

Гараева Э.Х., Шестко И.В., г. Томск, ТУСУР

Научный руководитель: Орлова Вера Вениаминовна - доктор социологических наук, профессор кафедры философии и социологии, директор НОЦ СГТ ТУСУР

Телесно-ориентированная психотерапия является попыткой преодолеть барьер между психическим и физическим, в ней подчеркивается единство тела и разума, предполагается выявление в физиологическом функционировании организма.

Ключевые слова: Телесно-ориентированная психотерапия, целостный подход, личность

BODY-ORIENTED TECHNIQUE AS A TOOL FOR PERSONAL GROWTH

Body-oriented psychotherapy is an attempt to overcome the barrier between the mental and the physical, it emphasizes the unity of body and mind, the identification in the physiological functioning of the body.

Key words: body-oriented psychotherapy, holistic approach, personality

"В здоровом теле - здоровый дух" ("Spiritus sano in corpore sano") - известное всем выражение. Телесно-ориентированная психотерапия, или как ее часто называют - телесно-фокусирующая (соматическая) терапия, является сравнительно молодым и перспективным направлением современной психологии. Она ориентирована на осознание и "освобождение" тела, познание его биологических и социально обусловленных реакций, возврат к собственному телу и открытие в себе первичных импульсов, работу через изменения тела с состояниями сознания, достижение целостности в реагировании и проживании настоящего момента.

Телесные практики берут свое начало в глубокой древности - направленные на достижение и поддержание здоровья, они существовали в таких направлениях, как боевые искусства, целительство, шаманизм, танец, сексуальные отношения, религиозные и бытовые ритуалы. Основоположники систем телесной психотерапии были практически знакомы с древними, большей частью, восточными моделями работы с телом и адаптировали принципы восточных учений к современному миру.

Телесно-ориентированная психотерапия возникла на основе практического опыта и многолетних наблюдений взаимосвязи духовного и телесного в функционировании организма. Она в большей степени, чем другие направления психотерапии, придерживается холистического подхода, необходимость в развитии которого постоянно возрастает. Преодоление дуализма тела и разума и возвращение к целостной личности ведет к глубоким изменениям понимания поведения человека.

К методам (системам) телесно-ориентированной психотерапии относятся:

- вегетативная терапия, Вильгельм Райх
- биоэнергетический психоанализ, Александр Лоуэн
- стержневая энергетика (Core), Джон Пьерракос
- биосинтез (соматическая терапия), Дэвид Боаделла
- радикс, Чарльз Келли
- хакоми, Рон Курц
- соматический процесс, Стэнли Келеман
- организмическая психотерапия, М. Браун
- терапия первичного крика (первичная терапия), Артур Янов
- комплексы двигательных упражнений, Фредерик Матиас Александер
- метод Моше Фельденкрайза
- структурная интеграция (рольфинг), Ида Рольф
- биодинамическая психология, Г. Бойсен

- психология соматического развития (бодинамика), Лизбет Марчер
- чувственное осознание, Ш. Селвер
- психотоника, Ф. Гласер
- процессуальная терапия, А. Минделл.
- танатотерапия, Владимир Баскаков
- розен-метод, М. Розен
- биоэнергосистемотерапия (БЭСТ), Е. Зуев
- инсайт-метод, М. Белокурова
- анализ движений (Р. Лабан) и различные виды танцевальной и двигательной терапии
- разнообразные виды техник актерского мастерства, телесно-дыхательные и звуковые психотехники, а также восточные виды телесных практик.

Методы телесной терапии акцентированы на знакомстве клиента с собственным телом, подразумевающим расширение осознания им телесных ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства клиента кодируются в различных телесных состояниях и обучение реалистичному разрешению внутренних конфликтов в этой области.

Существующие в настоящее время методы телесно-ориентированной психотерапии отвечают всем требованиям целостного подхода: для них человек — единое функционирующее целое, сплав тела и психики, в котором изменения в одной области сопровождаются изменениями в другой. Их объединяет стремление вернуть человеку ощущение целостности, научить его не только осознанию вытесненной информации, но и переживанию в настоящий момент единства тела и психики, целостности всего организма. Все методы Телесно-ориентированной психотерапии направлены, в той или иной степени, на обеспечение условий, в которых пациент сможет пережить свой опыт как взаимосвязь психического и телесного, принять себя в этом качестве, тем самым получив возможность для улучшения своего функционирования

Биоэнергетик Лоуэн считал, что каждый стресс продуцирует напряженность тела. Обычно, когда стресс пережит, она исчезает. А вот хроническое напряжение сохраняется и после того, как провоцирующий стресс выразился в неосознаваемом положении тела или состоянии мускулатуры. Такие хронические мышечные напряжения нарушают эмоциональное здоровье, снижая энергетику человека, ограничивая его подвижность (естественную спонтанную подвижность мускулатуры) и самоэкспрессию. Если человек стремится восстановить полноценное оживление и здоровую эмоциональность, ему необходимо избавиться от хронического напряжения.

