

Международный институт
биоэнергетического анализа (ред.).

Биоэнергетический анализ 2008 (18)

International Institute
for Bioenergetic Analysis (Ed.)

Bioenergetic Analysis



2008 (18)

Psychosozial-Verlag

edition
psychosozial

Винсентия Шретер,
Маргит Комеда-Лутц,
Ма Насименто (ред.)

Биоэнергетический Анализ¹

Клинический журнал
Международного института биоэнергетического анализа
(2008) выпуск № 18

Original edition
©2008 Psychosozial-Verlag, Gießen, Germany
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Дизайн и верстка обложки по эскизам Ханспетер Людвиг, Вецлав
напечатано в Германии

Данная работа лицензирована в соответствии с международной лицензией Creative Commons Attribution-NonCommercialNoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0). Данная лицензия разрешает частное использование и распространение без изменений, но запрещает редактирование и коммерческое использование (подробнее информацию можно найти на сайте: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). Условия лицензии Creative Commons распространяются только на оригинальный материал. Повторное использование материалов из других источников (отмеченных ссылкой), таких как диаграммы, иллюстрации, фотографии и текстовые выдержки, может потребовать дополнительного разрешения на использование от соответствующего правообладателя.

Рецензенты этого номера:
Хелен Реснек-Саннез
Маргит Коемеда-Лутц,
Ма Насименто,
Винсентия Шретер

¹ Перевод Екатерины Гайдай, июль 2023
Литературный редактор Мария Ремизова
Редактор Ангелина Сарматова (СБТ)

Содержание

Письмо редактора

Стоя на двух ногах: биоэнергетический взгляд на семью, гендерные роли и развитие самости в 21 веке

Гарри Кокберн

Парадигмы биоэнергетического анализа на заре XXI века

Ги Тоннела

Психоанализ движений жизни.

О телесных событиях в психоаналитической терапии – Учебное пособие

Обзор книги Анжелы Клопстех

Ваша основная энергия находится в пределах вашей досягаемости

Беннет Шапиро

Отцы — Темная Материя Психической Вселенной

Скотт Баум

«Если ты превратишься в монстра»

Обзор книги и размышления Винсентии Шретер

Биоэнергетический анализ и современная психотерапия: дальнейшие планы

Анжела Клопстех

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

У вас в руках 18-й выпуск клинического журнала Международного института биоэнергетического анализа. В этом номере представлены актуальные материалы по итогам конференции ПВА в Севилье, Испания, которая состоялась в мае 2007 года.

Поездка в Испанию обогатила меня как в профессиональном, так и в личном плане. Впервые отправившись из США в Испанию, я хотела проверить, удастся ли мне найти испанских родственников по материнской линии. Вооружившись лишь несколькими фотографиями 30-летней давности, двумя именами кузенов и информацией о том, что они владели пекарней, мы с мужем взяли напрокат машину в Саламанке и поехали в Пенеранду Брокамонте. За этим городком мы нашли маленькую деревушку Мансера-де-Абахо, место рождения моих бабушки и дедушки, Мариано и Сеферины Санчес. Моя мать умерла за год до этого, и я испытывала грусть и волнение, ступая по земле, где ее дед пас овец, а родители встретились и поженились. Мы припарковались прямо перед площадью маленького городка, где, по семейным легендам, мои бабушка и дедушка флиртовали более ста лет назад. Я попросила мужа сфотографировать мой первый шаг на этой площади, который и попал на обложку этого номера. Позже я нашла своих двоюродных братьев, которые держали пекарню. Мы поделились своими историями, и они с энтузиазмом приняли нас в своих домах на день, полный общения и еды. В биоэнергетике мы много говорим о заземлении, великой концепции, которую ввел наш основатель Александр Лоуэн. В тот день, когда я ступила на брусчатку этой площади, я обнаружила свои испанские корни, и медленно шагая по ней, я чувствовала себя заземленной в моей родословной. Когда мы уезжали после обеда, медленно застучали крупные капли дождя, смешиваясь со слезами благодарности за такой трогательный опыт. Я позвонила своей тете в Калифорнию, и она пришла в восторг, узнав, что я разыскала этот город. Именно она как-то сказала: «Если ты когда-нибудь найдешь нашу деревню, пожалуйста, привези мне камешек с этой прекрасной земли». Я увезла с собой полную сумку камешков и радость в сердце, смешанную со слезами от того, что мне не хватает мамы, и в то же время я чувствовала себя ближе к ней и удовлетворение от того, что нашла свои корни.

После удовлетворения от поиска родного города мы отправились в Севилью, чтобы присоединиться к коллегам на вдохновляющей конференции, темой которой был вопрос о месте биоэнергетики в современном мире. Каждый день основной доклад отражал одну из тем. Акцент на использовании биоэнергетики для помощи бедным в социальных программах был проиллюстрирован бразильским сообществом, которое вдохновило нас последовать их примеру и создать подобные программы в наших странах.

В этом выпуске представлены четыре основных доклада, один доклад с семинара и два обзора книг.

Ги Тонелла создал амбициозный проект, посвященный развитию новых парадигм в психотерапии, поместив биоэнергетику в более широкий исторический и теоретический контекст. Вклад Ги – это часть книги, которую он готовит к изданию. Ему бы хотелось, чтобы читатели знали, что его статью можно заказать непосредственно у него на испанском и французском языках. Все статьи будут доступны на португальском языке, поскольку этот выпуск будет переведен с английского на португальский одним из наших трудолюбивых редакторов, Ма Насименто.

Гарри Кокберн, с большим уважением относясь к наследию Эла Лоуэна, использует философские материалы, чтобы представить обновленный взгляд на биоэнергетику без потери ценности старых концепций.

Основной доклад Анжелы Клопстех был страстным призывом к биоэнергетическим терапевтам использовать язык современной психотерапии и нейробиологии для обновления нашей терминологии, чтобы донести биоэнергетику до других школ психологии, и чтобы мы могли говорить с ними на одном языке.

Бен Шапиро делится творческим развитием новой техники, которую он представил на конференции в рамках семинара. Он щедро делится подробностями и наглядными примерами своей техники «скручивания», которая является частью того, что он включит в серию пособий, которые разрабатывает.

Скотт Баум представляет доклад из своего основного выступления на недостаточно глубоко

изученную тему влияния отцов, этот материал хорошо аргументирован, он отважно личный, уникальный и вдохновляющий.

Мы с Анжелой Клопстех включили в этот выпуск рецензии на книги. Книга, которую рецензирует она, доступна только на немецком языке, а книга, которую рецензирую я, доступна на английском.

Я включаю некоторые вопросы, связанные с предыдущим журналом, в котором Диана Гест оставила отзыв о своей статье, опубликованной в номере 16:

«Я хотела бы выразить запоздалую признательность Полу Сассману, доктору наук. Мы оба были вдохновлены биоэнергетикой и трудами Джека Морины. Мы вместе создали семинар и представили его на конференции по биоэнергетике в Южной Калифорнии в феврале 2003 года. Затем я создала и представила расширенную версию нашего семинара на конференции ПВА в Кейп-Коде в 2005 году и написала статью для журнала ПВА, которая была опубликована в 2006 году, «Биоэнергетика и парадоксальный взгляд на сексуальность: как логическое развитие характера связано с текущей эротической жизнью». Сожалею, что в той статье я не отметила ценный вклад Пола в семинар, который мы разработали вместе и который стал основой для моей статьи, опубликованной три года спустя. Спасибо тебе, Пол. Сейчас я хочу выразить свою признательность и всем тем, кто оказывал мне самую разную поддержку. Спасибо. Диана Гест».

Надеюсь, вам всем понравятся эти интересные статьи. Что касается моего дебюта на посту главного редактора, могу сказать, что создание этого журнала было сложной задачей и интересным опытом обучения, который я не смогла бы освоить без неустанного наставничества предыдущего главного редактора, Маргит Коемеды. Я хочу поблагодарить и ее, и Ма Насименто за то, что они снова стали редакторами вместе со мной. И хочу поблагодарить Хелен Реснек-Саннез, которая вместе с нами троими уделяла свое время в качестве рецензента. И, наконец, я хочу поблагодарить авторов, которые делятся с нами своими творческими идеями, изложенными в форме, позволяющей вдумчиво ими наслаждаться.

Приятного чтения!

Доктор Винсентия Шретер, MFT, CBT
Encinitas, California, USA
7 ноября, 2007

Стоя на двух ногах: биоэнергетический взгляд на семью, гендерные роли и развитие самости в 21 веке²

Гарри Кокберн

Как биоэнергетика, сосредоточенная на теле человека, формулирует проблемы, связанные с семьей и гендерными ролями? И как привнести новые идеи в биоэнергетику, не изменяя основным идеям Александра Лоуэна, целостность которых он тщательно оберегал? Модель «подозрения и восстановления» французского философа Поля Рикёра позволяет выявить то, что остается неисследованным, неизученным или подавленным в идеях Лоуэна о теле и самости. Эта герменевтическая перспектива позволяет исследовать инаковость воплощенного «я» таким образом, чтобы отдать должное гению Лоуэна и его сосредоточенности на теле. И дает возможность критически оценить историческую ограниченность взглядов Лоуэна на развитие самости, семьи и гендерных ролей, а также открывает путь для внедрения новых знаний в биоэнергетику.

Ключевые слова: герменевтика, инаковость воплощенного «я», социальная этика

Введение

Моя страсть и затруднения при подготовке этой статьи заключались в том, чтобы найти способ обсуждения семьи, пола и развития «я», но при этом остаться верным сути биоэнергетики. Это было нелегко. Биоэнергетика основана Александром Лоуэном для работы с отдельными людьми, а не с семьями. Это одна из главных проблем.

Другая заключается в том, что Александр Лоуэн однажды сказал: «Когда я умру, не убивайте меня!» (Sollmann, 2007, с. 1). Так или иначе, он знал, что его последователи могут захотеть изменить суть его работы и тем самым «его убить». И боролся с этим пока был в силах. И все же, если мы хотим решить сегодняшние проблемы, это необходимо сделать, как сам Лоуэн сделал это с Райхом.

Когда Лоуэн приступил к написанию своей первой книги, он прямо заявил, что биоэнергетика не зависит от теории и методов Райха (Lowen, 1958, с. xii). Он знал, что подвергать сомнению или изменять какие-либо концепции Райха в свете собственного опыта считается ересью, но он знал и то, что должен так поступить, если хочет быть верным себе и своему творчеству (Lowen, 1975, с. 36).

Прозрение Лоуэна заключалось в том, чтобы действительно рассмотреть и увидеть телесное выражение. Он писал:

«Следующим логическим развитием анализа был взгляд на тело пациента для понимания поведения... Способность видеть и понимать телесное выражение – вот что такое биоэнергетика» (Лоуэн, 2004, с. 99, с. 101).

Тело было страстью Лоуэна, его жизнью, с первых написанных им слов и до последних. В предисловии к своей первой книге о теле он написал:

«... Только со смирением и откровенностью можно встретиться лицом к лицу с великими глубинами чувств, лежащими в основе человеческих существ» (Lowen, 1958, с. xii).

А на последних страницах своей автобиографии он говорит:

² Выступление на Международной конференции ПВА в Севилье, Испания, май, 2007.

«Я люблю тело. Я люблю работать с телом. Я люблю видеть, как тело расцветает. Это моя жизнь.

Тело всегда меня спасало. Для меня удовлетворение – это жить жизнью тела и ощущать энергию тела. Реализация, которую дают жизнь и терапия, – это возможность быть полностью верным себе. Для меня это "я" – телесное "я", единственное "я", которое мы когда-либо узнаем. Доверяйте ему, любите его и будьте верны себе». (Lowen, 2004, с. 237-243).

Я воспринимаю это как его последнюю волю и завещание. И с благодарностью принимаю это наследие. Я также благодарен Элеоноре Гринли³, которая впервые привезла биоэнергетику в Новую Зеландию, Ферреллу Ирвину⁴ и тренерам по биоэнергетике⁵, которые приехали в Новую Зеландию, чтобы передать его дары.

И все же есть правда в том, что мы должны сделать именно то, чего он боялся, – мы должны «его убить». Но вот в чем секрет – мы должны сделать это, чтобы сохранить суть его работы и его дух, чтобы биоэнергетика сохранила свежесть и креативность. Но для этого мы должны делать это правильно.

Так каков же правильный путь? Здесь кроется большая проблема. Это вопрос, лежащий в основе этой конференции, и с ним нужно работать. Я думаю, что некоторые из нас, возможно, «убивают его» ежедневно тысячами крошечных надразов. Если мы будем просто продолжать «добавлять идеи» в биоэнергетику (например, интересубъектность, постструктурный феминизм, нейробиологию, травму, теорию привязанности и т.д.), мы рискуем потерять нашу биоэнергетическую идентичность, превратившись в общую «всеобъемлющую» соматическую психотерапию. Но мы точно так же «убиваем его», когда относимся к его словам и техникам как к догме, как к непреложным истинам, которые не должны подвергаться сомнению и изменению. Тогда он рискует превратиться в мумию, а мы – стать неактуальными для современного мира. Итак, перед нами стоит дилемма.

Главный вопрос в том, являются ли эти два пути нашим единственным возможным выбором: либо бродить по интеллектуальным торговым центрам, добавляя новейшие идеи в наши биоэнергетические корзины, либо, напротив, продолжать бесконечно воспроизводить лоуэнианское прошлое? Каково же верное соотношение между традициями и инновациями? Как сформулировать преемственность между тем, что мы получили, и новыми знаниями?

Есть третий вариант. Чтобы определить этот третий путь сохранения духа Лоуэна, необходимо углубиться в герменевтическую традицию. Великий французский философ Поль Рикёр дал нам модель «подозрения и восстановления» (Ricoeur, 1970, с. 32.). Под «подозрением и восстановлением» он подразумевает, что в трудах любого гения, как Фрейд или Маркс, системно изложившего свои знания и имеющего школу последователей, мы должны «подозревать» существование глубины неизученного, неисследованного или даже подавленного смысла, и этот глубинный смысл можно и нужно «восстановить» путем критического анализа его работ.

Вполне возможно, что Лоуэн оставил ключевые понятия неизученными и неисследованными, возможно, даже подавленными, чтобы донести свои идеи до читателя. Таким образом, один из способов продвижения вперед – это «подозревать», что из основных идей Лоуэна о теле и самости не был полностью извлечен весь смысл. Если это так, и мы сможем «восстановить» более глубокие смыслы, лежащие внутри, мы, возможно, сможем сохранить гений Лоуэна живым и свежим. И в то же время сохранить актуальность биоэнергетического анализа как крупнейшей в мире школы соматической психотерапии.

Я назвал этот доклад «Стоя на двух ногах». В рамках темы конференции⁶ я хочу предложить,

³ Элеонор Гринли, преподаватель ПВА, провела несколько семинаров в Новой Зеландии в 1989 и 1990 гг.

⁴ В 1990 году Феррелл Ирвин эмигрировал из Чикаго в Новую Зеландию, чтобы организовать курс обучения биоэнергетике. Новозеландское Общество биоэнергетического анализа (NZSBA) обязано своим существованием именно смелому поступку Феррелла.

