использовал в своей работе Алан Бердалл для создания модели человека, как «биологического компьютера». Данная модель будет рассмотрена нами ниже.

Таким образом, метод Александера позволяет когнитивным функциям человека вмешиваться в работу, направлять и координировать динамику телесности, переводя телесность из «подсознательной абстракции, проявляющейся в лучшем случае в ощущениях» до уровня понимаемой, а значит и поддающейся управлению. Таким образом, метод Александера является ярким примером взаимодействия ума, тела и духа, когда, находясь в единстве и целостности они способны обеспечивать полноценное и эффективное функционирование человека.

## **.5 Метод М. Фенделькрайза**

Психотерапевтический метод Фельденкрайза - метод самосовершенствования, или личностного роста, названный им «осознавание через движение» (аwareness through movement). Это один из основных, базовых подходов в телесно-ориентированной психотерапии, возникший на стыке современной западной психологической науки и древней восточной традиции, представленной в различных духовно-философских школах самосовершенствования.

В своих работах Фенделькрайз использовал понятия образа действия и образа себя. Образ себя состоит из четырёх составляющих, вовлечённых в каждое действие: движение, ощущение, чувствование и мышление. Об их роли в функционировании всего организма Фенделькрайз писал: «Трудно поддерживать жизнь даже на короткое время без всякого движение. Нет жизни, если существо лишено всех ощущений. Без чувствования нет импульса жить; лишь чувствование удушья заставляет нас дышать. Без минимума рефлексивной мысли даже таракан долго не проживёт».

Центральной идеей теории Фенделькрайза является представление об организме, как едином целом, где мышечная система играет одну из главных ролей в интеграции. Организм действует как единое целое. В любой момент система обладает некоторой общей интеграцией, и тело выражает её в этот момент. «Теоретически, каждый из компонентов системы (и ощущение, и чувства, и мышление) могут быть использованы в качестве основного, но мышцы в организме играют столь большую роль, что если исключить их паттерн, остальные компоненты паттерна определённого действия дезинтегрируются»!

Фенделькрайз считал, что нарушение функций человеческого организма связано не только с психологическими причинами, но и с тем, что тело привыкло совершать действия, не приводящие к желаемому результату. В процессе деятельности человек совершает много лишних, случайных движений, которые препятствуют «целевому действию».

Фенделькрайз, так же как и Александер, считая мышечное движение важнейшей составной частью действия человека, пытался изменить поведение, обучая новому способу управления своим телом. Он предполагал изменить поведение человека путём преобразования образа действия, и образа себя, обучая более совершенному управлению движениями посредством совершенствования чувствительности. Необходимо разрушение стандартных паттернов движения и выработка новых способов в процессе функционирования тела, как целого.

Ключевым моментом, по мнению Фенделькрайза, является осознавание человеком своих действий: «только осознание делает действие соответствующим намерению». Таким образом, поведению человека придается большая эффективность. Предлагаемые им упражнения направлены на то, чтобы уменьшить усилие в движении для того, чтобы почувствовать даже минимальные изменения в мышцах.

Таким образом, Фенделькрайз постулирует безусловное принятие обратной связи в виде ощущений тела. Формирование навыка осознавания интуитивных «сигналов тела» позволяет превратить интуитивно-подсознательноые правополушарные механизмы психики в практичный рабочий инструмент для принятия решений. Понимание «сигналов тела» способствует появлению свежести и непосредственности восприятия, формированию спонтанности поведения и стимулированию творческого воображения на основе интуитивного начала.

В своих работах Фенделькрайз максимально приближается к интегративному пониманию, выделяя в человеке «образ действия» и «образ себя», включающий ощущения, чувства, мышления и движения, где интегрирующим компонентом выступает мышечная система.

## **2.6 Метод структурной интеграции 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.

# **Глава 3. Современные методы телесно-оринтированной психотерапии**

В наше время происходит бурное развитие телесно-ориентированного направления в психологии. В подавляющем большинстве развитие происходит в направлении интеграции (о чём уже было не раз сказано выше), т.е. основным посылом современных исследований является стремление рассматривать человека как целое во всем многообразии различных аспектов и элементов его физиологии, психики и души, формирующих уникальную и неповторимую человеческую личность (человеческое существо). Количество подходов, стремящихся реализовать данные идеи в виде единой сформированной системы, очень велико.

