

Тренинг: Точки опоры в эпоху перемен

*Византийская Ирина Юрьевна,
врач, психолог, действительный член ОППЛ, аккредитованный супервизор,
личный терапевт-адвайзер, аккредитованный преподаватель
международного уровня, член ЦС ОППЛ,
руководитель Восточно - Сибирского регионального отделения ОППЛ,
г. Иркутск.*

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) – это группа методов психотерапии, ориентированных

- на изучение тела, осознание пациентом телесных ощущений,
- на исследование того, как потребности, желания и чувства проявляются в различных телесных состояниях,
- на обучение реалистическим способам разрешения дисфункций в этой области.

Под работой с телом подразумевают терапевтическое воздействие на тело, а от этого воздействия ожидают изменений и психического излечения.

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОТ) - направление психотерапии, объединяющее ряд авторских методов: вегетативная терапия (В.Райх); биоэнергетический психоанализ (А.Лоуэн); стержневая (Core) энергетика (Д.Пьерракос); соматическая терапия - биосинтез (Д.Боаделла); радикс (Ч.Келли); хакоми (Р.Курц); соматический процесс (С.Келеман); организмическая психотерапия (М.Браун); первичная терапия, или терапия первичного крика (А.Янов); комплексы двигательных упражнений, связанных с вывлечением и улучшением привычных телесных поз (Ф.Александр), а также осознанием и развитием телесной энергии (М.Фельденкрайз); структурная интеграция, или рольфинг (И.Рольф); биодинамическая психология (Г.Бойсен); бодинамика, или психологи соматического развития (Л.Марчер); чувственное осознание (Ш.Селвер); психотоника (Ф.Гласер); процессуальная терапия (А.Минделл).

На тренинге участникам представлены основные принципы работы в телесно-ориентированном подходе, практически исполнены способы работы с тревогой с помощью процессов дыхания, сокращения или расслабления мышц, включение дополнительных опор, что, в свою очередь, влечет за собой позитивный настрой, чувствование опор, появление уверенности в себе.

Основу здоровья составляет гомеостаз – способность внутренней среды обеспечивать постоянство вопреки внешним изменениям. Согласно принципу гомеостаза, здоровье сохраняется, если поддерживается постоянство внутренней среды организма. И, наоборот, оно ухудшается, если нарушение гомеостаза носит стойкий характер. (В.М Дильман, 1987г.)

Организм человека находится на протяжении всего своего развития не находится в состоянии равновесия или уравниваемости с окружающей средой.

Происходит постоянное приспособление, реакция на поступающие раздражители.

Жизнедеятельность (а значит и здоровье) наряду с гомеостазом обеспечивается еще одной фундаментальной способностью организма – адаптацией.

Под адаптацией можно понимать способность любой системы получать новую информацию для приближения своего поведения и структуры к оптимальным. Системы адаптивны, если при изменении в их окружении или внутреннем состоянии, снижающем их эффективность в выполнении своих функций, они реагируют или откликаются, изменяя своё собственное состояние или состояние окружающей среды так, чтобы их эффективность увеличилась.

По мнению А. Лоуэна, закрепощенность тела препятствует свободной циркуляции энергии. Биоэнергетический анализ способствует освобождению тела от напряжения, которое возникает в результате неправильного положения тела. В основе биоэнергетической концепции лежит утверждение, что люди являются в первую очередь телами, хранящими в себе напряжение и освобождающимися от него. Здоровый человек связан с землей («заземлен») и получает удовольствие от жизни. В больном организме не происходит свободной циркуляции энергии, чему препятствует телесная ригидность, проявляющаяся в виде мускульной зажатости и образующая зоны напряжения в теле.

А. Лоуэн сформулировал «принцип реальности», согласно которому «зрелость, обеспечивающая правильную позицию и позволяющая принимать верные решения, подразумевает полноценное включение в реальность. «Основой реальности для каждого человека является факт физического существования в собственном теле».