⁵ Майкл Малей, Элеонор Гринли, Луиз Фрешетт, Беннет Шапиро, Хелен Реснек-Саннез, Боб Хилтон, Вирджиния Винк-Хилтон и Дэвид Финлей. Дэвид жил в НЗ более трех лет, помогая NZSBA.

⁶ Тема конференции ПВА 2007: Самость и сообщество – создание связей в нестабильные времена.

чтобы первой ногой биоэнергетики было соматическое понимание себя, как личности. Вся работа Лоуэна была посвящена этой задаче. Теперь я собираюсь сделать смелое предложение, чтобы второй ногой биоэнергетики считалось соматическое понимание себя в отношениях с другими⁷.

Это означает найти способ, если таковой существует, привести другого (или реляционность, или интерсубъектность) в центральную теорию, практику и исследования биоэнергетики. При подготовке этой статьи стало очевидно, что мы не сможем полностью понять развитие самости, гендерные проблемы и семью в 21 веке без этой второй ноги биоэнергетики. В этой статье я хочу развить эту идею, идею инаковости воплощенного «я». Мы рассмотрим развитие самости, а затем гендерные проблемы и семью с этой точки зрения.

Развитие самости

Позвольте начать с развития самости, поскольку это основа всего остального. Помните, что сказал Лоуэн: «Для меня "я" – это телесное "я", единственное "я", которое мы когда-либо узнаем». Он определил суть биоэнергетики как способность смотреть на тело, видеть и понимать телесное выражение, и для этого разработал замечательные методы, которые мы унаследовали.

Как же Лоуэн объясняет развитие самости? Так же, как мы, обнаруживая неизведанное или неисследованное Лоуэном, сам Лоуэн наслаждался тем, что раскрывал глубокий смысл более раннего утверждения Фрейда, что «это – это прежде всего телесное это» (Lowen, 1958, с. 19). Для Лоуэна его фундаментальный тезис заключается в том, что «я» возникает из физической биоэнергии тела. Эта физическая биоэнергия выражается как в психических явлениях, так и в соматических движениях. И, как он убедительно показал, именно диалектические отношения психо и сомы, или разума и тела, на разных стадиях развития приводят к возникновению разных структур характера.

Хотя Лоуэн и Райх не получили формального философского образования, этот диалектический взгляд на психо и сому в развитии самости прочно вписывает их в европейскую философскую традицию, начиная с Гегеля. Для Гегеля, однако, самость по сути своей «интерсубъектна». Она познает себя, только когда признает равную и независимую реальность других, и только тогда, когда другие признают равную и независимую реальность самости (Beiser, 2005, с. 177). Это резко контрастирует с «Cogito ergo sum» Декарта – «Я мыслю, следовательно, существую», утверждающим, что самость знает себя независимо от других и мира.

Несмотря на это гегелевское наследие, в «Языке тела», главной работе Лоуэна, нет упоминания, что другой, или интерсубъектность, является конститутивной частью телесного «я». Важные диалектические отношения устанавливаются между психой и сомой, но никогда, ни в коем случае, между матерью и ребенком⁸. Это почти как если бы Лоуэн вернулся к картезианской позиции *corpus ergo sum* – я есть тело, следовательно, я есть, что телесная самость знает себя независимо от других и мира.

Лишь во второй трети «Языка тела» Лоуэн упоминает, что у человека есть мать. Затем о младенце говорится не в активной или интерактивной форме, а в пассивном залоге, например, «младенец уже подвергался жизненному опыту продолжительностью в девять месяцев», «младенцы, рожденные из таких маток, будут отличаться от других». Во всей книге есть только одно предложение, где говорится о влиянии хорошей материнской любви на тело и разум человека, и то в однонаправленном и довольно абстрактном виде: «Развитие, происходящее в оптимальных условиях, приводит к формированию структуры тела и личности, вызывающей наше восхищение» (Lowen, 1958, с. 109).

Конечно, Лоуэн был прекрасно осведомлен об интерактивных отношениях между матерью и ребенком. Он приводит множество примеров в своих работах⁹ и часто ссылается на жестокие, но соблазнительные отношения с собственной матерью. Ключевой лоуэновский принцип заключается в том, что способ и качество вставания на ноги зависят от энергии и поддержки, которую оказывала

⁷ Эта фраза отражает название книги Рикёра (1990) «Я-сам как другой».

⁸ За разработкой диалектических отношений между матерью и ребенком обратитесь к Огден (1990, 1996).

⁹ Lowen (1965) *Love and Orgasm*. pp. 33–46. Lowen (1975a) *Pleasure*. pp. 84ff. Lowen (1972) *Depression and the Body*. pp. 129ff. Lowen (1975) *Bioenergetics*. pp. 111ff. Lowen (1980) *Fear of Life*. pp. 24ff; pp59ff; pp. 160ff. Lowen (1985) *Narcissism*. p. 12; pp. 188ff. Lowen (1988) *Love, Sex and your Heart*. pp. 50ff. Lowen (2004) *Honoring the Body*. p. 145.

мать в самый ранний период (Lowen, 2004, с. 135). Хотя взаимодействие родителей и детей в рамках эдипова комплекса подробно описано в книгах «Страх жизни» и «Любовь и оргазм», самый подробный рассказ о доэдипальных отношениях матери и ребенка содержится в книге о шизоидном состоянии «Предательство тела» (Lowen, 1967, с. 189-208). Это мрачное чтение. Негативное описание этих матерей вряд ли придает отношениям матери и ребенка такое значение, какое, как мы знаем теперь, им следует придавать.

Так что же может оказаться неисследованным, неизученным, подавленным в представлении Лоуэна о развитии самости? То, что кажется неисследованным, это реальность того, что инаковость или интересубъектность встроены в тело и в самость. Это фундаментально! Инаковость встроена в тело и самость. Инаковость встроена биологически, диалектически, этически, нейробиологически, онтологически, психически, сексуально, социально, соматически и духовно. Она встроена в саму природу телесного «я».

Поль Рикёр, как и Лоуэн, утверждает примат тела в понимании самости. Но Рикёр, в отличие от Лоуэна, утверждает, что инаковость не добавляется к самости извне. Это составная часть самого бытия и смысла самости (Ricoeur, 1992, с. 317.).

По мнению Рикёра, именно через тело я осознаю, что нахожусь в мире, что я существую и могу хотеть, двигаться и действовать. Это основополагающий человеческий опыт. Мое тело – это мост к реальности. Во-вторых, я осознаю, что другие, где-то там, чужды мне, что они могут заботиться обо мне или причинять мне боль и что я посредством своего тела могу быть открыт для них или сопротивляться им. Благодаря своему телу я существую среди других, я существую интересубъектно.

Рикёр добавляет третий уровень смысла, возникающий из инаковости тела, который мы рассмотрим ниже при изучении семьи и социальных последствий биоэнергетики. Именно через свое тело я осознаю, что не должен причинять боль другим в их телесности. Через инаковость своего тела «я хочу жить правильно, с другими и для других в справедливых условиях» (Ricoeur, 1992, с. 341.).

Для Рикёра, таким образом, инаковость тела порождает три величайших опыта на уровне смысла: мой опыт собственного тела, мой опыт других людей и мой опыт того, что я хочу жить с другими и для других – что у меня есть этическая совесть (Ricoeur, 1992, с. 318).

Лоуэн, похоже, не исследовал и не изучал эту глубокую инаковость тела. Возможно, на самом деле он подавлял ее. Хелен Реснек-Саннез (2005, с. 42) обратила внимание на рассказ Лоуэна в его книге «Биоэнергетика» о том, как прекратилась его терапия с Райхом. Лоуэну потребовалось более 100 сеансов, чтобы понять смысл крика, который он обнаружил на первом же сеансе с Райхом. Этот крик был его ужасом из детства, когда он смотрел в полные ярости глаза матери¹⁰. После того, как Райх не смог ответить Лоуэну с той заботой, которой была ему нужна, Лоуэн сказал, что чувствует себя «обреченным».

Именно после этого Лоуэн начал развивать биоэнергетику, работая с Пьерракосом. Обратите внимание на то, что пишет Лоуэн:

(Моя терапия) «имела совершенно иное качество, чем моя работа с Райхом. Было меньше спонтанного движения переживаний... Это происходило главным образом потому, что я в значительной мере руководил работой с телом... В первой половине сеанса я работал с собой, описывая Пьерракосу свои телесные ощущения. Во второй половине он работал с моими напряженными мышцами... Работая над собой, я разработал основные позы и упражнения, которые сегодня являются стандартными в биоэнергетике... Я начинал в положении стоя, а не лежа, как это делал Райх» (Lowen, 1975, с. 39).

Он разрабатывает не реляционную терапию. Он говорит: «Я в основном руководил работой с телом. Работая над собой, я разработал основные позиции. Я начинал в положении стоя, а не лежа, как это делал Райх».

Лоуэн приводит еще один рассказ о работе с Пьерракосом. Вероятно, он был написан

¹⁰ Обратите внимание также на другой рассказ Лоуэна об этом истошном крике в Lowen (1996) Keynote Address в журнале «Биоэнергетический анализ». Клинический журнал ПВА. 7 (1) 3 & 10-11.

примерно в то же время, что и цитата из книги «Биоэнергетика».

«...мы начали терапию с того, что я находился в положении стоя, а не лежа... Эти две позиции, лежа и стоя, отражают два разных способа существования в мире. В положении лежа человек поневоле принимает на себя инфантильный образ; положение на спине означает беспомощность. Эта поза способствует регрессии и облегчает восстановление ранних воспоминаний и переживаний. Стояние на ногах означает позу взрослого и способствует процессам, ведущим к зрелости и ответственности» (Lowen, 1976, с. 41).

Филип Хелфаер (1998, с. 47) отмечал, что подъем с кушетки на ноги был символическим разрывом со всей европейской аналитической традицией. Дэвид Боаделла назвал биоэнергетику активным методом (1990, с. 16) благодаря ее концентрации на работе с эдиповым комплексом (1985, с. 13) и с телом, которое уже стоит на ногах. Поднявшись над беспомощностью младенца, Лоуэн занял важную стратегическую позицию, которая влияет на нас и сегодня. Хотя фокус на «стоянии» отдалил Лоуэна от матери, наводящей на него ужас, он при этом отдалил биоэнергетику от самого раннего опыта тела и самости в отношениях и от первичного основания, где «самость включает в себя и другого»¹¹.

Полагаю, что, утверждая вместе с Рикёром, что инаковость не добавляется к телу извне, мы можем соединить философскую идею Рикёра об инаковости тела с лоуэновским приоритетом тела. Тем самым мы создадим прочную теоретическую основу для терапии двух (Stark, 1999; Klopstech, 2002) в рамках современной биоэнергетики.

Проблемы гендера

Именно с позиции «инаковости» мы можем теперь кратко рассмотреть позицию Лоуэна в отношении гендера и семьи. Что касается гендера, мы знаем, что с некоторыми идеями Лоуэна о женщинах и гомосексуализме трудно согласиться. Эти высказывания, по его словам (Lowen 1962, с. 196, с. 237.), «не были окончательными утверждениями» и отражали его клинический опыт и гендерную иерархию, преобладавшую в Нью-Йорке в 1950-х годах.

В нашей культуре, похоже, произошла смена ценностей. Женские ценности получили преимущество. Я считаю, что утрата мужественности как-то связана с этим изменением ценностей, с тем, что мужчины взяли на себя рутину жизни.

И:

Вероятно, из-за обращенности внутрь себя и отсутствия острого фокуса в своем теле, женщине нужен мужчина или его образ, чтобы вызвать сильное генитальное возбуждение. Мужчина – это женский мост в мир.

Взгляд новозеландских маори на отношения между полами совсем иной и раскрывается в следующем мифе. Мауи, великий полинезийский герой, хотел познать самые глубокие тайны жизни. Чтобы узнать тайны подземного мира, он вошел во влагилице спящей великанши Хине Нуи Те По, Великой Матери Ночи. Когда он выходил на рассвете, спящая великанша проснулась, и Мауи был раздавлен насмерть в ее зубастой вагине. Даже сегодня во время ритуальных церемоний, если мужчина-маори слишком зазнается, женщины-маори поворачиваются к нему спиной, наклоняются

¹¹ Обратите внимание на откровенное признание Лоуэна (1995, с. 2): «я принял тот факт, что мне не нужно быть любимым... и я не завишу от другого». См. также слова Лоуэна (2004, с. 217): «Эта потребность доказать свое превосходство шла из глубокого чувства унижения, связанного с моими телесными функциями, и из моей идентификации с матерью в ее презрении к телу. Хотя моя терапия с Райхом уменьшила идентификацию с матерью, она не укоренила меня в моем теле».

и поднимают юбки¹², напоминая ему, откуда произошли все мужчины (Salmond, 1975, с. 151).

Еще тридцать лет назад женщины-биоэнергетики не соглашались с теориями Лоуэна относительно женской сексуальности. В ответ на анкету Элис и Гарольда Ладас (1981) 87% женщин не согласились с Лоуэном, хотя более 80% из них сообщили об улучшении своей сексуальной жизни в результате применения биоэнергетики. Очевидно, Лоуэна не впечатлило такое «поднятие юбок» женщинами-биоэнергетиками. Сегодня подобное исследование, вероятно, привело бы к тому, что не согласился бы больший процент женщин, и еще больший процент всех нас не согласился бы с его взглядами на гомосексуальность.

Гомосексуальность – это бессознательная попытка установить гетеросексуальные отношения... можно обнаружить, что гомосексуалист обычно эмоционально мертв. Мужской гомосексуализм зарождается в кровосмесительных отношениях с матерью (Lowen, 1962, с. 195.).

Очевидно, что необходимо срочно пересмотреть тему гомосексуальности, гендерного развития и гендерных иерархий. Хотя это может означать оспаривание традиционной фрейдистской и лоуэновской позиции, согласно которой гендер устанавливается на эдипальной стадии, это не обязательно подразумевает серьезный отход от позиции Лоуэна, поскольку он указывает, что:

события доэдипального периода от рождения до трех лет одинаково важны (как и эдипальная стадия) для формирования характера, хотя они и не определяют его окончательную форму» (Lowen, 1980, с. 160).

Заметьте, однако, что он говорит о характере, а не о гендере.

На самом деле современные феминистские психоаналитические исследования уделяют гораздо больше внимания доэдипальному аспекту гендерного развития и тем самым создают условия для множества гендерных результатов. Например, феминистские авторы пишут о материнском теле как о локусе возбуждения для всех потомков, а не только для детей мужского пола.

Акцент на материнском уравновешивается тем, что происходит на стадии сближения. Джессика Бенджамин (1998, с. 61) считает, что все дети испытывают любовь к отцу, который представляет захватывающий, убедительный внешний мир; он – фигура свободы, которая имеет доступ к миру и наслаждается им.

Бенджамин (1998) также уравновешивает традиционную фрейдистскую эдипальную модель, ориентированную на отца, акцентом на вклад матери в нашу субъектность, глубинные желания и гендерную идентичность. Акцент на матери и на женской сексуальности напрямую возвращает нас к телу, к сущностной инаковости женского тела, отдельного от мужского и равного ему. Это не принижает роль мужчин и мужской сексуальности. На самом деле это освобождает мужчин от патриархального бремени классической эдипальной ситуации. Это позволяет им иметь и сердце, и тестикулы.