В рамках данной работы проведение их детального анализа нам представляется излишним. Вместе с тем мы считаем важным рассмотреть более подробно «Соматическую терапию биосинтеза» (Д.Боаделла), и «Бодинамический анализ» (Л. Марчер), т.к. данные подходы в своей основе несут некоторые идеи, отражение которых мы находим в теоретическом обосновании используемого нами невербального диалогового подхода.

## **.1 Соматическая терапия биосинтеза**

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. Их интегративное существование важно для соматического и психического здоровья человека.

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

) **Эндодерма.** Из неё впоследствии развиваются органы пищеварения и дыхания, которые отвечают за обмен веществ и энергии. Энергетический поток, связанный с эндодермой, - поток эмоций.

) **Мезодерма.** Из мезодермы развиваются кости, мышцы и кровеносная система. С этим зародышевым листком связан двигательный энергетический поток, отвечающий за позу, движения, действия.

) **Эктодерма.** Из эктодермы развиваются кожа, мозг, нервы и органы чувств. С ней связан поток восприятия мыслей и образов.

Нарушения взаимодействия мыслей, действий и чувств находят своё телесное отражение. И терапевтическое воздействие в рамках данной теории основано на работе именно с этими телесными проявлениями. Осуществляется работа по восстановлению интегрированного состояния и конгруэнтного взаимодействия (Е.Газарова) чувств, действий и мышления, утраченного на ранних этапах развития.

## **.2 «Бодинамический анализ» (Л. Марчер)**

Л.Марчер - последовательница В. Райха, в своей теории опиралась на его представления о «мышечном панцире». Термин «бодинамический» (biodynamic) образован от слияния двух корней: тело (body) + изменение (dynamics), расшифровывается как анализ телесного развития. В основе метода лежит поэтапное сравнение возрастного развития (в рамках психологии, анатомии и возрастной физиологии нервно-мышечной системы) с развитием личностным.

Из представлений о телесной «привязке» тех или иных личностных качеств вытекает представление о метафорических психологических функциях отдельных мышц или мышечных групп, которые лежат в основе телесно-психического единства (См. табл. 1). Таким образом, согласно данным представлениям, через нормализацию состояния мышц может осуществляться коррекция психологических проблем. Диагностика же состояния отдельных мышц может использоваться для диагностики психологических проблем.

Таб.1

|  |  |
| --- | --- |
| Группы мышц | Психологические функции мышц |
| Голова, шея | |
| Мимические мышцы в целом | Выражение чувств, социальные контакты |
| Мышцы вокруг глаз | Направленность внимания и краткосрочное планирование |
| Мышцы области рта и язык | Эмоциональное принятие |
| Мышцы передней поверхности шеи | Речевое самовыражение |
| Мышцы задней поверхности шеи | Сила воли, гордость, ориентация в обстоятельствах |
| Плечевой пояс и руки | |
| Разгибатели и сгибатели плеча, а также мышцы, приводящие и отводящие плечо | Личное пространство в отношениях |
| Мышцы, поднимающие плечо | Способность нести психологическую «ношу» |
| Ротаторы плеча | Самозащита и способность принимать поддержку от других |
| Разгибатели предплечья | Отталкивание, удерживание на дистанции |
| Сгибатели предплечья | Привлечение и удержание |
| Ротаторы предплечья | Брать и отдавать |
| Сгибатели и разгибатели запястья | Позиционирование или социальный контроль поведения |
| Мышцы, противопоставляющие большой палец и мизинец | Обострение восприятия. Письменная речь |
| Разгибатели пальцев | Тонкое приспособление (изменение границ): умение «отпускать от себя» |
| Сгибатели пальцев | Прикосновение, изучение и удержание; способность брать и отдавать |
| Ноги | |
| Сгибатели бедра | Инициация движения вперед и психологического контакта |
| Разгибатели бедра | Самоутверждение, способность «стоять на своем» |
| Мышцы, приводящие бедро | Сексуально-чувственное самоосознавание |
| Разгибатели голени | Персональные границы во взаимоотношениях |
| Сгибатели голени | Выбор направления и контроль движения вперёд |
| Малоберцовая мышца | Персональный баланс в групповом взаимодействии |
| Разгибатели стопы и пальцев | Контакт с реальностью |
| Сгибатели стопы | Самоутверждение, способность «крепко стоять на ногах». |
| Сгибатели пальцев | Ощущение контакта с землей |