Реализация этого принципа связана с «заземлением». «Когда мы говорим, что человек хорошо заземлен, или что он крепко стоит на земле, это означает, что человек осознает себя и окружающее. Быть заземленным

означает быть связанным с основными реалиями жизни: с телом, сексуальностью, окружающими людьми. Мы связаны с ними в той же самой степени, что и с землей», говорил Лоуэн.

Для фактического «заземления» Лоуэн разработал специальные техники, ввел несколько исходных позиций для упражнений, уделив значительное внимание ногам в качестве опоры.

На тренинге участники выполняют техники заземления, которые предшествуют обсуждению темы опор.

Заземление – это не только способность человека твердо стоять на ногах. Заземление означает энергетический контакт с почвой, ощущение опоры, которая обеспечивает хорошую устойчивость и возможность двигаться. Характер заземления отражает внутреннее чувство безопасности человека.

Если человек хорошо заземлен, он чувствует себя комфортно и уверен, что имеет твердую почву под ногами. Проблема недостатка чувства безопасности неразрешима до тех, пока человек не осознает свое недостаточное заземление.

«Мы, человеческие существа, похожи на деревья, один конец которых укоренен в земле, а другой устремлен в небо. Сила стремления вверх зависит от силы нашей корневой системы. У вырванного дерева отмирают листья. Если человек отрывается от корней, его духовность превращается в мертвую абстракцию».

Качество заземления человека отражает его внутреннее чувство безопасности. Когда человек хорошо заземлен, он уверенно чувствует себя на ногах и уверен, что имеет почву под ногами. Это зависит не от силы ног, а только от того, насколько мы их ощущаем.

Александр Лоуэн утверждал: «Чем лучше человек ощущает свой контакт с почвой (реальность), чем прочнее он держится за нее, тем большую нагрузку этот человек может выдержать и с тем более сильными чувствами он способен совладать».

Лоуэн пишет: «Мы начинаем с ног и ступней, потому что они – основание и опора эго-структуры. У них есть и другая функция. Посредством ног и ступней мы сохраняем контакт с единственной неизменной реальностью в нашей жизни, с землей или почвой».

На тренинге выполнены упражнения на чувствование ног, медитативное упражнение «Дерево»

Опоры.

Метафорическое понимание опоры –чего-то, на что необходимо или очень хочется опереться. А физическая опора – это опора на ноги, руки, таз, это позы, в которых пребываем.

Здоровое тело – тело, которое в любой момент и в любой деятельности умеет найти оптимальный вариант опоры, требующий наименьших энергетических затрат, а также способность тонко ощущать поверхность того, на что мы опираемся.

Чувство безопасности человека определяется его отношениями с матерью в раннем детстве. Позитивные ощущения — опека, поддержка, нежность, одобрение — позволяют телу ребенка находиться в мягком, естественном состоянии. Ребенок ощущает свое тело как источник радости и удовольствия, отождествляется с ним и испытывает единство со своей животной природой. Такой ребенок вырастет хорошо укорененным в реальности человеком, одаренным сильным чувством внутренней безопасности.

И наоборот, когда ребенок чувствует недостаток любви и поддержки со стороны матери, его тело становится жестким.

Жесткость — естественная реакция тела, как на физический, так и на эмоциональный холод. Равнодушие со стороны матери ослабляет у ребенка чувство безопасности, разрывая его связь с первичной реальностью.

Чувственное осознание – цель тренинга, это процесс познания и возвращения контакта с нашими телами и чувствами, со способностями, которыми мы располагали, будучи детьми, но утратили по мере взросления. Любая неуверенность, которую ребенок испытывает в отношениях с матерью, находит отражение в структуре его тела. Ребенок будет подсознательно напрягать диафрагму, сдерживать дыхание и поднимать плечи от страха. Если неуверенность закрепится в структуре тела человека, он попадет в порочный круг, так как будет испытывать неуверенность еще долго после того, как станет независимым от своей матери. И эти переживания будут усиливаться в трудных ситуациях стресса, эмоционального дискомфорта, времена перемен.

В процессе тренинга участники включаются в чувствование опор, выполняют в парах три варианта опор с последующим обсуждением телесных и эмоциональных переживаний.