Таким образом, включая другого как часть рожденной самости с самых ранних моментов, мы сможем увидеть тонкие интерсубъектные гендерные комплексы, которые возникают как до, так и после достижения эдипальной стадии. Действуя таким образом, мы сможем избежать стереотипных гендерных моделей, которые застревают в бинарном выборе мужского или женского, установленном на эдипальной стадии. Тогда мы вполне можем найти более удовлетворительный ответ на множество гендерных вариаций, включая гомосексуальность, которые составляют гендерные различия в 21 веке.

Хотя ранние высказывания Лоуэна о гендере уже неприемлемы, важно признать, что его основной акцент на теле, как и у Рикёра, по сути, также является философским высказыванием. Большая часть ранней радикальной феминистской литературы базируется на постструктуралистской позиции, согласно которой гендер – это полностью культурный конструкт, а самость децентрирована и является лишь результатом языка. Наша задача в том, чтобы принять

¹² Эта уничижительная практика на языке маори называется «вакапохане» (букв.: вести себя нелепо).

на веру законную критику сильных феминисток, не теряя контакта с реальностью телесного «я» – неоспоримого дара Лоуэна биоэнергетике.

Семья

Несмотря на масштабные перемены в западной семье, о которых все мы знаем, семья остается жизненно важным источником эмоциональной, физической и финансовой поддержки и заботы для большинства людей (NZ Department of Statistics, 2006).

Когда Лоуэн рассказывает о собственной семье, он делится удивительным количеством интимных подробностей о своих родителях и своей ранней семейной жизни, о своей сексуальной жизни и отношениях с женой. Он также делится удивительным объемом информации о своих негативных отношениях с другой семьей – нами, ПВА.

Из его статей (Lowen, 2004, с. 54) мы знаем, что его жена, Лесли, была «его половиной», человеком, который, по его словам, уравновешивал его интеллектуализм и его сложности с доступом к чувствам. Когда они вместе работали на Гавайях, на острове Мауи (вспомните Мауи), Лоуэн признается, что разозлил Лесли, вмешавшись в ее работу с человеком, чья раздутая грудь, по мнению Лоуэна, блокировала его печаль по несчастной матери. Лоуэн (2004, с. 179) пишет, что он вышел из комнаты в подавленном состоянии. И добавляет: «Я никогда не забывал этот случай и никогда не забуду».

Возможно, вид Лесли, работающей с человеком, который, казалось, нес в себе боль матери, оказался слишком близок к боли самого Лоуэна¹³. Лоуэн (2004, с. 92) сказал:

Я давно считаю, что роль терапевта как-то связана с глубокой сознательной или бессознательной потребностью спасти свою мать... Я чувствовал, что это относится и ко мне... Ребенком я ощущал ее боль, хотя и отказывался нести ее бремя. Однако закрыть глаза на ее страдания я не мог.

Если бы Лоуэн открыл глаза и сердце собственным страданиям из-за гневливой матери, биоэнергетика вполне могла бы развиваться иначе¹⁴. Как уже отмечалось, первый контакт воплощенного «я» с другим, с Матерью, основа всего дальнейшего развития. Без этой основы женского начала у нас, биоэнергетиков, не будет эффективного способа понять динамику семьи. Из исследований развития мы знаем, что ребенок удерживается сначала в матрице материнской утробы, затем в ее руках, глазах и груди, а затем в матрице матери и отца – в семье.

Основываясь на этой последовательной матрице отношений, биоэнергетика дает возможность работать с семьей. Мы можем помочь молодым людям залечить раны, нанесенные им в раннем возрасте, подтвердить подходящий им гендерный паттерн, чтобы их сексуальность могла быть выражена и полностью разделена с выбранным ими партнером. И можем их поддержать, чтобы они стали родителями, воспитывающими следующее поколение так, чтобы у их детей было настоящее детство.

Лоуэн придерживается более социологического взгляда на семью. Однако его подход – прямое отражение анализа Райхом патриархальной природы и властных отношений в западных семьях.

Семья, как отмечал Вильгельм Райх, «оперативный агент общества (1975а, с. 67)... В большинстве семей обучение такому образу жизни начинается с ранних лет жизни ребенка (1980, с. 38)... Я понял, что моя семейная ситуация была не такой уж уникальной, как мне казалось раньше... Почему? Патриархальный порядок – это вертикальная иерархия... отец наверху, мать под ним, а дети внизу» (1980, с. 197 и далее).

В отношении этого более широкого райхианского взгляда на семью важно понимать, что

¹³ Лоуэн (2004, с. 134) писал: «Он (Райх) быстро понял, что я держу грудь раздутой, что, как было ему известно, является выражением страха».

¹⁴ С другой стороны, мы, возможно, не унаследовали бы гениальное умение Лоуэна видеть тело, если бы он понимал свою боль в рамках «отношений».

Райх, будучи марксистом, утверждал, что на основе психологических идей невозможно разработать социологическую теорию семьи (Reich, 1972, с. 59.). Поэтому, чтобы разобраться в семье, он вышел за пределы психоанализа. Райх использовал социологические и культурные взгляды (Boadella, 1985, с. 68) в качестве основы для своих социальных действий, направленных на освобождение женщин, молодежи и семьи. Хотя Лоуэн (2004, с. 92) сказал, что он «не был революционером, как Райх», ему все равно присуща широта взгляда:

«Наша задача – понять природу человека и повлиять на культурные модели так, чтобы они благоприятствовали этой природе» (Lowen, 1976, с. 48).

Хотя ему была хорошо известна социально-политическая позиция Райха, сам Лоуэн не развивал явную социологическую или культурную концепцию, как Райх, и не стал социальным активистом. Но его глубокие прозрения в отношении тела дали ему «искреннюю надежду, что он может помочь облегчить страдания людей» (Lowen, 1976, с. 48).

Биоэнергетика действительно затрудняется в формулировке социальной/политической этики в отношении семьи и общества в целом из-за индивидуалистического уклона Лоуэна. Но, вопреки марксистской позиции Райха, социальную перспективу можно развить из психологических идей через привилегию тела как содержащего «я и другого». Как отмечал Поль Рикёр (1992, с. 317.), инаковость тела тесно связывает нас со всеми другими людьми в духе взаимности и уважения. Мы действительно хотим жить хорошо с другими и для других в справедливых структурах.

То, как биоэнергетика формирует социальную этику, – вопрос, который стоит перед всеми нами и порождает гораздо больше новых вопросов, чем ответов. Среди этих вопросов можно выделить два: как обеспечить соматической психотерапией менее благополучных людей и семьи в нашем обществе и как интегрировать в нашу теорию, практику и исследования социально-культурные, политические и экологические проблемы, которые влияют на людей и семьи?

Указание Лоуэна, что наша задача – «влиять на культурные модели», не означает, что мы должны становиться рок-звездами или социальными работниками. Большинство из нас как было, так и останется терапевтами, работающими с отдельными людьми. Но это означает, что каждый из нас воплощает в своей работе этический, социальный и политический «инстинкт», «осознание того, когда мы должны творить добро»¹⁵ (Ogden, 2005, с. 22), будь то помощь человеку стать лучшим членом своей семьи и общества или настоящая помощь обездоленным в социальной клинике в Бразилии.

Реальные последствия включения другого в воплощенное «я» еще предстоит полностью проработать. Эта задача касается всех нас. Однако в заключение важно отметить работу, которая уже проделана нашими собственными создателями реляционной теории, и работу, которая уже проделана в разработке социальной этики для биоэнергетики нашими южноамериканскими коллегами.

Некоторые ключевые ссылки: Hilton (1996, 2003), Finlay (1999), Klopstech (2000, 2000a), Tonella (2000), Lewis (2005), Resneck-Sannes (2005), Weigand (2006), Trucillo (2006), Correia et al. (1999).

Заключение

В заключение хочу сказать, что мы – семья людей из разных уголков Земного шара с множеством различий, которые обогащают всех нас. Наша собственная инаковость отражается в ПВА. Мы видели, как многие взгляды Лоуэна отражают его собственную психологию и его историческое положение в Нью-Йорке. Мы не должны быть слишком детерминированы этой историей или его индивидуалистическими взглядами. Но мы никогда не сможем переопределить любовь Александра Лоуэна к телу. Это основа для нашей биоэнергетической идентичности.

Александр Лоуэн сделал нам великий подарок. Он создал мощный и оригинальный способ

¹⁵ Цитата по Борджесу.

видения тела. Он любил тело, он любил видеть, как тело расцветает. В этом была его жизнь. Его последние опубликованные слова были о телесном «я». «Доверяйте ему, любите его и будьте верны себе».

Мы должны быть верны тому, как Лоуэн акцентировал внимание на телесном «я», и в то же время мы должны быть верны себе и будущему биоэнергетики. Один из способов этого достичь – раскрыть более глубокие смыслы, заложенные в его работе, и продолжать развивать последствия инаковости воплощенного «я».

Но самое главное, мы можем наконец-то принять беспомощность младенца (Lowen, 1976, с. 41) и при этом найти энергию, чтобы встать на обе ноги как взрослые люди. Именно так мы сможем сохранить суть работы Александра Лоуэна и его дух.

Литература

- Beiser F. (2005) Hegel. Routledge, New York.
- Benjamin J. (1998) Shadow of the Other. Routledge, New York.
- Boadella D. (1985) Wilhelm Reich: The Evolution of His Work. Arkana, London.
- Boadella D. (1990) Somatic Psychotherapy: Its Roots and Traditions. In: Energy and Character 21 (1) 2-26.
- Correia G., Alves J., Rapela A., Araujo L. (1999) Bioenergetics Applied to Social Clinics. Bioenergetic Analysis 10 (1) 45-52.
- Finlay D. (1999) A Relational Approach to Bioenergetics. Bioenergetic Analysis 10 (2) 35-52.
- Helfaer P. (1976) Sex and Self Respect. Praeger Publishers, Westport, CT.
- Hilton R. (1996) The Recovery of Self and the client/therapist Relationship. Bioenergetic Analysis 7 (1) 90-101.
- Hilton R. (2003) The Importance of Relationship in Bioenergetic Analysis. The European J. Of Bioenergetic Analysis and Psychotherapy 1 (1) 32-45.
- Klopstech A. (2000) The Bioenergetic Use of a Psychoanalytic Conception of Cure. Bioenergetic Analysis 11 (1) 43-54.
- Klopstech A. (2000a) Psychoanalysis and Body Psychotherapies. Bioenergetic Analysis 11 (1) 55-66.
- Ladas A. K. & Ladas H. (1981) Women and Bioenergetic Analysis. Connecticut Society for Bioenergetic Analysis.
- Lewis R. (2005) The Anatomy of Empathy. Bioenergetic Analysis 15 9-31.
- Lowen A. (1958) Language of the Body. Macmillan Publishing Co., New York.
- Lowen A. (1962) Sex and Personality. In: Lowen A. (2005) The Voice of the Body. Bioenergetic Press, Florida.
- Lowen A. (1965) Love and Orgasm. Macmillan Publishing Co., New York.
- Lowen A. (1967) The Betrayal of the Body. Macmillan Publishing Co., New York.
- Lowen A. (1972) Depression and the Body. Penguin, New York.
- Lowen A. (1975) Bioenergetics. Penguin Books, New York.
- Lowen A. (1975a) Pleasure: a Creative Approach to Life. Penguin Books, New York.
- Lowen A. (1976) Reich, sex and orgasm. In: Boadella D. ed. (1976) In the Wake of Reich. Coventure Ltd., London.
- Lowen A. (1980) Fear of Life. Macmillan Publishing Co., New York.
- Lowen A. (1980a) Stress and Illness. In: Lowen A. (2005) The Voice of the Body. Bioenergetic Press, Florida.
- Lowen A. (1985) Narcissism: Denial of the True Self. Macmillan Publishing Co., New York.
- Lowen A. (1988) Love Sex & Your Heart. Macmillan Publishing Co., New York.
- Lowen A. (1995) The Process of Bioenergetic Analysis. Bioenergetic Analysis 6 (1) 2.
- Lowen A. (1996) Keynote Address. Bioenergetic Analysis 7 (1) 3-11.
- Lowen A. (2004) Honoring the Body. Bioenergetic Press, Florida.
- New Zealand Department of Statistics (2006) Report: International Developments in Family Statistics (2006). www.stats.govt.nz. Website accessed November 2006.
- Ogden T. (1990) The Matrix of the Mind. Jason Aronson, Northvale, NJ.

- Ogden T. (1996) *Subjects of Analysis*. Jason Aronson, Northvale, NJ.
- Ogden T. (2005) *This Art of Psychoanalysis*. Routledge, New York.
- Salmond A. (1975) *Hui*. Reed, Wellington.
- Sollmann U. (2007) *We are our own client – encounter the organisation*. First published in English on IIBA website in March 2007.
- Stark M. (1999) *Modes of Therapeutic Action*. Jason Aronson, Northvale, NJ.
- Tonella G. (2000) *The Interactive Self/Le Soi Interactif*. *Bioenergetic Analysis* 11 (2) 25-59.
- Resneck-Sannes H. (2005) *Bioenergetics: Past, Present and Future*. *Bioenergetic Analysis* 15 33-54.
- Ricoeur P. (1970) *Freud and Philosophy: An Essay on Interpretation*. Yale Uni. Press, New Haven.
- Ricoeur P. (1990) *Oneself as Another*. Uni. of Chicago Press. Chicago.
- Reich W. (1972) *Dialectical Materialism and Psychoanalysis*. In: Baxandall L ed. (1972) *Sex-Pol: Essays, 1929-1934 Wilhelm Reich*.
- Trucillo E. (2006) *A Somatopsychic Relational Model for Growing an Emotionally Healthy, Sexually Open Body from the Ground Up*. *Bioenergetic Analysis* 16 63-86.
- Weigand O. (2006) *Grounding e Autonomia: A Terapia Corporal Bioenergética Revisitada*. Person, Sao Paulo.

Об авторе

Гэрри Кокберн BSW (Hons)., сертифицированный биоэнергетический терапевт, родился в Новой Зеландии, получил образование католического священника в Сиднее, Австралия, в 1960-х годах, а затем окончил аспирантуру по теологии в Риме. После отказа от сана получил квалификацию социального работника и почти 30 лет проработал в правительственном агентстве Новой Зеландии по борьбе с жестоким обращением с детьми. Работал в качестве консультанта по социальной работе в области жестокого обращения с детьми и детского, подросткового и семейного психического здоровья. Опубликовал работу на тему феноменологического подхода к законодательству о защите детей в Новой Зеландии. В 1995 году закончил обучение биоэнергетике и вместе со своим партнером Паем Боуденом ведет частную практику в качестве биоэнергетического психотерапевта в их компании Mind & Body.

Garry Cockburn, BSW(Hons). CBT. 122 Maida Vale Rd
Roseneath Wellington New Zealand
garry.cockburn@paradise.net.nz

Парадигмы биоэнергетического анализа на заре XXI века¹⁶

Ги Тоннела
Seville, 2007

В начале рассматриваются основные лоуэновские парадигмы, затем обновленные биоэнергетические парадигмы, интегрирующие современный теоретический и клинический вклад и клинический вклад, сформулированные вокруг концепции "Я":

- адаптивная подвижность
- сексуальная подвижность
- моторика привязанности.

