

## ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ПСИХОТЕРАПИИ

*Ю.М. Соловьева*

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, Украина

### РЕЗЮМЕ

В статье дано краткое описание основных систем телесно-ориентированной психотерапии. Телесно-ориентированная психотерапия становится очень близка к медицине, имея один предмет исследования и приложения усилий – тело человека. В современных системах, например в Бодинамическом Анализе, эти две науки практически пересекаются. Телесные ощущения, боль, структура мышечного панциря становятся диагностикой в психотерапии, и работа с ними приводит к излечению многих психосоматических заболеваний.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** телесно-ориентированная психотерапия, биосинтез, биоэнергетика, Бодинамический Анализ

### ИСТОРИЯ МЕТОДА ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Телесно-ориентированное направление в психотерапии родилось в лоне психоаналитической школы Зигмунда Фрейда. Именно он первым сформулировал положение: «Я есть прежде всего выражение телесного Я».

Первые шаги в понимании явления телесности были сделаны учеником Фрейда, Шандором Ференци, разработавшим «активную технику» в психотерапевтических целях. Новый метод, наряду с процедурой анализа, предусматривал активное участие пациентов в процессе излечения (в противовес психоаналитическому методу, который не требует от пациента никакой сознательной активности, кроме сознательного появления в часы психотерапевтических сеансов).

Ференци первым (в 1919г.) указал на параллелизм и подобие процессов мышления и иннервации мускулатуры, а также исследовал характер через классификацию паттернов поведения.

Развитие, расширение и обогащение этих идей связано с именем Вильгельма Райха (1897-1957), ученика Ференци и Фрейда. Он считается основоположником ТОП. Основные положения райховской теории возникли на стыке нескольких наук (психологии, физиологии, физики, биологии) и психотерапии; они базируются на фундаментальных знаниях об энергетических законах, определяющих жизнедеятельность всех организмов, от простейших до человека. Райховская теория «Характерной аналитической вегетотерапии» наглядно демонстрирует связь между характером и привычными для человека реакциями на стресс.

Райх доказал, что мышечный и характерный панцири являются результатом

многочисленных фрустраций: впервые они возникают в детстве и связаны с подавляемыми сексуальными ощущениями и страхом наказания. Телесным выражением фрустрации и страха становится сжатие, напряжение. Поэтому в организме человека нарушается так называемый «принцип волны»: напряжение-зарядка – разрядка-спад напряжения. Теория явилась базой для создания нового метода в работе с пациентом.

В психологии начали складываться первые представления о *проблемной анатомии* человека (термин введен В.Ю. Баскаковым). Теперь работа с личностными проблемами пациентов велась не только вербально: в терапевтическую процедуру было введено психотерапевтическое прикосновение и активное участие в работе тела самого пациента. Райх добивался восстановления естественного биологического дыхания и спонтанных движений тела пациента.

### НАПРАВЛЕНИЯ «БИОЭНЕРГЕТИКА» И «БИОСИНТЕЗ»

Следующий шаг в развитии ТОП связан с именем А. Лоуэна – ученика и ассистента В. Райха. А Лоуэн – создатель нового метода, Биоэнергетики (40-50-е гг.). Биоэнергетические концепции Влечений, Заземления и Я-концепция" базируются на данных психологической науки, представлениях древнекитайской метафизики и фундаментальных законах физики и биологии. Лоуэн разрабатывает свою теорию структуры характера, основываясь на различии в циркуляции энергетических потоков организма и заблокированности тех или иных зон у разных людей. В работе с человеком он сочетает вербальный психоанализ и работу с телом (body-work).

Следующее крупное направление в ТОП,

развивающееся с 70-х гг., называется Биосинтез, что означает «интеграция жизни». Автор этого метода – Дэвид ний. В основе концепции лежат данные эмбриологии о развитии зародыша человека на втором этапе эмбриогенеза: образовавшиеся на второй-третьей неделе три зародышевых листка – эктодерма, энтодерма, мезодерма – становятся основой трех энергетических потоков.

Источником нарушений является внутри-утробный или родовой стресс, или травма более позднего возраста гармония между тремя энергетическими потоками нарушается, что приводит к дезинтеграции сфер ощущения, чувств и мышления.

От райхианской терапии биосинтез унаследовал представление о трехуровневом строении личности, где поверхностный уровень представлен маской и панцирем характерных отношений, срединный – чувствами гнева, тоски, тревоги, отчаяния и др., а самый глубокий – чувствами доверия, благополучия, радости и любви. Панцирь характерных отношений в биосинтезе также дифференцирован на мезодермальный (мышечный), энтодермальный (висцеральный) и эктодермальный (церебральный).