Биоэнергетическая работа с телом включает специальные манипуляции и упражнения или практические опыты. Манипулятивные процедуры — массаж, дозированное надавливание и бережные прикосновения, помогающие хронически сокращенным мышцам расслабиться. Практические опыты разработаны таким образом, что помогают осознать напряжения и высвободить их с помощью специально подобранных движений.

С точки зрения телесно-ориентированного подхода, тело и психика человека тесно переплетены и глубоко пронизывают друг друга. Все значимые эмоциональные переживания «врастают в память тела» и фиксируются в нем. Тело человека запечатлевает те маски и роли, которые он использует как способы защиты от тяжелых переживаний, в результате чего обретает так называемый «мышечный панцирь», узлы и зоны хронических напряжений и зажимов. Они блокируют жизненную энергию, силы, эмоции и способности. Кроме того, зажимы в теле ограничивают подвижность и ресурсы жизнестойкости тела. Они снижают качество жизни и полноценность самого человека, а также ведут к заболеваниям и старению. Подавляя опасные либо негативные чувства и переживания тела, мы приходим к внутренним конфликтам, когда эмоции «отсекаются» от движения и восприятия, действия от мышления и чувств, понимание от поведения. Вот и, получается: думаем - одно, чувствуем - другое, делаем - третье.

Телесно-ориентированная терапия открывает всем, что наиболее важно - вернуться к естественной мудрости, координации и равновесию тела. Телесно-ориентированная

психотерапия является попыткой преодолеть барьер между психическим и физическим, проникнуть в запретные зоны физического начала человека, в ней подчеркивается единство тела и разума, предполагается выявление в физиологическом функционировании организма некоей особой мудрости.

Телесно-ориентированная методика поможет создать оптимальные условия для процесса личностного роста. Развивая способность к телесно-чувственному осознанию - как мосту между мыслями, действиями и эмоциями, телесно-ориентированная методика запускает процесс их осознания и трансформации, соединения их в единое целое, что позволяет найти внутренние ресурсы для необходимых изменений. Эта техника является ключом к поиску жизненных смыслов, продвижения к обретению себя, к полноценной самореализации.

Телесно ориентированный метод психотерапии работает с широким кругом проблем:

- трудности личностного роста и развития;
- переживание кризисов, стрессов;
- неврозы, страхи, депрессии;
- хроническая усталость, физическое и психическое напряжение, нарушения сна;
- зависимости в отношениях;
- сложности в отношениях с людьми, неуверенность в себе;
- неудовлетворенность собой и миром;
- сложности в сексуальных отношениях;
- проблемы, связанные с поиском себя и смысла жизни;
- и другие.

Человек, освободившись с помощью специальных физических упражнений от мышечного панциря, познает свое тело, осознает свои внутренние побуждения и принимает их. Это позволяет развить способность к саморегуляции и гармоничной жизни в соответствии с его глубинными стремлениями чувствами, иначе говоря, к физическому и психологическому росту.

Методы телесной психотерапии особенно эффективны для лечения психосоматических заболеваний, неврозов, последствий психических травм (травмы развития, шоковые травмы) и посттравматических стрессовых расстройств, депрессивных состояний. Телесно-ориентированную терапию можно так же назвать инструментом личностного роста, позволяющим добиться более полного раскрытия личностного потенциала, увеличения числа доступных человеку способов самовыражения, расширения самоосознания, коммуникации между людьми и улучшения физического самочувствия.

Телесно-ориентированная методика - это один из способов стать и оставаться самим собой в любой ситуации, сбрасывая маски, защитные слои, которыми мы обзаводимся с детства. Телесно-ориентированный метод прокладывает путь к достижению большей осознанности, свободы и творчества в нашей жизни, обратить внимание на свое тело, хорошо его осознать, чувствовать – действительно присутствовать в теле, жить полноценной жизнью.

Эта методика нам показалась актуальной, если ее использовать для детей из детских домов, так как именно эти дети часто подвержены стрессам, депрессиям. Нами разработана программа в основу которой легла телесно-ориентированная методика. В ходе выполнения мы смогли проследить как дети чувствуют и ведут себя до и после мероприятия. Можно сделать выводы, что дети в начале упражнений были скованны, малоразговорчивы, но выполняя задания и вживаясь в тематику дети с легкостью выполняли задания, чувствовали себя уверенно, быстро принимали решения. Явно проявились задатки лидера. На выходе дети остались раскрепощенными, свободными в выражении своих чувств.

Литература:

1. Терапия Вильгельма Райха «Методы телесно-ориентированной терапии».
2. Популярная психологическая энциклопедия. — М.: Эксмо. С.С. Степанов. 2005.

3. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия. СПб. 2000
4. Хван Ю. Система здоровья Норбекова. Расширенный и ускоренный курс. Санкт-Петербург, Прайм-Еврознак, Москва, Олма-Пресс, 2001
5. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике (под редакцией В. Баскакова). М., 1997
6. Фейдимен Д., Фрейгер Р.. Личность и личностный рост. М, 1994