Автор: admin
24.08.2011 13:56 - Обновлено 30.10.2014 02:34

Как появилась телесно-ориентированная психотерапия? Вегетотерапия Вильгельма Райха

Наука назвала современного человека хомо сапиенсом, подчеркнув тем самым, что это существо, обладающее разумом. Однако, кроме мыслей, у каждого из нас существуют чувства и предчувствия, эмоции, желания, привычки… инстинкты, наконец. Все это разнообразие возникает в теле, которое, как и каждый из перечисленных компонентов – часть человека, только часть, и лишь вместе они составляют то, что называется индивидом.

Но может ли сосуд души и вместилище ума не быть связанным с ними?
Вряд ли, если задуматься всерьез. Вот на этом и построена концепция телесно-ориентированной терапии, для краткости именуемая аббревиатурой ТОП, а в просторечии (к неудовольствию корифеев) – телеской.

Тело способно сообщить о человеке скорее и больше, чем он сам расскажет (что-то не захочет, что-то не сможет или не знает). Оно, тело, помнит все: переживания тяжелые и радостные, события жизни самого разного характера, травмы, упрятанные глубоко внутрь и т.д. Специалисты подсчитали, что и сознание, и подсознание наше на 85, а то и на 90 процентов выражаются языком тела, и лишь 10-15 процентов приходится на выразительную способность речи. О великий и могучий русский язык…

Из-за этого не стоит впадать в панику: гораздо полезнее рассматривать телесную составляющую не как «провокатора», выдающего тайны внутреннего мира личности, а как союзника и помощника, – тогда можно получить важные подсказки и подправить или улучшить эмоциональную сферу, отношения с окружающими и т.д. Иными словами, тело – не просто плоть, оно является тонким проводником чувств и переживаний, тайных желаний и помыслов.

Одним из наиболее существенных плюсов ТОП является свобода от вмешательства внутреннего цензора сознания, способного (разумеется, из самых лучших побуждений) исказить или запретить доступ к истинному состоянию внутриличностных структур. Кроме того, метод ориентирован на то, чтобы человек в контакте с психологом или психотерапевтом осознал глубинные аспекты скрытого бессознательного процесса.

Как это происходит? В ходе психологических сессий предусматривается переход от

простых телесных ощущений к эмоционально окрашенным телесным переживаниям именно как к способу осознания их истории и возвращения ко времени возникновения с тем, чтобы прожить заново и, испытав катарсис, освободиться. Катарсисом называют процесс и результат эмоциональной разрядки (от греческого katharsis – очищение).

По существующим данным, телесно-ориентированная психотерапия особенно эффективна для лечения психосоматики, неврозов, посттравматических состояний, стрессовых расстройств, депрессий; для решения задач личностного роста, повышения эффективности самореализации и коммуникации, расширения самосознания, улучшения общего самочувствия.

В настоящее время существует целый ряд школ и направлений в области телесно-ориентированной психотерапии. В зависимости от того, какая из них вызывает большее уважение и доверие, человек может в случае необходимости или при желании выбрать именно ее. Для этого необходимо представлять себе специфику разных подходов, дабы ориентироваться в них. Что ж, приступим к знакомству и начнем с родоначальной практики ТОП.

Итак, райховская вегетотерапия.

Термин «вегетотерапия» был введен, как уже сообщалось, основателем ТОП Вильгельмом Райхом. В дополнение к сказанному в биографической статье о нем, важно добавить, что при исследовании мышечного панциря ученый обнаружил характерные симптомы, сопровождающие освобождение хронически зажатых участков: ощущения тепла/холода, покалывание, зуд, эмоциональный подъем. Это дало ему основания утверждать, что речь идет об энергетическом процессе.

