(cc) BY

Леонова Юлия Игоревна
студентка
Широкова Евгения Александровна
канд. пед. наук, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Калужский государственный
университет им. К.Э. Циолковского»
г. Калуга, Калужская область

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕЛЕСНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ В ПОДДЕРЖАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация*: в статье рассматриваются различные направления телесно ориентированной терапии в работе с людьми. Авторы описывают подходы В. Райха, А. Лоуэна и М. Фельденкрайза, а также их возможности в оздоровлении и поддержании психологического благополучия человека, приводят примеры упражнений для снятия нервно-психического напряжения.*

Ключевые слова*: телесно ориентированная терапия, движение, двигательная активность, упражнения.*

Среди множества подходов и техник в психотерапии телесно ориентированную терапию можно выделить как набирающее популярность направление, одно из немногих, в котором задействован контакт с телом. Телесно ориентированные психотерапевты – представители немногочисленной группы людей, работающих в области психотерапии, которым дозволено прикасаться к клиентам.

Основателем этого течения является пациент и ученик Зигмунда Фрейда, Вильгельм Райх, который в своей работе отдалился от традиционного психоанализа и больше внимания стал уделять телесному аспекту проблемы, вследствие чего был даже исключен из Венского психоаналитического общества. У него позднее появились собственные последователи, развивавшие те же или схожие с ним идеи – Ида Ролф, Герда Бойесен, Франц Александер и другие деятели, которые привнесли свои особенности и свои методики в это направление [1].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Общей школы телесно ориентированной терапии не существует, это понятие включает в себя множество подходов, имеющих общий исток и объединенных повышенным вниманием к связи тела и психики человека. Они различаются, прежде всего, теоретическими подходами, техниками и приемами работы.

Техники, применяемые в процессе телесно ориентированной терапии, могут использоваться как средство терапии, метод реабилитации и профилактики заболеваний, а также как один из методов поддержания необходимого уровня двигательной активности человека. Распространено и ее применение в качестве метода физической реабилитации при различных расстройствах – депрессивных, астенических и других, но при этом нельзя забывать о ее эффективности в качестве психотерапевтического метода. Телесно ориентированная терапия – многогранный инструмент, интересный своим происхождением, своим содержанием, а также своими преимуществами и недостатками [5; 6].

Среди основных задач телесно ориентированной терапии можно назвать снятие напряжения в теле, развитие невербальных компонентов общения с целью улучшения психического самочувствия при социальных взаимодействиях. Применение телесно ориентированных методик в контексте занятий физической культурой помогает человеку расслабиться как с физической, так и с психической точки зрения, делая его поведение более естественным [8].

Во всём мире занятия физической культурой являются неотъемлемой частью комплексной профилактики и коррекции многих заболеваний. При выполнении физических упражнений сильно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Применение телесно ориентированных методов в работе с детьми с нормативным и отклоняющимся развитием в контексте развивающих, коррекционных и психотерапевтических занятий, включение таких практик в программу физической подготовки активно обсуждается и постепенно внедряется в программы коррекционных центров и учебных заведений. Применение ее техник в образовательных и реабилитационных программах позволяет активизировать адаптационные процессы, улучшить восстановление после травм, восстановить нехватку двигательной активности [2].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В. Райх, основатель телесно ориентированной терапии, представлял взаимосвязь телесного и психического заключается в следующей последовательности: в первую очередь возникает мысль, за ней следом появляется чувство, а связанный с чувством телесный импульс обязательно должен найти выход в виде действия. Если возможность произвести действие пресекается, особенно в случаях, когда это происходит систематически, телесный импульс не находит выхода и мышцы, ответственные за него, напрягаются, что со временем принимает хронический характер и формирует «блоки». Метод борьбы с этим по В. Райху – усиление напряжения в мышцах, подвергнутых спазму, до максимума с целью получения эмоционального реагирования и освобождение телесного импульса. Методы В. Райха можно назвать чересчур интенсивными, неэтичными и порой даже жестокими, и именно поэтому в современной психотерапии их практически не используют. Проиллюстрировать это можно с помощью описания метода, который он использовал, когда к нему приходили пациенты с «диафрагмальным блоком» – он заставлял клиента лечь на спину, ограничивал его движения и начинал его щекотать, не обращая внимания на явный дискомфорт другого человека, ведь через крик или слезы, по его мнению, выражались чувства, сдерживаемые тем самым «диафрагмальным блоком» годами, а освобождение от них принесет больше пользы в сравнении с теми неприятными ощущениями, что пациент получает от упражнения.