Выделяются три методологии:

- работа с конфликтами
- работа с дефицитами
- работа с травмами

Терапевтические интересубъективные отношения отличаются от аналитических. Предложена модель развития на основе этих обновленных биоэнергетических парадигм. И, наконец, излагается социологический подход как развитие биоэнергетической техники в перспективе "общего мира".

Ключевые слова: Биоэнергетический анализ, парадигмы, самость, привязанность, интересубъективность

ВВЕДЕНИЕ

Когда полвека назад Лоуэн (Lowen) основал биоэнергетический анализ, это запустило движение с колоссальной амплитудой. Важным фактором, конечно же, была его личная харизма. Еще он воспользовался обширным социальным движением на Западе, которое во главу угла ставило телесные переживания, самовыражение и свободу. В те дни в самом разгаре была эпоха хиппи, в Исалене проводились всевозможные мероприятия личностного роста, набирало обороты развитие гуманистической психологии, «виталистического» направления в психотерапии. В это же время к международной экспансии двигался и биоэнергетический анализ. Он считался методом психотерапии, но еще и способом профилактики и формирования навыков здорового образа жизни, в частности, с помощью «биоэнергетических упражнений».

А что же происходит сегодня?

«Потребность в жизненной силе» все еще сильна. Но в современном мире, где изображения мозга наглядно показывают здоровые и патологические процессы, мы, биоэнерготерапевты, должны демонстрировать актуальность наших терапевтических практик. Лоуэн не был склонен продвигать научные исследования. Однажды он написал мне: «Не нужно доказательств: клинических подтверждений достаточно». Часто люди извне воспринимают биоэнергетический анализ слишком упрощенно: «там плачут, бьют, кричат».

Но все мы знаем, что биоэнергетический анализ – это нечто гораздо большее, и мы должны продолжать его развивать, опираясь на наследие его создателя:

- нужно модернизировать и актуализировать его основные концепции, принимая во внимание текущее состояние научных исследований в области нейробиологии и психофизиологии;
- в свои разработки нужно включать различные клинически и экспериментально подтвержденные теории развития детей и взрослых;
- нужно учитывать эволюцию психопатологий и необходимую эволюцию методологий биоэнергетического анализа;
- следует принимать во внимание эволюцию потребностей населения в области здравоохранения, учитывая при этом, что социологический и геополитический контекст,

¹⁶ Перевод статьи от 2021 года по предоставленному самим автором варианта на французском языке (*прим. ред.*)

отмеченный растущими проблемами насилия и социального неравенства, требует креативного подхода, а это может означать, что придется покинуть кабинеты. Вдохновляющие в этом смысле модели предлагают бразильские коллеги.

На заре XXI века все это требует корректировки наших парадигм, обновления теоретической модели биоэнергетического анализа. Здесь на кону наша надежность, наша «понятность», а также наша эффективность. Но что еще более важно, на карту поставлена сама сущность биоэнергетического анализа. То, в чем мы обрели наше общее призвание, что позволяет нам видеть себя биоэнергетическими терапевтами, что придает Международному институту биоэнергетического анализа общий смысл.

НАШЕ НАСЛЕДИЕ: БАЗОВЫЕ ПАРАДИГМЫ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

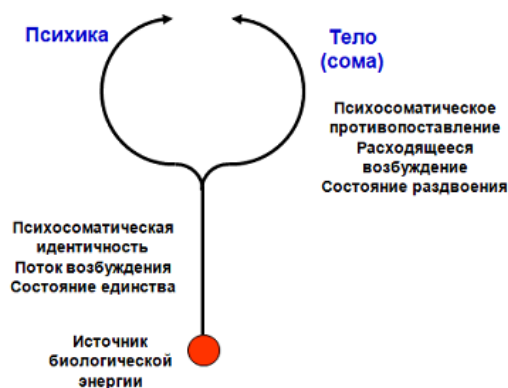


Хочу выделить основные парадигмы, завещанные Лоуэном в качестве модели биоэнергетического анализа. Это основные концепции (теории), определяющие клинические модели (терапевтическую практику). Это то, что я узнал во время обучения (1978-1981).

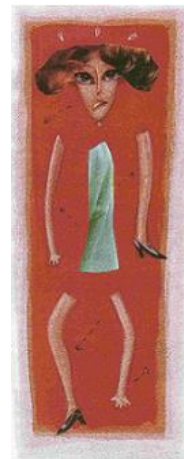
Парадигма 1: психосоматическая функциональная идентичность

В «Языке тела» (1958) Лоуэн подтверждает парадигму «психосоматической функциональной идентичности», сформулированную Райхом:

1) Биологический аспект: энергия – функциональный общий знаменатель психики и тела (сомы);



2) Защитный аспект: когда энергия блокируется, это происходит под действием двух функционально идентичных механизмов: мышечного напряжения и отказа со стороны невротических психических репрезентаций;



3)

Клинический аспект: два этих механизма функционально подавляют эмоциональное выражение.

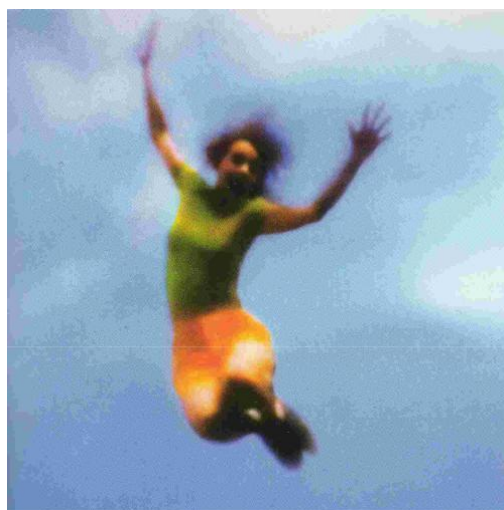
Парадигма 2: «Я» – единство разума и тела



В своих первых монографиях Лоуэн использует концепцию «я». Возвращается он к ней в «Нарциссизме» (1985) и берет свои слова обратно. «Я» определяется в пределах психосоматического единства: оно включает телесные (чувства, эмоции, движения) и психические переживания (восприятие, образы, представления). Лоуэн пишет: «У нас двойственные отношения с телом. Мы можем получить непосредственный опыт через наши чувства, а можем иметь его представление» (стр. 29-30). «Я» определяется как единство разума и тела.

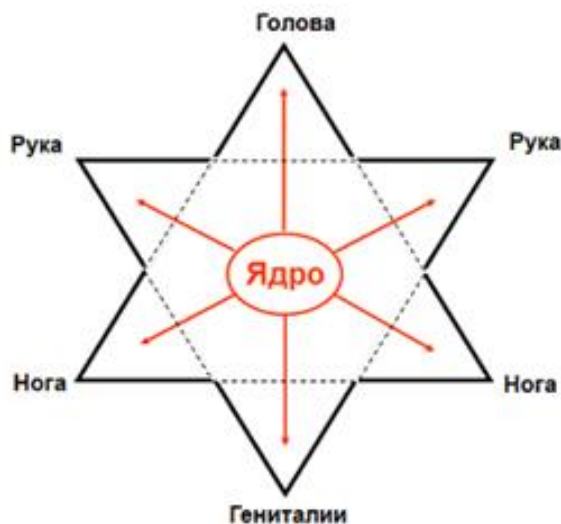
Парадигма 3: окончательность «я» – спонтанное выражение

По мнению Лоуэна, в основе практики биоэнергетического анализа лежит пробуждение осознания себя: через моторику, движение и выражение. В одной из своих первых монографий (1965) Лоуэн пишет: «Самоосознание означает (...) ощущение потока чувств, который подключается к процессу дыхания. Проходя по телу, дыхательные волны активируют всю мышечную систему (...). Быть полностью живым – значит глубоко дышать, свободно двигаться и ощущать полноту». Способность выразить себя связана со степенью энергетической заряженности.



Парадигма 4: терапевтическая модель – анализ характера

Спонтанные процессы можно заблокировать. В «Биоэнергетике» (1975) Лоуэн разъясняет патогенетическую диаграмму: «Путь к удовольствию, лишению/разочарованию, тревоге, защитной реакции». И добавляет: «Это общий план, позволяющий объяснить все проблемы личности» (стр.120). Предлагается сексуальная этиология проблем личности, а также терапевтический метод: освобождение подавленных сексуальных инстинктов, противостоящих жизненной силе, самовыражению и удовольствию, путем снятия мышечного напряжения, которое лежит в основе.



Этот метод называется **анализом характера**, он совмещает вербальные и телесные процессы:

- 1) телесные – чтобы снять мышечное напряжение,
- 2) вербальные – чтобы понять значение представлений, лежащих в основе конфликта.

Переформулирование парадигм и новые парадигмы

Постараюсь сформулировать эти парадигмы на языке, понятном за пределами нашего биоэнергетического сообщества, и привлекательном для наших коллег из других аналитических и психотерапевтических областей, из университетов и для исследователей. Полагаю, эти усилия необходимы, если мы стремимся к дальнейшему расширению.

- 1) Переформулирование концепции «я»: эта концепция по-прежнему актуальна, и ее разделяют практически все психотерапевтические направления;
- 2) Переформулирование энергетической динамики «я»: его адаптивной динамики, сексуальной динамики и динамики привязанности;
- 3) Формулировка рабочей методологии работы с травмами, отличной от методологии анализа характера;
- 4) Формулировка модели терапевтических отношений, в которой главную роль играет межличностная вовлеченность психотерапевта;
- 5) И, наконец, я предлагаю социологическую парадигму биоэнергетического анализа, основанную на принципе *общей витальности мира*.

ПАРАДИГМА I

«Я» – ЕДИНСТВО ТЕЛА-СОЗНАНИЯ

1 – «Я» как область взаимодействия

«Я» – это область взаимодействия биологического и социального. Оно строится на перекрестных биологических процессах, которые его подтверждают, и межличностных процессах, которые делают его субъектным. Это феноменологическое место слияния инстинктивных и социокультурных явлений.



Телесное «я» – это первое проявление формирующегося «я». Это первая субъективная реальность «я» и основа его развития.



К примеру, регуляция сна младенца, а также его кормление, регуляция физического и эмоционального самовыражения непосредственно подчиняются, с одной стороны, наследственным неврологическим механизмам, а с другой – субъективным социальным нормам родителей.

Блейк (Blake, 2002) показывает, что, наоборот, это первое социальное моделирование изменяет нейробиологические соматические процессы: они вызывают структурные и функциональные изменения в нейронных связях. В частности, эмоциональные переживания изменяют клетки гиппокампа, наиболее чувствительные к эмоциональным переживаниям, и повышают эффективность синапсов. С другой стороны, работа с привязанностью изменяет лобно-лимбические цепочки, участвующие в формировании паттерна «чувствительности». Как показывает Жаннеро (Jeannerod, 2005), это стимулирует появление новых моделей поведения. Для Кандела (Kandel, 2001) это перманентный диалектический процесс обмена между сомой и социумом, стимулирующий нейронную «пластичность», которая, в свою очередь, трансформирует «я».

Мы, биоэнерготерапевты, имеем дело конкретно с телесным «я» пациента. Телесное «я» – это энергетический резервуар, в котором инстинкты трансформируются в социализированные регулируемые стремления, являющиеся источником подвижности.

2 - Функции «я»

Итак, как же переформулировать понятие «я»? «Я» определяется как функциональное целое, состоящее из взаимного соединения пяти функций: энергетической, сенсорной, двигательной, эмоциональной и функции восприятия/репрезентации.

Каждая из функций «я» поддерживает другую. Изменения, которые происходят с одной функцией «я», вызывают изменения в целом, подобно бегущей волне.

Энергетическая функция – это ряд вариаций количества возбуждения. Эти вариации стимулируют динамику и жизнеспособность «я» посредством пульсаций и вибраций. Модуляция потоков энергии вызывает явления активации/деактивации. Они регулируются биологическими потребностями и моделируются семейным окружением.

Сенсорная функция в своих качественных проявлениях играет роль первобытного сознания. Ее выражение регулируется и моделируется семейным окружением: например, базовая пара боли/удовольствия с самого начала подвергается экспрессивной регуляции одобрением/порицанием.

Двигательная функция имеет двойное назначение. Регулируя напряженность позы, она дает «я» ощущение «тонической оболочки» или осознаваемой «границы». Регулируя мышечный тонус, она подготавливает «я» к действию и выражению. Двигательная функция поддерживает построение паттернов действий, а также постуральных паттернов, характерных для человека и формирующихся благодаря межличностным взаимодействиям.

Эмоциональная функция играет роль в самовыражении и субъектном общении с социальной средой. Через эмоциональные телесные проявления она играет катарсическую роль в регуляции «я». Посредством аффектов она способствует психической обработке когнитивной информации.

Функция репрезентации через систему образов и языковых знаков придает значение энергетическому, сенсорному, двигательному и эмоциональному переживанию. Она кодирует и превращает эти переживания в символы, делая их общедоступными. Это обеспечивает способность «я» мыслить и размышлять о себе.

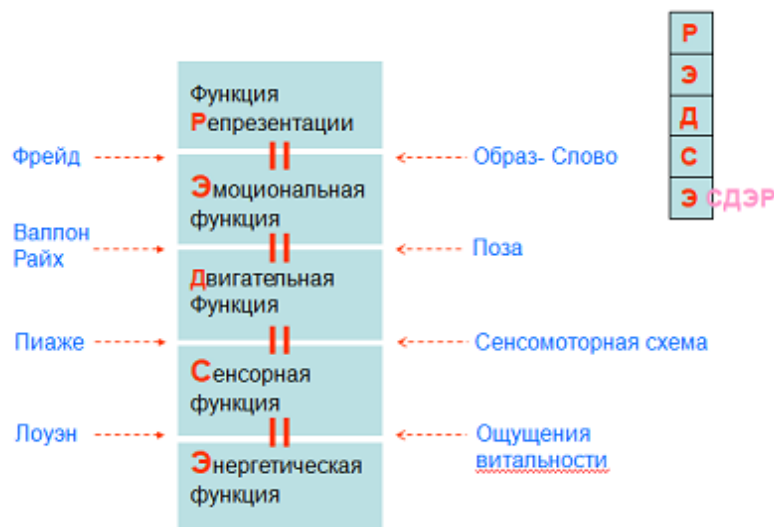


«Я» и его функции

Каждая из этих функций участвует в осознании себя, от самого элементарного уровня (витальное ощущение физического существования) до самого сложного (осознание наличия собственного духа). Однако интеграция «я» зависит от связей, сформированных между этими функциями.

3 – Контакты между функциями «я»

Первая половина XX века открыла новую область исследований, которая прояснила специфику каждого из звеньев, соединяющих все эти функции, а также процесс их «субъективации» (т.е. процесс, посредством которого опыт становится субъективным): Фрейд (Freud) – связь между аффектом и репрезентацией; Райх (Reich) и Валлон (Wallon) – связь между эмоциями и двигательной функцией; Пиаже (Piaget) – связь между двигательной функцией и ощущением и Лоуэн – связь между ощущением и энергией.



