

"Почва под ногами" — метафора, используемая в телесно-ориентированной психотерапии (биоэнергетическом методе), постулирующей существование физического аспекта принципа реальности З. Фрейда. А.

Лоуэн (1975) считает, что психологический принцип приведения бессознательных стремлений к получению удовольствия в соответствие с объективными условиями (принцип реальности) является функционально тождественным биоэнергетическому принципу контакта "с почвой под ногами". Разработка понятия "П. п. н." основывается на предположении, что хронические мышечные напряжения препятствуют нормальному контакту "с единственной и неизменной реальностью в жизни человека — с землей или почвой" (А. Лоуэн), что приводит к усилению невротического характера. Биоэнергетические терапевты утверждают, что есть взаимосвязь между слабыми ощущениями "почвы под ногами" ("отчуждение от земли") и отчуждением от собственного тела, подавлением эмоционального самовыражения и психологическим уходом от реальных проблем. Для активизации принципа реальности, обретения "почвы под ногами", "возвращения на землю" в биоэнергетическом методе применяются различные напряженные позы (напр., кольцо Лоуэна), физические упражнения и удары ногами по земле.

Например, после длительной серии ударов по земле пациенту предлагается расслабиться и почувствовать связь с землей. Пациент при этом может обнаружить, что он начинает ощущать под ногами прочную, надежную основу, которую раньше не замечал. В ходе биоэнергетической работы пациент постепенно осознает, что ранее для него было свойственно "идти по земле (жизни) на цыпочках", не доверяя ей, опасаясь упасть и "стремясь взлететь" и "улететь подальше". Обретая "почву под ногами", он обучается доверять ей и, "опираясь на нее", решать свои проблемы.

А. В. Россохин