В биосинтезе различают внешнюю и внутреннюю части психотерапевтической работы: внешняя, видимая, часть работы протекает в границах того или иного «панциря» и направлена на восстановление интеграции действий, мыслей и чувств. Реинтегративными процессами являются заземление, центрирование, видение, звучание. Отреагирование в биосинтезе не считается обязательным, и биосинтетики не стремятся его вызывать. Внутренний, глубокий уровень работы строится на уважении к системе защит, которая стратегически необходима для выживания и адаптации. Поэтому методика работы направлена не на переживание ярости, боли, гнева и пр., но ориентирует человека к первичному уровню ощущений и чувств.

## **СИСТЕМА БОДИНАМИЧЕСКОГО АНАЛИЗА**

Бодинамический анализ или Соматическая Психология Развития – современное направление телесно-ориентированной терапии, разработавшее систему структур телесных характеров и методов их коррекции. Оно отличается эффективными методами работы с конкретными мышцами тела, отвечающими за соответствующие схемы поведения и работой с, так называемыми, шокowymi

Боаделла. Биосинтез имеет корни в эмбриологии, райхианской терапии и теории объектных отношениях травмами. Это направление широко известно в Европе, Америке, Канаде, Японии.

Одной из центральных гипотез Бодинамической системы является идея о том, что освоение новых психологических тем, с которыми сталкивается ребенок в детстве, отражается на состоянии его мышц, более точно – на мышечном напряжении.

Если этот процесс протекает здоровым образом, естественная способность ребенка расслабляться и быть психологически гибким соответствует нейтральному напряжению и отражается в нейтральной отзывчивости активно вовлеченных в процесс мышц.

С другой стороны, если в процессе развития ребенок отказывается от достижения цели, соответствующие мышцы становятся слабыми и дряблыми. Если же ребенок в ходе развития приучается психологически сдерживаться и «запирать» свои импульсы, его мышцы станут напряженными, жесткими, неэластичными и запертыми, и структурно, и функционально.

Результатом работы явилось создание полной картины тела человека с описанием возрастных уровней и эго функций, связанных с 125 мышцами тела. При этом полный бодинамический анализ мышц тела описывает примерно около 400 точек, так как некоторые мышцы тестируются в нескольких местах.

«Карта тела» является и диагностическим инструментом, и ценным инструментом терапии структур характеров и эго функций, вовлеченных в проблему клиента.

Боль в Бодинамическом Анализе рассматривается как проявление языка тела. Исследуя мышцы клиента, участвующие в образовании боли, можно узнать довольно много о его проблемах. Кроме того, лечение этих мышц может подсказать клиенту, какие психологические темы ему необходимо проработать.

**Психологу** для углубления терапевтического процесса важно знать психологическое содержание, заключенное в той или иной мышце. А **врачу** полезно знать методы не медикаментозной работы с мышечной болью и осознавать возможную психологическую подоплеку соматического заболевания

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Газарова Е. Психология телесности. -М.:Институт Общегуманитарных Исследований. - 2002. -С. 74-85.
2. Йоргенсен С. Структура характера и шоковая травма // Бюллетень ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов. - 2005. - № 7. - С. 84-95.
3. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия. - СПб., СПб РОФ «Практическая психотерапия». - 2000. - С. 255-264.

## ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ НАПРЯМОК У ПСИХОТЕРАПІЇ

*Ю.М. Солов'юва*

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна

---

### РЕЗЮМЕ

У статті наданий короткий опис основних систем тілесно - орієнтованої психотерапії. Тілесно-орієнтована психотерапія стає дуже близькою до медицини, вони мають єдиний предмет дослідження та прикладу зусиль – тіло людини. В сучасних системах тілесно - орієнтованої психотерапії, наприклад у Бодінамічному Аналізі, ці дві науки практично пересікаються. Тілесні враження, біль, структура мішечного панцеру стають діагностикою у психотерапії та проявляють причини психосоматичних захворювань.

**КЛЮЧЕВІ СЛОВА:** тілесно-орієнтовна психотерапія, біосинтез, біоенергетика, Бодінамічний Аналіз

## BODY-ORIENTED DIRECTION IN PSYCHOTHERAPY

*Yu.M. Solovjova*

V.N. Karazin Kharkov National University, Ukraine

---

### SUMMARY

In the article there is a short description of the main systems of the body-oriented psychotherapy, both known and new. Body-oriented psychotherapy becomes very close to the medicine, having the same subject of research and exerting efforts – the human body. In modern systems, for example, in Bodydynamic Analysis, these two sciences practically intersect.

Bodily feelings, pain, the structure of the muscular shell become a diagnostics in psychotherapy, and a work with them leads to the healing of many psychosomatic diseases.

**KEY WORDS:** body-oriented psychotherapy, biosynthesis, bioenergetics, Bodydynamic Analysis