Контакты между функциями «я»

Связь «я»-земля – представляет собой первичную систему, участвующую в регуляции энергетического функционирования человеческого организма. Это принцип «заземления», разработанный Лоуэном (1958). Однако еще до того, как ребенок встретится с землей, на которой он будет стоять и к которой будет подключен, он будет заземлен в теле своей матери.

Энергетически-сенсорные связи проявляются через всплески жизненной силы. Это фундаментальный теоретический и методологический вклад Лоуэна в XX веке. Он сконцентрирован на моторике «я», циркуляции энергии и чувственном осознании. При работе с ним важную роль играет работа над дыханием.

Сенсорно-двигательные связи, как показал Пиаже, проявляются в проработке сенсорно-моторных схем. Многие «биоэнергетические упражнения», предложенные Лоуэном, включают проработку сенсорно-моторных схем, способствующих утверждению себя посредством регулируемых и скоординированных действий.

Связи между эмоционально-двигательными функциями проявляются через поструральные мышечные и поведенческие паттерны, которые Райх и Валлон продемонстрировали одновременно, Райх в отношении взрослого, а Валлон в отношении ребенка. Лоуэн разработал другие «биоэнергетические упражнения», которые способствуют выражению «я», в основном за счет использования движения и эмоционального выражения.

Связи эмоция-репрезентация или аффект-репрезентация, предложенные в качестве теории Фрейдом, проявляются через когнитивные представления (близкие к восприятию) и фантастические

представления (побочные продукты воображения). Эти представления сосуществуют сознательно или бессознательно и составляют содержание сознания. Они являются субъектом вербального аналитического процесса.



Функции эго

Связи между различными функциями «я» способствуют *интеграции «я»*.

Динамика и интеграция «я» выражаются на трех уровнях:

- на уровне адаптивной динамики
- на уровне сексуальной динамики
- на уровне динамики аффективной привязанности.

Начиная с двухлетнего возраста, эго постепенно и существенно совместно интегрирует и регулирует адаптивную динамику, сексуальную динамику и динамику привязанности.

ПАРАДИГМА II АДАПТИВНАЯ ДИНАМИКА И ЕЕ ПАТТЕРНЫ

На протяжении всей жизни «я» вынуждено постоянно приспосабливаться к внешней реальности и ее изменениям. В этом оно полагается на свои инстинкты выживания, как подчеркивали Фрейд, а затем и Лоуэн. Эти инстинкты становятся адаптивной динамикой «я», когда оно взаимодействует с окружающей средой на различных уровнях: домашнем (т.е. «семьей»), культурном, экологическом.

Функция адаптивной динамики в том, чтобы поддерживать «я» в состоянии гомеостатической жизнеспособности (жизнеспособности, которая регулируется энергетически) и в состоянии перцептивного сознания (себя и окружающей среды). Это постепенно выстраивается в адаптивные паттерны:



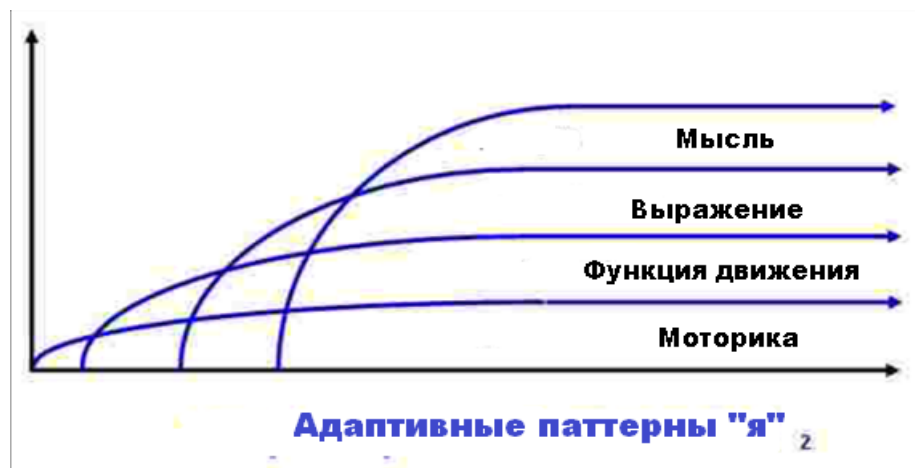
Соматосенсорные паттерны организуют и регулируют динамику «я»: сон/пробуждение, активацию/деактивацию, удовольствие/боль, активность/пассивность, паттерны выражения/торможения, а также множество других конфигураций жизненного выражения. По сути, они закодированы в процедурной памяти, но могут быть извлечены в терапевтической обстановке, когда акцент делается на телесных процессах, например, во время работы над дыханием или сенсорным пробуждением. *Эти паттерны обеспечивают постоянное регулирование жизненного существования «я».*

Сенсорно-моторные паттерны строятся на обычных сенсорно-моторных схемах и обеспечивают динамику «я». С самого начала они пронизаны аффектом и, по выражению Боулби (Bowlby), становятся «внутренними оперативными моделями» (ВОМ), которые отвечают за поведение привязанности и взаимодействия. Такие ВОМ закодированы в процедурных и эпизодических воспоминаниях и могут быть извлечены в терапевтической обстановке, которая облегчает их пробуждение. Чем более пресимволична ВОМ, тем более близкий к исходной ситуации кодирования потребуется контекст, чтобы эту модель можно было вспомнить, что предполагает сенсорную, аффективную и моторную активацию. **Внутренние операционные модели обеспечивают регулируемое постоянство взаимодействия.**

Постурально-тоническо-эмоциональные паттерны построены на выразительных межличностных взаимодействиях и обеспечивают выражение «я». Согласно Валлону, они имеют социальную значимость: передают аффективные переживания «я» окружающим. Согласно Райху, они имеют биологическую функцию: выражают удовольствие/неудовольствие инстинктивного/сексуального характера. Наконец, согласно Эйнсворту, они поддерживают поведенческую функцию, которая проявляется в безопасных/небезопасных «паттернах привязанности». Во всех случаях **тоническо-эмоциональные паттерны играют роль инвариантного аффективного выражения «я».**

Когнитивные паттерны строятся на перцептивных образах себя и окружающего мира, как физического, так и человеческого. Они предполагают психические и аффективные процессы, которые способствуют адаптации к окружающей среде.

Они играют роль семиотических инвариантов (через образы и слова) внутри «я».



Такие паттерны являются адаптивными, поскольку постоянно активируют моторику, двигательную функцию, выразительность и мышление регулируемым, гомеостатическим образом, питая то, что Дамасио (Damasio) называет «ощущением происходящего» (1999).

ПАРАДИГМА III СЕКСУАЛЬНАЯ ДИНАМИКА И ЕЕ ПАТТЕРНЫ

В биоэнергетическом анализе общепризнанна концепция, базирующаяся на сексуальности, и тут я не буду особо распространяться. В этом отношении Лоуэн наследовал Фрейду, а затем Райху. Обычно описывают сексуальную динамику от оральных, анальных, фаллических и детских генитальных стимулов к взрослым генитальным.



Вслед за Райхом Лоуэн продемонстрировал, как каждый тип первичных стимулов действует на уровне тела: их энергетическую динамику в определенной части тела, которая превращает эту часть в «эрогенную зону».

Возможно, не лишне упомянуть, что у ребенка активация эрогенных зон тесно связана с взаимодействиями с матерью, а значит, с отношениями взаимной привязанности. Отсутствие или избыток эрогенизации телесного «я» ребенка имеет прямые последствия для развития его сексуальности как в настоящем, так и в будущем. Может произойти разделение между эрогенным и эротическим процессами: например, человек с шизоидной структурой, чье тело не подвергалось эрогенизации, может постоянно стремиться к эротизации именно потому, что такое переживание никогда не приносит ему удовлетворения.

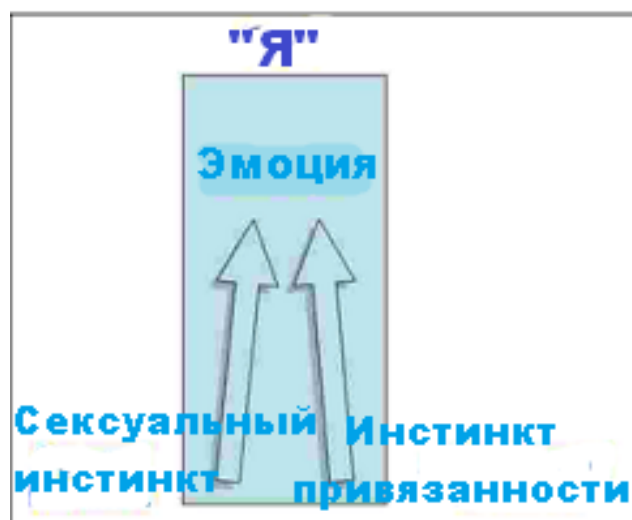
С этой точки зрения, *опыт привязанности (конфликтная/травмирующая привязанность) в детстве определяет сексуальные модели взрослых.* И наоборот, терапевтический опыт привязанности через построение более безопасного «я» может оказать прямое воздействие на трансформацию сексуальных паттернов взрослых.

ПАРАДИГМА IV ДИНАМИКА ПРИВЯЗАННОСТИ И ЕЕ ПАТТЕРНЫ

Следуя за Фрейдом и Райхом, уже в 1958 году Лоуэн ставит сексуальный инстинкт и сексуальность в центр практики биоэнергетики. В это же время Боулби (1969) формулирует теорию привязанности.

Таким образом, эмоциональное выражение приобретает для ребенка два возможных значения: либо это сигнал сексуального удовольствия/неудовольствия (Лоуэн), либо сигнал безопасности/бедствия (Боулби).

Современный биоэнергетический анализ выиграл от интеграции теории привязанности, поскольку признано, что *инстинкт привязанности существует с начала жизни и является структурирующей силой, такой же наличной и активной, как сексуальный инстинкт.*



Вторая половина XX века открыла широкое поле для исследований, в ходе которых были произведены теоретические разработки относительно привязанности и межличностных связей, необходимых для формирования «я». Предтечами этих разработок были Д. Винникотт (Winnicott) и М. Малер (Malher), но стоит упомянуть также первых теоретиков теории привязанности: Боулби, Эйнсворта (Ainsworth), Мэйна (Main), а также работы Вольфа (Wolf), Эмде (Emde), Андерса (Anders), Сандера (Sander), Кэссиди (Cassidy), Стерна (Stern) и других. Все они внесли вклад в

доказательство, что «я» как субъективная развивающаяся личность не может быть построено без связи, и эта связь является делом обоих партнеров благодаря их *взаимной привязанности* и их *взаимодействию*. Полагаю, это верно для развития связей между матерью и ребенком, и так же верно для формирования связей между терапевтом и клиентом.

Привязанность и межличностные связи

Привязанность и межличностные связи можно разделить на четыре типа, которые постепенно возникают благодаря общению с тем, кто заботится о ребенке, обычно с матерью.



Связь с жизнью участвует в зарождении жизненного ядра «я», в конструировании, а затем и в безопасном воспроизведении его соматическо-сенсорных инвариантов. Она утверждается при обмене взглядами между матерью и ребенком и подтверждается в их последующих взаимодействиях, которые содержат природное возбуждение ребенка, формирующее его жизненную силу и потребность в контакте. *Связь с жизнью развивает и подтверждает феноменологическую основу существующего живого существа («l'être-là-vivant»¹⁷) на протяжении всей жизни.*

Связь взаимодействий участвует в зарождении сенсорномоторных инвариантов, которые становятся сенсорномоторными внутренними операционными моделями (ВОМ). Эти модели изначально активируются потребностью в привязанности и потребностью исследования окружающей среды. Управление совершаемыми действиями связано со стимуляцией и торможением сенсорномоторной ВОМ в соответствии с адаптивными потребностями. *Связь взаимодействий обеспечивает надежное воспроизведение сенсорномоторных внутренних операционных моделей.*

Межличностная связь способствует возникновению личных субъективных состояний и помогает осознать, что они отличаются от субъективных состояний другого человека. Эта связь основана на способности к настройке. *Межличностная связь способствует возможности выражать собственные субъективные состояния и делиться ими с другими.*

Дискурсивная связь участвует в возникновении способности размышлять о себе, об отношениях с внутренним и внешним миром, а также их объективации. Она базируется на способности к использованию общих значений из системы вербального общения. *Дискурсивная связь способствует согласованной преемственности между переживаемым и мыслями.*

¹⁷ Быть живым (франц.).

Если эти связи не выполняют свою организующую и регулирующую функцию, ребенок испытывает тревогу. Эйнсворт (1978), Мэйн и Соломон (Solomon, 1988) показывают, что он пытается защититься от тревоги, применяя три основных типа стратегий привязанности: становясь «тревожно-избегающим», «тревожно-амбивалентным» или «деорганизованно-дезориентированным».



Можно провести параллели между стратегиями привязанности и биоэнергетическими структурами личности: «отчужденным» взрослым и «шизоидной структурой», «озабоченным» взрослым и «нарциссической структурой», «деорганизованно-дезориентированным» взрослым и «пограничной личностью».



Если у ребенка или подростка нет возможности развиваться и сформировать более безопасный паттерн, тогда он сохраняет свой инфантильный паттерн. Становится «отстраненным», «озабоченным» или «деорганизованно-дезориентированным» взрослым.



Во время терапевтического процесса эти концептуальные связи позволяют прояснить:

- 1) происхождение преобладающей патологии (конфликт, лишение или травма),
- 2) перенос какого типа привязанности осуществляет клиент, а также реакции контрпереноса терапевта.

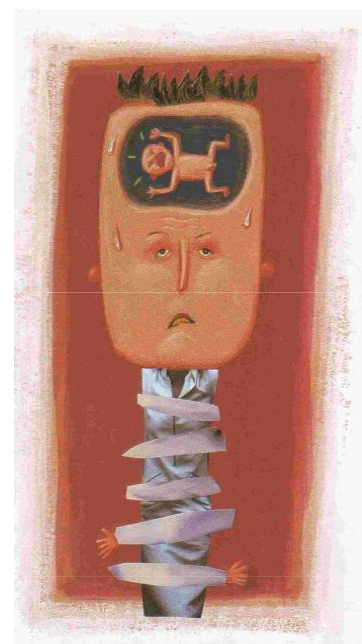
Психопатология привязанности

Следует определить взаимосвязь между психопатологией и привязанностью:

1) Теория привязанности подчеркивает, что этиология прегенитальных структур имеет не сексуальную природу, скорее они формируются из-за лишения или травмы

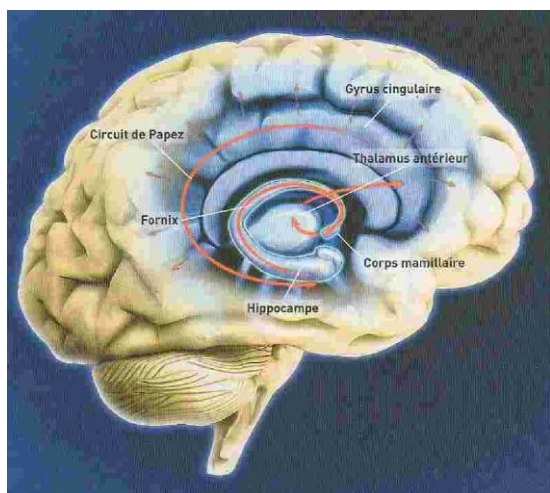
2) Поведенческая реакция на лишение или травму активирует защитную структуру, которая включает хроническое мышечное напряжение. Но, несмотря на то, что телесные зажимы из-за лишения или травмы и телесные зажимы из-за сексуального конфликта смешиваются, а иногда и сливаются, их функция не идентична. Они будут выражаться через перенос существенно по-разному.