Л. Марчер приблизилась к работам Гудхарда и его последователей, описав корреляции между состоянием тонуса и силы конкретных мышц и мышечных групп с одной стороны и психо-эмоциональными аспектами состояния человека с другой. Эти исследования подобны по сути исследованиям в рамках прикладной кинезиологии, речь о которой пойдёт ниже, где изменение тонуса и силы тех или иных мышц в первую очередь соотносят с нарушениями физиологического характера.

Итак, несмотря на разнообразие подходов и методов ТОП их всех объединяет общее стремление к пониманию человека, как интегрированной сущности, что достигается рассмотрением в единстве его когнитивных, поведенческих, эмоциональных и телесных проявлений.

В соответствии с темой нашей работы, важным является сделать акцент на том, каким образом в различных подходах рассматривается влияние и взаимообуславливание психики и тела (в т.ч. мышечной системы).

# **Заключение**

В заключение работы можно сказать, что центральной идеей всех однородных исследований является определение взаимосвязи тела человека и его психики. В связи с этим был проведён обзор научных подходов, взглядов и представлений, в рамках которых рассматривается данная взаимосвязь. Так наиболее подробно были рассмотрены основные подходы телесно-ориентированной психологии.

Подходы В. Райха (теория мышечного панциря), А. Лоуэна (биоэнергетический подход), И. Рольф (метод структурной интеграции), Ф. Александера и М. Фенделькрайза, которые обучают новому способу управления своим телом посредством включения когнитивных процессов. Так же были освящены взгляды представителей метода чувственного сознавания - Э.Гиндлер, Х.Штольц, Ш. Селвер, Ч. Брукс. Отдельно затронуты идеи биосинтеза (Д.Боаделл) и бодинамики (Л.Марчер).

В отдельной главе мы развёрнуто описываем направление медицины - прикладную кинезиологию, которая определяет каким образом факторы (внешние и внутренние) детерминируют состояние человека, отражаясь на его мышечном тонусе.

На основании проведенного нами обзора основных методов телесно - ориентированного подхода можно сделать следующее заключение:

Теория В. Райха является первой законченной, систематизированной попыткой определить взаимосвязь телесного и психического компонентов человека. Разработанная идея «мышечного панциря», отражает попытку соединить мышечную систему с характерологическими особенностями человека, постоянные мышечные напряжения в теле человека с характером и типом защиты от болезненного эмоционального опыта.

Лоуэн, развивая представления Райха, определяет, что ключом к пониманию своего внутреннего состояния служат ощущения, которые человек испытывает от собственного тела, и которые проявляются в движениях. Оказывая воздействия на тело, посредством осуществления заданных движений, поз и положений, достигается расслабление напряжённых мышечных групп и развитие личности в сторону гармонизации.

Теория чувственного сознавания обращает непосредственное внимание на включение компонента осознавания в работу. Человека обучают дифференцированному восприятию ощущений тела, процессов мышления, образов, эмоций и установлению связи между ними. Таким образом, тело (его ощущения) включаются отдельным полноправным звеном в единую систему, обеспечивающую человека информацией, на основе которой он становится внимательным и получает возможность научаться моделировать свое поведение.

Основной идеей теории Александера является возможность включения в работу когнитивных функций человека (в частности - мышления). Благодаря этому обретается контроль и способность осуществлять саморегуляцию поведения, опираясь на восприятие, осознавание и переработку информации, полученной от собственного тела.