Сложно представить, как такие методы могут использоваться в современной практике, учитывая все особенности этических кодексов как психологов, так и психиатров, но их пользу для науки и практики недооценивать нельзя – В. Райх положил начало новому направлению, которое со временем развилось в целую отрасль с большим разнообразий техник и методик различной интенсивности, подходящие для самых разных нужд [4].

Многие упражнения по версии В. Райха были адаптированы и модифицированы под современные запросы, в которых большое внимание уделяется этическим аспектам. К примеру, описанный выше метод принял форму следующего упражнения.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Упражнение «Дыхание».

1. Лягте на спину.

2. Положите свои руки на живот.

3. Медленно и размеренно сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

4. С этого момента во время вдоха надавливайте руками на живот, сопротивляясь силе мышц в течение пяти минут.

5. Прекратите выполнение предыдущих действий, свободно положите руки вдоль тела и уделите внимание своему дыханию.

6. Оцените – стало ли ваше дыхание более свободным?

Различия с исходным вариантом очевидны – человек сам осуществляет давление, что позволяет избежать ситуации, когда он находится полностью под контролем специалиста и не может повлиять на ситуацию в случае чрезвычайных обстоятельств; введен обязательный пункт с рефлексией в конце упражнения, что позволяет получить обратную связь и понять, подействовал ли этот метод. Эти изменения, безусловно, необходимы – без них такой метод был бы намного менее популярен из-за неэтичности и возможности напугать, потенциально нанести травму пациенту. Однако даже такие изменения не позволяют применять эти техники на больных того же шизофренического спектра, а с другими остро больными этот метод стоит применять очень осторожно – важно сначала узнать, не станет ли какой-то этап упражнения «спусковым крючком», который приведет к рецидиву и общему ухудшению состояния.

Намного более распространены техники Александра Лоуэна, ученика В. Райха, прожившего долгую жизнь и оставившего после себя огромное наследство, состоящее из подробнейшей методологии по работе с психикой путем взаимодействия с телом пациента, а также большое количество книг и упражнений, которые в совершенстве отражали его идеи и взгляды. Он сам практиковал упражнения, которые создавал, и, видимо, именно они в совокупности с хорошей наследственностью помогли ему прожить так долго. Его теория личности основывается на типологии З. Фрейда, и это показывает, что разработанная учеником

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В. Райха «биоэнергетика» является системой психотерапевтических приемов, хотя сам автор отрицал это [4].

Одним из главных понятий в его системе является «заземление». А. Лоуэн отмечал, что для физического и психологического здоровья очень важно, чтобы человек был устойчив, чувствовал опору под ногами.

В типологии А. Лоуэна используются такие понятия, как «структуры характера» – совокупность хронических мышечных напряжений, психологических защит на уровне телесных реакций, которые индивидуальны для каждого человека. Подобные напряжения имеют свои корни в психотравмах, полученных человеком на разных периодах развития [3].

Приведем пример классического упражнения, которое не только своим названием, но и содержанием отображает важность «заземления» как в системе ценностей самого А. Лоуэна, так и в его подходе [3].

Упражнение «Заземление».

1. Встаньте, расставив стопы на 50 см и слегка развернув носки внутрь.

2. Упритесь кулаками в поясницу так, чтобы костяшки больших пальцев были развернуты вверх.

3. Не отрывая пяток от пола, согните колени.

4. Прогнитесь назад, при этом не убирая кулаки с поясницы.

5. Дышите медленно, размеренно, глубоко, пока ваш вес смещен на переднюю часть стоп.