3) Сексуальные проблемы из-за травмы развития являются выражением паттерна травмирующей привязанности, а не сексуального конфликта. Если цель *анализа характера* – устранение защитных реакций на сексуальную тревогу, то цель терапии травм – *пересмотр функциональной активности, интегративных связей и уз привязанности* с нынешним окружением человека.



Нейробиология привязанности

Психопатология привязанности сегодня опирается на исследования в области нейробиологии. Приведу лишь несколько примеров.



Боревер (Beaugerère, 2003) показывает, что, когда ребенок, подвергшийся жестокому обращению, видит своего обидчика, его правое полушарие переходит в режим выживания. Если ситуация повторяется, она фиксируется в имплицитной памяти, формируя эмоциональную привычку и определяя тип привязанности. Стоит только ребенку увидеть угрожающую фигуру, с которой у него сформирована привязанность, как у него начинают вырабатываться гормоны стресса. В конечном счете повторяющаяся выработка гормонов меняет соматическое развитие: объем гиппокампа уменьшается, а объем височной извилины увеличивается.

Эврар (Evrard, 1999) показывает, что, если маленький ребенок не может восстановить замещающие связи привязанности, когда теряет свою основную фигуру привязанности, отмирает лимбическая цепочка. Отсутствие стимуляции объясняет церебральную атрофию, атрофию нейронов, которые играют важную роль в цепочках памяти и обретении эмоциональных способностей в гиппокампе. За исключением крайних случаев, такой процесс обратим.

После смерти румынского диктатора Чаушеску Ионеску (Ionescu et al., 2001) написал отчет, в котором отметил, что примерно в сорока учреждениях брошенные и лишенные привязанности дети страдали серьезными необратимыми биологическими, эмоциональными и поведенческими расстройствами.

Но и у взрослого потеря любимого человека может вызвать травмирующую рану столь же серьезную, как травма младенца, потерявшего мать. Паркс (Parkes and al, 1993), изучавший

биологию скорби, указывает, что, когда взрослый человек привязан к своему партнеру тревожно-небезопасным образом, в следующие за утратой партнера месяцы наблюдается пик вероятности развития сердечных и легочных заболеваний, рака, диабета и психических расстройств.

Клинические заключения

Известно, что травмы привязанности являются источником определенных патологий, которые могут глубоко повлиять на структуру «я», его связи и динамику. **Если конфликт имеет функциональные последствия, травма тоже имеет функциональные и структурные последствия.** Мы должны доказывать и продвигать две различные методологии биоэнергетического анализа:

1) Методология, заключающаяся в работе с конфликтами с использованием анализа характера;

2) Методология работы с травмами совершенно иная. В ее разработку внесли свой вклад наши коллеги-биоэнергетики: Роберт Льюис (Lewis), Марианна Экберг (Heckberg), Хелен Реснек-Саннез (Resneck-Sannes), Майкл Мэйли (Maley), Дэвид Финли (Finlay), Давид Берсели (Berceli). Если я кого-то забыл, прошу меня простить...

ПАРАДИГМА V МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ТРАВМЫ

Помимо модели анализа характера, предназначенной для решения проблем конфликта, теперь у нас есть модели, помогающие понять проблемы, связанные с травмами и терапевтические практики, помогающие с ними справляться.

1 – ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ, СВЯЗАННЫЕ С ТРАВМАМИ

В концепции «цефалического шока» Боб Льюис предлагает комплексную модель травмы развития (1976, 1984, 1986, 1998), которую я кратко резюмирую. Этот тип травмы возникает из-за неэмпатичного и диссонансного обращения с ребенком и неумения матери его поддержать.

Совокупный эффект повторных переживаний шока составляет травмирующий опыт:

- у младенца развивается сильное мышечное напряжение в тыльной части шеи, у основания черепа: восприятие головы отделяется от восприятия тела;

- вынужденный компенсировать неадекватную мать, младенец преждевременно поднимает голову, таким образом, *преждевременно* развивая состояние настороженности и предвосхищающего восприятия. Он *преждевременно* развивает интеллектуальную деятельность.



Таким образом, «я» формируется из ментального ядра, отделенного от чувственных и эмоциональных переживаний. Такое «я», расположенное в сознании, мыслящее «я», отделено от телесного «я». Из такого ребенка вырастает взрослый, живущий головой, причем головой, как в прямом, так и в переносном смысле.

Терапевтический процесс направлен на восстановление безопасных терапевтических отношений привязанности, позволяя пациенту расслабить голову, а также затылок, которые

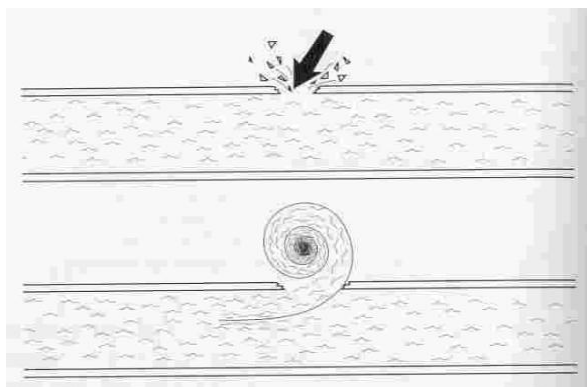
отделены от тела, чтобы он мог справиться со своими первичными тревогами, освободиться от них и сформировать безопасное «я».

Марианна Экберг (1999), биоэнергетический терапевт, работавшая с политзаключенными, подвергавшимися пыткам, предложила собственную методику лечения травматического шока, базирующуюся на работах Питера Левина. Левин (1997) предложил общую модель травмы. Он описывает три типа защитных реакций перед лицом травмирующей агрессии: 1) попытка сопротивления агрессору (борьба), 2) попытка спастись от агрессора (бегство), 3) при столкновении с неудачей организм замирает.

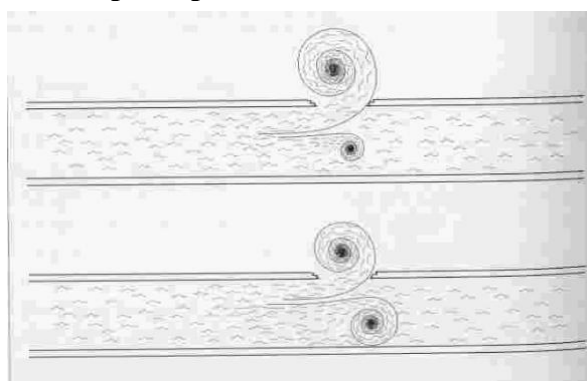
В последнем случае мощная энергия, возникающая на соматическом уровне из-за встречи с опасностью, не может ни высвободиться, ни метаболизироваться. В оболочке «я» открывается брешь, действующая как «травмирующий вихрь»: она притягивает всю энергию «я», и ее поглощает вихрь. Обычные соматическо-сенсорные паттерны уже не работают, чувства и восприятие не обретают значения. Затем человека охватывает телесный ужас, который невозможно осмыслить на психическом уровне.

Левин делает предположение о возможности создавать противоположно направленный «исцеляющий контр-вихрь», способный уравновесить травмирующий вихрь, что позволяет человеку осуществить стойкую коинтеграцию (двойную).

Зарождение травматического вихря



Зарождение контр-вихря



Биоэнергетический терапевт Берцели (2003) разработал методику для больших групп, опираясь на собственный опыт работы с группами населения, травмированными военными действиями, резней, изнасилованиями, нападениями во время миссий неправительственных организаций, в которых он принимал участие. В своей работе он делает акцент на доступ к тремору в теле, естественной соматической реакции, которая позволяет телу высвобождать огромное количество энергии, возникшей из-за травмирующего события.

В статье, опубликованной в 2003 г., Боб Льюис разбирает методику Питера Левина. И приходит к заключению, что эта методика не достаточно полная, чтобы способствовать пониманию травмы развития и работе с ней, поскольку Левин не включает в свой метод наработки теории привязанности.

2 – ТЕЛЕСНЫЙ ПОДХОД К ТЕРАПИИ ТРАВМЫ: СПЕЦИФИЧЕСКАЯ МЕТОДОЛОГИЯ

Все авторы выделяют три аспекта:

- 1) чрезмерный объем энергии, мобилизованной травмирующей ситуацией, не поддается разрядке и метаболизации,
- 2) обычные соматическо-сенсорные и тоническо-эмоциональные паттерны уже не функционируют,
- 3) представление о травмирующей ситуации невозможно выразить.

Эта методология практически противоположна методологии анализа характера:

1) «Титрованная» регуляция в противоположность катарсису:

Титрование, концепция, заимствованная из химии, означает тщательную регуляцию количества энергии разряда в каждый момент, чтобы контролировать возвращение травмирующего переживания и не заменять повторный пересмотр травмирующего переживания катарсическим.

2) «Диапазон терпимости» в противоположность максимальной интенсивности:

Сигел (Seigel, 1999) определяет диапазон терпимости, способствующий сенсорному пробуждению, позволяющему вернуть способность воспринимать чувственную информацию (паралич, чувство онемения, ригидность, гипертоническое возбуждение, раздражительность, нерегулярность бодрствования/сна) контролируемым образом, без возникновения ужаса, связанного с травмирующим опытом.

3) «Микродвижение» в противоположность полному и интенсивному движению:

Замедленная работа позволяет человеку осознавать, исследовать, распутывать проблемы, распознавать, интегрировать, объединять. Медлительность облегчает анализ каждого чувства, образа или аффекта. Такая работа позволяет выйти из реакции оцепенения, замороженности глубинных структур организма, постепенно снова включить защитные реакции и ориентацию.

4) Сдерживание в противоположность выбрасыванию из головы:

Сдерживающая функция терапевта важна, поскольку возможности клиента сдерживать свои чувства, думать и действовать во время травмирующего опыта были превышены. Цель работы – восстановить пластичную поддерживающую мембрану, которая будет восприниматься как сдерживающая и защищающая граница для клиента. Она выходит за рамки этого назначения и становится своего рода психической границей, способной содержать восприятие, образы и репрезентации.

5) Воссоздание защиты в противоположность снятию защиты:

Цель в том, чтобы помочь клиенту вновь мобилизовать реакции, которые были подавлены в травмирующей ситуации, восстановить связь с защитными и ориентационными реакциями, которые не могли быть выражены в то время, и позволить этим реакциям вновь проявиться.

Такая методология работы с травмой сегодня считается важным терапевтическим инструментом:

1) при работе с психическими травмами, число которых постоянно растет. Их корни уходят в социокультурную эволюцию: матери, занятые профессиональной деятельностью, атмосфера в семье, связанная с бедностью, безработицей и тревогой, насилием в городах, оторванность от корней, изоляция и т. д.

2) при работе с настоящими травмами, число которых растет из-за правонарушений, насилия, изнасилований, нападений и т. д.

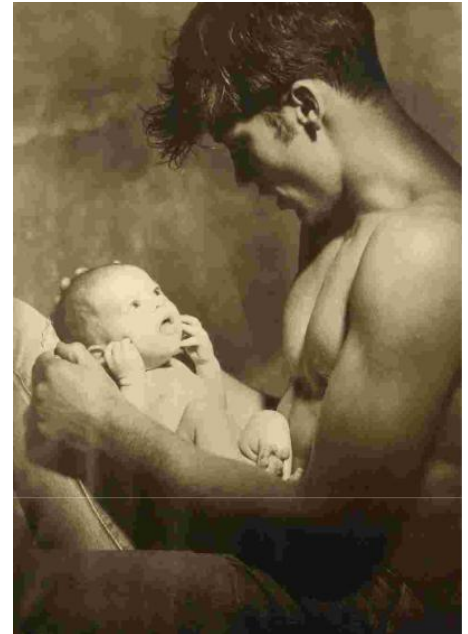
И, наконец, анализ характера актуален для лечения генитальных конфликтов, а также регрессий к прегенитальным состояниям, которые запускаются конфликтами, которые порождают эго и супер-эго, а психотерапия травматических шоков актуальна для терапии травм развития и структурных, а затем и функциональных расстройств, которые при этом возникают.

ПАРАДИГМА VI КЛИНИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ДЛЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА: МЕЖСУБЪЕКТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

1 – Межличностная сонастройка

В 1985 г. Стерн вывел концепцию «сонастройки» в отношениях между матерью и ребенком. Такая сонастройка регулирует субъектные состояния ребенка и позволяет ему понять, что у матери есть «дух», отличный от его собственного.

Фонаги (Fonagy, 2000, 2003) применил межличностное направление в терапевтической сфере. Это «я» терапевта с его сдерживающими, чувственными, мыслительными качествами, а также способностью субъективно выражать то, что является терапевтическим, и что пациент усваивает. Обладающий эмпатией терапевт чувствует и представляет себе внутреннее состояние клиента и отражает это обратно клиенту через невербальные и вербальные реакции. «Встречаясь с самим собой в другом», клиент развивает собственные способности чувствовать, сдерживать и прорабатывать свои субъективные состояния. Ощущая, что другой чувствует его и думает о нем, человек чувствует и думает сам.

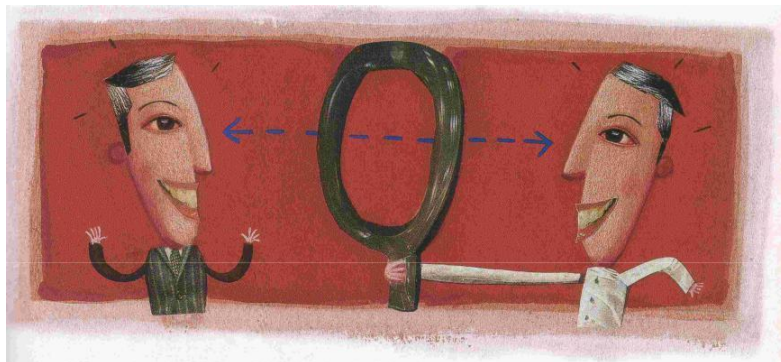


Вспоминаю свой первый сеанс с Рафаэлем: он сидит передо мной, смотрит, не видя меня, неподвижен, застыл, едва дышит, похоже, он в ужасе. Я смотрю на него мирно, ласково. Спрашиваю, что с ним происходит, но он меня не слышит или не может ответить. После долгого молчания я говорю ему по-доброму и с грустью: «Мне одиноко... А тебе?» Он смотрит на меня удивленно, молча, со слезами на глазах. Затем грустным голосом говорит: «Мне тоже...» Много позже он откроет мне, что тогда почувствовал, что я человек, что я знаю, что такое чувство одиночества и могу его понять. Разумеется, это чувство не было мне в новинку, мой внутренний ребенок сохранил воспоминание, которое встретило в Рафаэле такое же и подало ему сигнал.