Фенделькрайз в своих работах реализовал попытку интеграции функций человека. Ощущения, чувства, движения и мышление он объединил общим понятием «образ себя». «Образ себя» и «образ действия» имеются у каждого человека. Объединяющим звеном между которыми служит мышечная система.

Ида Рольф, считая, что влияние любых стрессогенных факторов приводит к изменению нормальной взаиморасположения структур тела, что в первую очередь отражается нарушением на уровне фасциальной системы, использовала в своей работе прямое мануальное воздействие. Таким образом, она, корректируя нежелательные телесные изменения, нормализовывала не только физиологические процессы, но психологическое и эмоциональное состояние своих клиентов.

Обобщая все перечисленные и описанные методы можно обозначить следующее: Вне зависимости от того, интерпретируем ли мы телесные проявления как символический язык тела, или же рассматриваем просто как телесные следы неотреагированных эмоций, они представляют собой именно ту прочную ткань, на которой подсознание «вышивает бисером узоры» (Г. Гессе), и которая перекраивается в процессе личностных изменений. Таким образом, тело можно и нужно рассматривать как экран, на котором проецируются вся психическая (в первую очередь бессознательная) деятельность человека.

Поскольку взаимосвязь тела и психики двусторонняя, работа телесно-ориентированных психотерапевтов сводится к тому, чтобы «оживить омертвелые души, воздействуя на тело и оживить омертвелые части тела, воздействуя на душу».

Используя представление А. Бердалла о биологическом компьютере мы показали, что различные органы и системы могут вносить свой вклад в формирование единого «телесного экрана».

Преследуя цель не отрываться от объективных анатомо-физиологических знаний о человеческом организме, а так же для того, чтобы обозначить подход, который бы не противоречил основным проверенным постулатам физиологии, в работе представлена глава, в которой описываются механизмы формирования мышечного тонуса человека.

Таким образом, проведенный анализ исследований и разработок в области взаимосвязи тела психики и физиологии свидетельствует о признании научным миром человека - как целостной функциональной системы. Это понимание породило стремления к созданию теорий в рамках объединённого, холистического подхода. В качестве примера одной из таких теорий мы взяли теорию С. Тома, который предложил «интегративную модель человека».

Данная модель иерархической, многоуровневой организации человека легла в основу проведённого нами экспериментального исследования. Опираясь на её основные положения, а так же на изменение мышечного тонуса, мы смогли последовательно выделить и отработать проблемные аспекты каждого из уровней. Результаты статистических данных подтвердили гипотезу о валидности использования такого подхода к состоянию человека.

Основываясь на полученных результатах, можно утверждать, что интегративная модель предложенная Солихином Томом может использоваться как основа для построения работы в рамках телесно-ориентированного подхода. Она представляется достаточно перспективной для объединения усилий специалистов разных направлений научного знания с целью разработки на этой единой, общей основе комплексного подхода при работе с людьми.

Выводы экспериментального исследования позволяют утверждать возможность использования мышечного тонуса, как показателя изменений, произошедших в человеке. Это даёт основу предположению, что мышечной системе может быть отведена роль объединяющей прослойки, связывающей на основе пока не до конца понятных механизмов психические и соматические проявления человека.

# **Список литературы**

1. Баскаков В.Ю. Свободное тело. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004 - 224 с.

2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М., 1990.

. Васильева Л.Ф. Функциональные боки суставов позвоночника и конечностей (мануальная диагностика и терапия с основами прикладной кинезиологии). М.,2004.

. Газарова Е.Э. Психология телесности М., 2002.

. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. М., 2000.

. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара, 2002.

. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство» М., 2005.

. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М., 2002.

. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 2004.

. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия// Автор - составитель Л.С. Сергеева. СПб., 2000.

. Актуальные вопросы клинической медицины Материалы клинической конференции молодых учёных факультета

. Тезисы докладов 53 -й итоговой студенческой научной конференции с международным участием Сборник материалов гл. ред. И.Ю. Лебеденко

**Электронные источники**

1. <http://www.adhumanitas.com/>

2. http://www.adhumanitas.nm.ru/

. <http://aliveplanet.narod.ru/2003/4/glina.htm>

. <http://www.anti-stress.ru/index.html>