6. Почувствуйте свое тело и скажите – появилась ли вибрация в стопах и бедрах?

7. Оцените интенсивность и степень распространения – насколько она сильна, как высоко поднимается?

Как мы видим, это упражнение отражает основы, заложенные во всех методологиях телесно ориентированной терапии, а также отвечает запросам этики и свободы клиента при выполнении упражнения. Конечно же, действуют те же ограничения, что и с другим упражнением, приведенным выше, но, если помнить

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

о них и применять этот метод соответственно, то он может стать очень действенным и полезным инструментом.

Последним методом, который будет разобран в настоящей статье, является метод Моше Фельденкрайза. В отличие от вышеперечисленных деятелей, основатель этого направления не являлся профессиональным психотерапевтом. Метод осознавания телесного через движения он изобрел в целях излечить свое больное, травмированное колено, в процессе настолько отточив свои умения и навыки, что с помощью упражнений собственного производства смог помочь известному человеку и прославиться на весь мир.

Метод М. Фельденкрайза можно подразделить на две части: осознавание телесного и телесную педагогику. В своем методе М. Фельденкрайз твердо придерживался принципов удовольствия, ненасилия, естественности, осознанности, саморазвития, природосообразности и замедления, что делает его упражнения одними из самых приятных и гуманных [7].

Упражнение «Осознанное движение» (метод М. Фельденкрайза).

1. Лягте на спину.

2. Закройте глаза и начните осознавать свое тело с головы до пальцев ног, по частям.

3. Дышите свободно и естественно, но регулируйте вдохи и выдохи.

4. Двигайтесь так, как вам сейчас хочется, интуитивно выбирайте движения.

5. Осознайте и определите напряжения в теле.

6. Попробуйте найти и выполните то движение, которое, на ваш взгляд, поможет вашему телу расслабиться.

7. Оцените свое состояние – где было напряжение, какие чувства у вас появились, удалось ли расслабиться?

Эта техника привлекает своим медитативным подтекстом и возможностью применять ее для расслабления, при этом прорабатывая проблемы, с которыми человек пришел к специалисту. Этот способ дает больше всего свободы, поскольку присутствует возможность самостоятельно определять какие мышцы напряжены, как комфортнее двигаться, чтобы снять напряжение. Свобода и

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

неторопливость в действиях делает вышеупомянутую методику привлекательной в ситуациях, когда необходимо достичь состояния расслабления, при этом не останавливая основное направление работы.

Указанные подходы очень эффективны как в контексте занятий физической культурой, так и при коррекционных мероприятиях, поскольку принимают во внимание психический и физический аспект проблем, позволяя прорабатывать их параллельно, обеспечивая высокую эффективность. Физический аспект упражнений не требует больших усилий и затрат энергии, что позволяет использовать их с физически не подготовленными респондентами, а ориентация на психический аспект позволяет без сильных потрясений и переживаний проработать проблемы человека.

Список литературы

1. Баскаков В. Хрестоматия по телесно ориентированной психотерапии и психотехнике / В. Баскаков. – М.: НПО «Психотехника», 1992.

2. Газарова Е. Телесная психология / Е. Газарова. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 192 с.

3. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера / А. Лоуэн. – М: ПАНИ, 1996. – 320 с.

4. Райх В. Анализ характера / В. Райх. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 528 с.

5. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия / М.Е. Сандомирский. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 592 с.

6. Сергеева Л.С. Психика и тело (исторический аспект). Телесно ориентированная психотерапия: хрестоматия / Л.С. Сергеева. – СПб.: РОФ «Практическая психотерапия», 2000. – С. 9–18.

7. Фельденкрайз М. Осознавание через движение: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. – 160 с.

8. Широкова Е.А. Комплексное использование средств ментального фитнеса в регулировании физического благополучия студентов вуза / Е.А.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Широкова, В.С. Макеева // Известия Тульского государственного университета. Серия: Физическая культура. Спорт. – 2020. – №7. – С. 77–82.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)