2 – Соматическо-сенсорная эмпатия

Шор (2001) выделяет более ранние соматическо-сенсорные сонастройки. С помощью нейровизуализации он показывает, что соматическо-сенсорное и эмоциональное управление ребенком матерью осуществляется через систему телесной коммуникации, записанную в прямом и бессознательном взаимодействии правого полушария матери с правым полушарием ребенка.

Шор распространяет это понятие на отношения терапевт-клиент, базирующиеся на соматическо-сенсорных сигналах, посылаемых клиентом, которые эмпатичный терапевт интерпретирует благодаря собственной соматическо-сенсорной системе и на которые отвечает сонастроенными вмешательствами.



Вспоминаю в больничной обстановке молодую женщину, больную шизофренией, которая держала меня за руки и испытывала невыносимые страдания, не в состоянии понять, где «начинаются» мои руки, а где «заканчиваются» ее. Она колебалась между ужасом контакта и неудержимой потребностью в контакте. Ее психотические страдания были связаны с отсутствием соматическо-сенсорных паттернов, дающих четкое ощущение отдельного физического существования (Tonella and al, 1989; Tonella, 2006).



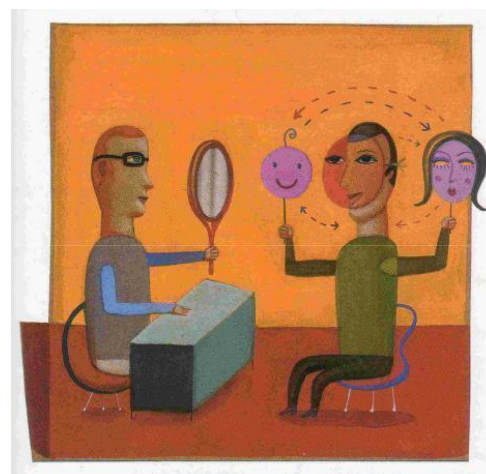
У всех довербальных структур есть проблемы с эмпатией. Грин (2004) обнаружил, что на неврологическом уровне они выражают дефицит активации мозжечковой миндалины. Мы, терапевты, являемся активаторами миндалины. Благодаря тому, что мы обладаем эмпатией, мы переносим наших пациентов в мир разделенной человечности.

3 – Нейрология эмпатии

Эмпатия – это не просто клиническая концепция, это нейрологическая реальность.

В 1996 году Галлезе (Gallese), Фадига (Fadiga), Фогасси (Fogassi), Риццолати (Rizzolati) обнаружили наличие в мозге «зеркальных нейронов», отвечающих за эмпатию. Затылочная область мозга терапевта, которая обрабатывает изображения, отправляет воспринятую информацию в лобно-височную кору, которая готовится к действию, тем самым возбуждая зеркальные нейроны. Терапевт, лишь воспринимая и чувствуя, а не действуя, может спрогнозировать эмоциональное и субъективное состояние клиента.

На этой нейровизуализации графически красной линией показаны возбужденные нейроны переживающего нечто человека (клиента), желтым цветом показаны возбужденные нейроны человека (терапевта) во взаимодействии с клиентом/наблюдении за ним. Можно заметить, что в лимбической системе возбуждаются одни и те же области



(обозначены зеленым цветом) и у клиента, и у терапевта. Зеркальные нейроны терапевта (возбужденная желтая область) позволяют ему «перестроиться» и ощутить переживания пациента.



Недавно Риццолати, Фогасси, Галлезе (2007) продемонстрировали, что у аутичных пациентов зеркальные нейроны отсутствуют. Это положило начало новому терапевтическому подходу, основанному на взаимном подражании между аутичным клиентом и психотерапевтом, для развития способности к эмпатии.

4 – Нейрология переноса-контрпереноса



Но как объяснить тот факт, что мы не реагируем систематическим действием, когда зеркальные нейроны информируют нас о состоянии дистресса или страданиях клиента? Грезес (Grézes, 1998) показывает, что, хотя для действия должна быть возбуждена височно-лобная область, кроме нее активируется и еще и префронтальная, отвечающая за торможение действия. Такое двойное сообщение активирует восходящую левую фронтальную область коры головного мозга, отвечающую за речь. Теперь ответ терапевта можно сформулировать словами. Перед нами первый нейрологический набросок переноса/контрпереноса. Некоторые терапевты могут научиться подавлять реакции своего тела, а другие – научиться сдерживать свои импульсы и преобразовывать их в речь.

5 – Терапевтический процесс и устойчивость

Эврар, Марре и Грессенс (Evrard, Marret, Gressens, 1997) доказывают, что лобно-лимбические цепочки участвуют в формировании паттерна «чувствительности» с раннего детства, однако позднее они могут совершенствоваться, что способствует появлению биологических маркеров стресса (например, скорости переноса серотонина белками 5-НТТ – длинными аллелями, а не «короткими»). Такая эволюция предполагает возможность восстановления безопасных и надежных привязанностей. Задача психотерапии – интегрировать этот параметр в свои настройки, предлагая клиенту возможность воссоединиться с надежной и ситуативно недетерминированной терапевтической привязанностью.

6 – Критерии компетентности терапевта

Эйнсворт (1978, 1979) перечислил критерии компетентности матери, которая может обеспечить ребенку надежную привязанность, позволяющую ему развить безопасное «я». Вероятно, те же критерии применимы и к терапевту, который может помочь пациенту развить безопасное «я». Это подтверждают современные исследования в области нейробиологии привязанности. Напомню эти критерии:

- а) развитие доверия к себе требует трех критериев компетентности терапевта:
 - 1 - привязанность терапевта к клиенту лишена какой бы то ни было тревожности;

- 2 - терапевт имеет доступ к своим сигналам;
- 3 - терапевт реагирует на клиента адекватно;

б) развитие уверенности в себе предполагает:

- 1 - терапевт позволяет клиенту использовать себя, чтобы тот успешно попытался воссоздать то, что он только что открыл,
- 2 - диаду терапевт-пациент, в которой одни и те же причины приводят к одним и тем же следствиям, так что постоянство и повторяемость выступают организующими факторами во взаимодействии;

с) развитие самооценки требует, чтобы терапевт подтвердил пациенту, что его новые способности к действию, выражению, привязанности и взаимодействию имеют ценность. Это облегчает репродуктивную ассимиляцию.

Взрослый с нарушениями привязанности хранит в себе маленького ребенка, который все еще ждет того, кто сможет ему поддаться, чтобы он мог снова обрести уверенность в своем существовании и ценности. Обладать и быть объектом обладания – так называется игра для детей, которым необходимо обрести глубокую уверенность в том, что их любят и что они способны любить. Это то, в чем заключается смысл фразы «крепко обнять» в психотерапии. В конце концов, неотъемлемые потребности берут начало в том периоде, когда, как говорит Винникотт, «любовь можно проявлять только в плане заботы о теле». Я полагаю, многие клиенты втайне ждут именно такого опыта.

Многие из нас уже подчеркивали важность межличностных связей: Р. Льюис, 1976, 1986, 1998; Р. Хилтон, 1988/89; Д. Кэмпбелл, 1991, 1995; Экберг, 1999; Д. Финли, 1999, 2001; Хайнрих (Heinrich), 1999; Тонелла, 2000; Реснек-Саннез, 2002; Дёсс (Doess), 2004. Наверняка забыл кого-то упомянуть.

И, наконец, вот терапевтические функции, которые позволяют «я» обрести достаточную безопасность.



ПАРАДИГМА VII

КОМПЛЕКСНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ

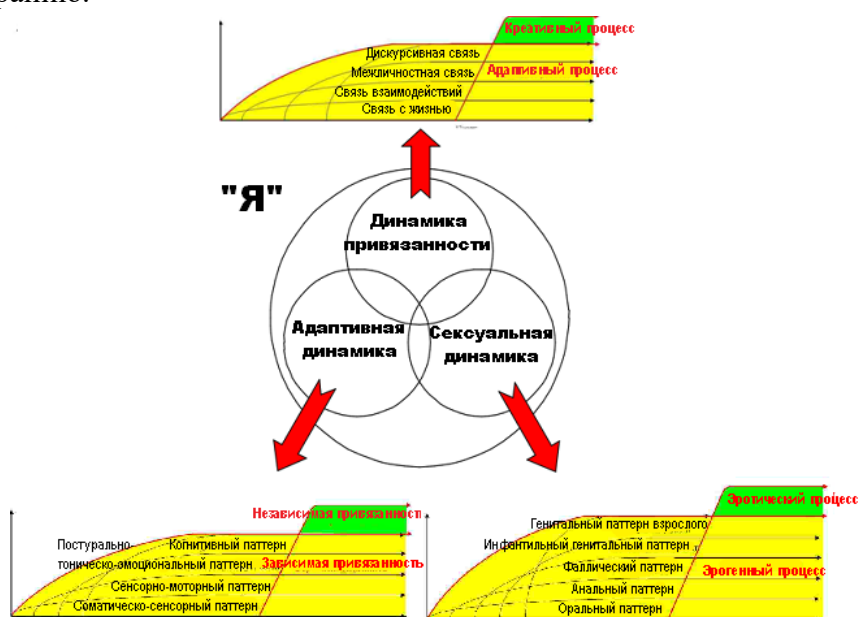
Чтобы получить общее представление о теории и практике биоэнергетического анализа, рассмотрим возможности интеграции только что представленных парадигм и их моделей.

1 - ОБЩАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ

Эта модель касается динамики «я», то есть:

- ориентирована на адаптацию за счет адаптивной динамики
- ориентирована на межличностные отношения благодаря динамике привязанности
- ориентирована на сексуальность (или ее сублимацию) благодаря сексуальной динамике.

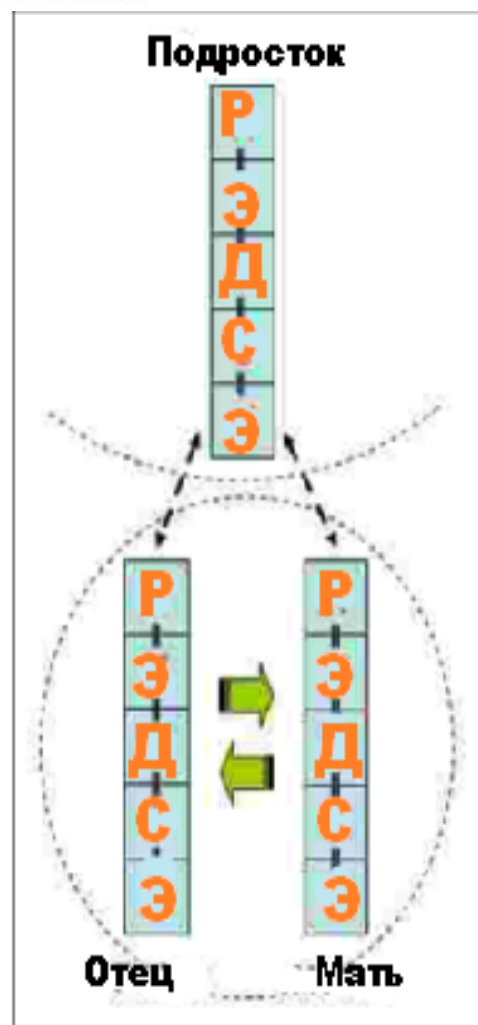
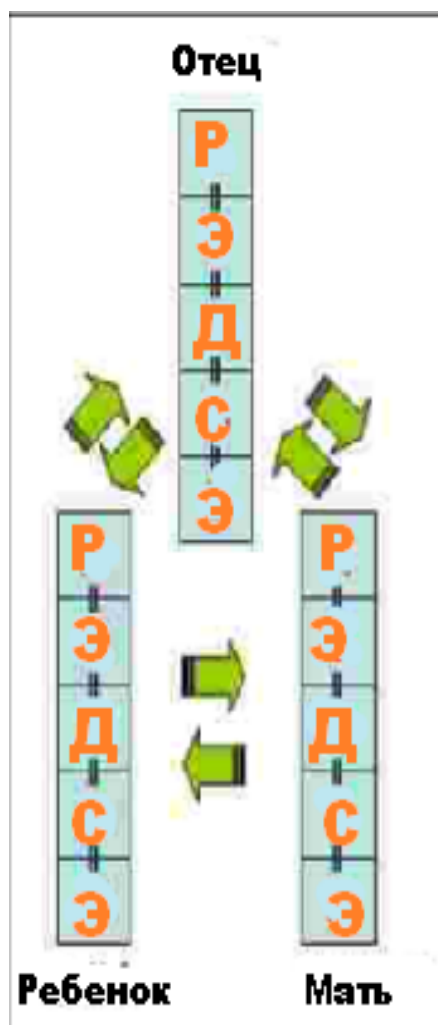
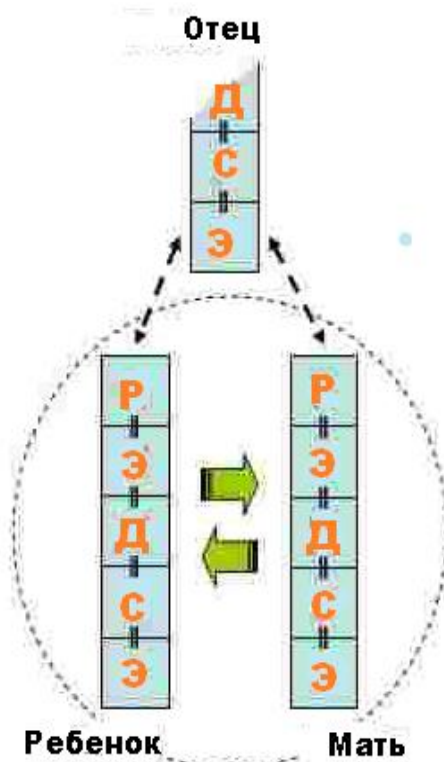
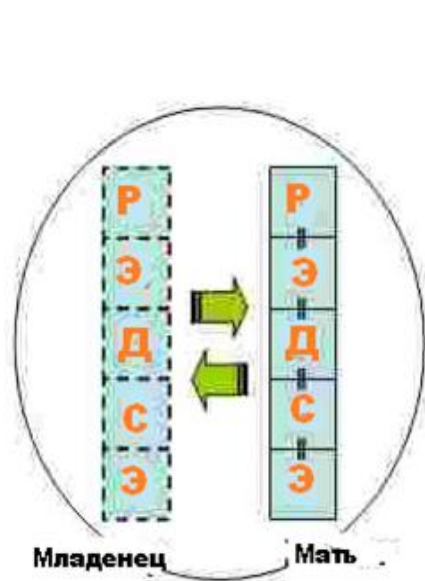
Все эти проявления «я» формируются в самом начале жизни в структурированные и постоянные паттерны, которые могут развиваться в зависимости от жизненных обстоятельств, включая психотерапию.



2 – МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ

Развитие «я» в его адаптациях, сексуальности и привязанностях можно описать в соответствии со следующими четырьмя фазами:

- 1 – Оральная фаза симбиотической привязанности
- 2 – Промежуточная фаза индивидуальной привязанности
- 3 – Генитальная инфантильная стадия реципрокной привязанности
- 4 – Подростковая стадия независимой привязанности



3 - МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ



Преимущество этой модели в том, что она может помочь сформировать терапевтическую стратегию, индивидуальную для каждого клиента:

- за счет концентрации на динамике привязанности и формировании безопасных отношений привязанности, если паттерн небезопасной привязанности клиента – основной источник сопротивления любому терапевтическому вмешательству (дистресс, ужас, паралич);
- за счет концентрации на адаптивной динамике (увеличение энергетического заряда, движение, способность к эмоциональному выражению себя), если жизненная сила «я» недостаточна;
- за счет концентрации на сексуальной динамике и разрешении сексуальных конфликтов, если они подавляют жизненную силу и способность «я» к самовыражению;
- за счет концентрации на воссоздании заново паттернов «я», если травма их повредила или разрушила.