В числе средств, предложенных В. Райхом для «распускания» панциря, были:

– дыхательные техники, концентрирующие в теле биологическую энергию (задолго до возникновения психологии как науки они использовалась в восточных практиках);
– физическое воздействие на выявленные зажимы (давление, пощипывание, похлопывание, активные движения и т.п.);
– совместное с клиентом рассмотрение обнаруженных психологических тормозов и

эмоциональных ограничений.

Диагностика и коррекция при этом предполагала строго определенную последовательность и включала следующие сегменты:

1. Глазной

В этой области находятся зажимы, связанные с получением агрессии и страха перед враждебностью со стороны окружения. Об их наличии свидетельствуют неподвижность лба и «пустой» взгляд. Для избавления, по райхианской методике, необходимо напряженное расширение глаз до максимально возможного, вращение их, обращение взгляда из стороны в сторону и т.п.

2. Оральный

Несмотря на название, участок охватывает мышцы подбородка, шеи и затылка. Поскольку панцирь здесь удерживает, прежде всего, плач, крик, гнев (а также, по классике описания, кусание, сосание и гримасничанье), то для расслабления применяются имитация плача, попытки укусить, рвотных позывов, отрыжки; крики и визги, а также контактные техники.

3. Шейный

Этот сегмент, включающий не только мышцы шеи, но и язык, блокирует гнев, крик и плач, поэтому приемы распускания аналогичны части тех, что используются в распускании орального панциря, а именно: крики и визги, имитацию плача.

4. Грудной

Обширная территория мышечного панциря, затрагивающая широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, грудную клетку и полностью – руки. Она «тормозит» проявления смеха, печали, страсти. В данной области применяются дыхательные техники, например, «полного выдоха»; имитация ударов одними кистями и/или всей рукой, изображение страстного желания.

5. Диафрагмальный

Зона, поименованная диафрагмальной, это, кроме самой диафрагмы – солнечное сплетение, ряд внутренних органов, позвоночные мышцы. В этой «местности» главная задача блокаторов – сдерживание гнева. Для избавления от зажима применяется работа с дыханием и имитация рвотного рефлекса.

6. Брюшной

В брюшном поясе (широкие мышцы живота и мышцы спины) располагаются стражи защиты от злости, неприязни, страха нападения. Согласно вегетативной терапии, рекомендуются дыхательные техники и контактное воздействие.

7. Тазовый

Помимо мышц таза, к названному отделу отнесены и ноги. В этой части тела подавляется возбуждение, сексуальные удовольствия и… снова – гнев. Избавление от зажимов предполагает ряд упражнений: сначала напряжения тазовой области, вращение ею, затем имитация пинков и других «лягающих» движений ногами, а в завершение – приподнимание корпуса тела и резкое опускание с ударом «пятой точки» по твердой опоре.

Таковы **основные прикладные моменты вегетотерапии**. При их описании сознательно приведены лишь те конкретные упражнения, которые безопасны в личном применении (если только вы не намерены отбить копчик, следуя процедуре, описанной в седьмом кольце мышечного панциря) и, с другой стороны, общими словами названы специальные

приемы, требующие участия специалиста-психолога. Нетрудно понять, что это сделано из соображений профессиональной этики.

Кроме того, хотелось бы в заключение напомнить, что речь идет пока лишь об одной, пусть и родоначальной, школе телесно-ориентированной терапии. Даже если очень захочется, не спешите обращаться именно к ней, пока не познакомитесь с другими, а обзор их будет дан в ближайшее время.

В конце концов, выбор останется только за вами. Если же захочется наедине с собой повращать глазами, покричать, изобразить плач или покрутить нижней частью туловища – воля ваша, вреда это не принесет.

Биоэнергетический анализ в телесно-ориентированной психотерапии: в чем суть и как все начиналось?

Фельденкрайз и Александер: в чем суть их методов телесной терапии

Рольфинг: почему его называют методом структурной интеграции?

Бодинамический анализ: о чем расскажет карта тела?

Биосинтез: в чем суть метода?

Танцевальная психотерапия: что это такое?

Автор - **Валентина Пономарева**

Источник