Очевидно, что в терапевтический процесс вовлечено все «я», хотя, безусловно, следует признать, что некоторые не способны работать над собой, не установив до этого достаточно надежной терапевтической связи, на что требуется время. Можно также утверждать, что некоторые сексуальные конфликты – это не то иное, как выражение паттерна тревожной привязанности, и развитие достаточно надежной привязанности во время терапевтического процесса, вероятно, может частично или полностью решить сексуальную проблему.

4 - МОДЕЛЬ ОТНОШЕНИЙ

Наша модель отношений межличностна, что означает взаимодействие между терапевтом и пациентом. Терапевтический процесс – это совместное творчество двух человек. В нем участвуют различные системы интерактивного общения:

Каждая такая система относится к определенной области, а именно:



- межличностный контакт между двумя субъектными «я»
- доступ к разнообразной информации (сенсорной, эмоциональной, тонической, когнитивной...)
- активация конкретных воспоминаний, содержащих такую информацию (процедурных, семантических, ситуативных)
- регуляция «я», включающая как саморегуляцию, так и межличностную регуляцию
- обработка этих субъектных состояний таким образом, чтобы они обрели смысл и обогащали «я».

Пора раз и навсегда примирить индивидуальные и межличностные переживания в терапевтическом процессе. *Однако следует уточнить, что под межличностными переживаниями имеется в виду не «нахождение в отношениях», а «личное участие в субъектных отношениях, которые взаимно разделяются и обсуждаются».*

ПАРАДИГМА VIII СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ НА БАЗЕ ПРИНЦИПА «ОБЩЕЙ ВИТАЛЬНОСТИ»



Именно биоэнергетика стоит у истоков работы с жизненной силой, но может ли она и теперь соответствовать стандартам ее основателя? Это возможно, если учитывать реальную социологическую эволюцию и основную потребность в «общей витальности» для «общего мира».

Появляется новый творческий потенциал, особенно в Бразилии: многие из вас уже осваивают новые области применения:

- в общественном здравоохранении в связи с проблемами, возникающими из-за сидячего образа жизни, культуры быстрого питания, травм, дезориентирующих «я» и телесное «я»: функционирование, границы, сигналы, порождающие соматические и реляционные нарушения;

- на микро-социологическом уровне для тех забытых меньшинств, которые сталкиваются с бедностью, неравенством, эмоциональной разобщенностью, порождающей насилие; в местах, где жизненную силу невозможно разделить с другими;

- в бизнесе где люди сталкиваются с проблемами общения, стрессом, утратой человеческих контактов, роботизацией.

Мы, биоэнерготерапевты, должны стать «понятными и видимыми», чтобы в нас видели квалифицированных профессионалов во всех этих областях. Мы страдаем от секретности, в которой храним наши размышления, методологии и опыт. Мы мало публикуемся, нас нет в книжных магазинах, в профессиональных журналах, на региональных и международных конференциях.

Наш подход не преподают в университетах, и большинство университетских преподавателей игнорирует его существование. Наши работы порой воруют или подделывают. Если мы так и будем оставаться в тени, мы исчезнем, как те доисторические животные, которые не приспособились к изменениям в окружающей среде, и все что от нас останется, это стереотипный образ, который я упоминал в начале моего выступления: «В биоэнергетике кричат, рыдают и пинают матрас». А результат – все труднее и труднее заполнять наши учебные группы, по крайней мере, в Соединенных Штатах и в Европе.

Мы достойно отвечаем на вопросы, современные научные исследования подтверждают нашу работу. Мы способны принять конкретные вызовы, с которыми сталкивается современный мир. Трудно решать проблемы такого рода индивидуально, в одиночку, но все сообщество может добиться успеха, если оно живо, если поддерживает свою жизнеспособность благодаря взаимодействию, профессиональным встречам, своим совместным проектам. Именно потому мы здесь, и именно потому необходимо поддерживать такие международные встречи, преодолевая языковые барьеры и расстояния. Говоря о человеке, Александр Лоуэн часто упоминал о значении сердца. Организация тоже живет благодаря своему сердцу. Я желаю всем нам, членам ИВА, способности защищать наши ценности солидарности, братства и сотрудничества. Больше чем когда бы то ни было нам нужны три эти институциональные парадигмы в то время, когда мир рвется на части и переживает «переломные времена».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот я и подошел к завершению этой презентации. Где-то мне не хватало ясности, Где-то, возможно, я не привел клинические примеры, и я прошу за это прощения. Вместить столько материала в такие тесные рамки задача не из простых. Я знаю, что сделал это очень субъективно. Но я был поглощен тем, чтобы продемонстрировать специфичность биоэнергетического анализа, а также внести свой вклад в его развитие в будущем. Надеюсь, мне удалось побудить вас к критическим размышлениям, и это приведет к плодотворному обмену мнениями между нами.



Я хочу поблагодарить Александра Лоуэна.
Где бы вы ни были сейчас, хочу сердечно вас обнять.
И хочу поблагодарить первое поколение
биоэнергетических терапевтов, обогатившее
биоэнергетическую теорию и практику.
Новые поколения, теперь будущее в ваших руках.
Спасибо всем вам.

БИБЛИОГРАФИЯ

НАШЕ НАСЛЕДИЕ: БАЗОВЫЕ ПАРАДИГМЫ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

Lowen A.: (1958), *The language of the body*, Grusse and Stratton, New York, 1977, trad. fr. *Le Langage du Corps*, Tchou, Paris.

Lowen A.: (1968), *Expression of the self*, Monograph, Institute for Bioenergetic Analysis, New York

Lowen A.: (1985), *Narcissism, denial of the true self*, Macmillan Publishing Company, New York, 1987,

trad. fr. *Gagner à en mourir, une civilisation narcissique*, Hommes et Groupes, Paris.

Lowen A.: (1965), *Breathing, movement and feeling*, Monograph, Institute for Bioenergetic Analysis, New York

Lowen A.: (1975), *Bioenergetics*, Coward, Mc Geogham Inc, New York, trad. Fr. (1976) *La Bioénergie*, Tchou, Paris

ПАРАДИГМА I – «Я», ЕДИНСТВО ТЕЛА-СОЗНАНИЯ

Blake D.T., Byl N.N., Merzenich M.: (2002), Representation of the hand in the cerebral cortex, *Behaviour Brain Research*, 135, pp. 179-184

Jeannerod, M.: (2005), *Le cerveau intime*, Odile Jacob, Paris.

Kandel E.R.: (2001), The molecular biology of memory storage : a dialogue between genes and synapses, *Science*, 294, pp.1030-1038

Freud, S.: (1887-1902), *Aus den Anfängen der Psychoanalyse*, 1954, trad. angl. *The origins of Psychoanalysis*, London, Imago, 1956, trad. fr. *La naissance de la Psychanalyse*, Paris, PUF

Freud S.: (1915), *Die Verdrängung*, 1952, trad. fr., *Le Refoulement*, in *Métapsychologie*, Paris, Galimard, pp.67-90

Freud S.: (1915), *Das Unbewusste*, 1952, trad. fr., *L'Inconscient*, in *Métapsychologie*, Paris, Gallimard, pp.91-161

Freud S.: (1926), *Hemmung, Symptom und Angst*, 1965, *Inhibition, Symptome et Angoisse*, Paris, PUF

Reich W.: (1933), *Charakteranalyse*, 1949, *Character Analysis*, Wilhelm Reich infant Trust fund. 1971, *L'Analyse Caractérielle*, Payot, Paris.

Wallon H.: (1934), *Les origines du caractère chez l'enfant*, (1949) PUF, Paris

Piaget J.: (1936), *La naissance de l'intelligence chez l'enfant*, Delachaux et Niestlé, Paris

Lowen A.: (1958), *The language of the body*, Grusse and Stratton, New York, 1977, trad. fr. *Le Langage du Corps*, Tchou, Paris.

Lowen A.: (1968), *Expression of the self*, Monograph, Institute for Bioenergetic Analysis, New York

Lowen A.: (1985), *Narcissism, denial of the true self*, Macmillan Publishing Company, New York, 1987,

trad. fr. *Gagner à en mourir, une civilisation narcissique*, Hommes et Groupes, Paris.

Lowen A.: (1965), *Breathing, movement and feeling*, Monograph, Institute for Bioenergetic Analysis, New York

Lowen A.: (1975), *Bioenergetics*, Coward, Mc Geogham Inc, New York, trad. Fr. (1976) *La Bioénergie*, Tchou, Paris

ПАРАДИГМА II - АДАПТИВНАЯ ДИНАМИКА И ЕЕ ПАТТЕРНЫ

- Bowlby J.:** (1969), *Attachment and Loss, Vol. I, Attachment*, The Tavistock Institute of Human Relations, 1978 trad. Fr., *Attachement et Perte, Vol. I, Attachement*, Paris, PUF
- Bowlby J.:** (1973), *Attachment and Loss, Vol. II, Anxiety and Anger*, The Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1978 trad. Fr., *Attachement et Perte, Vol. II, La Séparation, Angoisse et Colère*, Paris, PUF
- Bowlby J.:** (1980), *Attachment and Loss, Vol. III, Anxiety and Anger*, The Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1978 trad. Fr., *Attachement et Perte, Vol. II, La Perte, Tristesse et Dépression*, Paris, PUF
- Wallon H.:** (1934), *Les origines du caractère chez l'enfant*, (1949) PUF, Paris
- Reich W.:** (1933), *Charakteranalyse*, 1949, *Character Analysis*, Wilhelm Reich infant Trust fund. 1971, *L'Analyse Caractérielle*, Payot, Paris.
- Ainsworth M.D.S., Blehar M.C., Waters E. et Walls S.:** (1978), *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale, New Jersey, Erlbaum.
- Damasio A.:** (1999) *The feeling of what happens, body and emotions in the making of consciousness*, Harcourt Brace and Company, New York, trad. Fr. (1999) *Le sentiment même de soi, corps, émotion, conscience*, Odile Jacob, Paris.

ПАРАДИГМА III - СЕКСУАЛЬНАЯ ДИНАМИКА И ЕЕ ПАТТЕРНЫ

- Freud S. :** (1905), *Drei Abhandlungen zur sexualtheorie*, 1962 trad. Fr., *Trois Essais sur la Théorie de la Sexualité*, Paris Gallimard
- Reich W.:** (1933), *Charakteranalyse*, 1949, *Character Analysis*, Wilhelm Reich infant Trust fund. 1971, *L'Analyse Caractérielle*, Payot, Paris.
- Reich W.:** (1940) *The function of the orgasm*, Orgone Institute Press, New York, (1952) trad. Fr. *La fonction de l'orgasme*, L'Arche, Paris.
- Lowen A.:** (1958), *The language of the body*, Grusse and Stratton, New York, 1977, trad. fr. *Le Langage du Corps*, Tchou, Paris.
- Lowen A.:** (1965), *Breathing, movement and feeling*, Monograph, Institute for Bioenergetic Analysis, New York
- Lowen A.:** (1968), *Expression of the self*, Monograph, Institute for Bioenergetic Analysis, New York
- Lowen A.:** (1975), *Bioenergetics*, Coward, Mc Geogham Inc, New York, trad. Fr. (1976) *La Bioénergie*, Tchou, Paris
- Lowen A.:** (1985), *Narcissism, denial of the true self*, Macmillan Publishing Company, New York, 1987,
trad. fr. *Gagner à en mourir, une civilisation narcissique*, Hommes et Groupes, Paris.
- Lowen A. ;:** (1989), Présentation du séminaire sur "Grounding in sexuality and love", A. Lowen, F. Hladky
- Lowen A.:** (1990), *The spirituality of the body*, McMillan, New York, (1993) trad. Fr., *La spiritualité du corps*, Ed. Dangles, St-Jean-de-Brayes.
- Lowen A.:** (2004), *Honouring the Body*, Bioenergetic Press, Alachua, Florida.

ПАРАДИГМА IV - ДИНАМИКА ПРИВЯЗАННОСТИ И ЕЕ ПАТТЕРНЫ

- Bowlby J.:** (1969), *Attachment and Loss, Vol. I, Attachment*, The Tavistock Institute of Human Relations, 1978 trad. Fr., *Attachement et Perte, Vol. I, Attachement*, Paris, PUF
- Bowlby J.:** (1973), *Attachment and Loss, Vol. II, Anxiety and Anger*, The Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1978 trad. Fr., *Attachement et Perte, Vol. II, La Séparation, Angoisse et Colère*, Paris, PUF
- Bowlby J.:** (1980), *Attachment and Loss, Vol. III, Anxiety and Anger*, The Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, 1978 trad. Fr., *Attachement et Perte, Vol. II, La Perte, Tristesse et Dépression*, Paris, PUF
- Evrard P.:** (1999), *Stimulation et développement du système nerveux*, in J. Cohen-Solal, B. Golse, *Au début de la vie psychique. Le développement du petit enfant*, Paris, Odile Jacob

- Ionescu S., Jourdan-Ionescu C.:** (2001), La résilience des enfants roumains abandonnés, institutionnalisés et infectés par le virus du sida, in Manciaux (dir.), *La résilience. Résister et construire*, Genève, Médecine et Hygiène
- Beaurepère R. de:** (2003), Aspects biologiques des états de stress post-traumatiques, in J6M Turin, N. Baumann, *Stress, pathologies et immunité*, Paris, Flammarion, Médecine-Sciences ; PP.135-153
- Labard K.S., LeDoux J.E., Soencer D.D., Phelps E.A.:** (1995), Impaired fear conditioning following unilateral temporal lobectomy in humans, *Journal of Neuroscience*, 15, pp. 6846-6855
- Schacter D.L., Wagner A.D.:** (1999), Medial temporal lobe activation, in fMRI and PET, *Studies of episodic encoding and retrieval hippocampus*, 9, 1999, pp.7-24
- Tiberghien G.:** (1997), *La mémoire oubliée*, Margada, Spimont
- Parkes C.M., Weiss R.S.:** (1993), *Recovery from Bereavement*, New York, Basic Books
- Frool T., Meisenzahl E.M., Zetzche T.:** (2004), Hippocampal and amygdala changes in patients with major depressive disorder and healthy control during 1-year follow up, *Journal of Clinical Psychiatry*, 65, pp.492-499

ПАРАДИГМА V – МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ТЕРАПИИ ТРАВМЫ

- Lewis, R.:** 1976, Infancy and the head: The psychosomatic basis of premature ego development, *Energy and character*, Vol. 7, n°3.
- Lewis R.:** (1984), Cephalic shock as a somatic link to the false self personality, *Comprehensive Psychotherapy*, 4, 1984, Trad. fr. 1996, Le choc céphalique, une réaction somatique sous-tendant le faux "self", *Les Lieux du corps*, n°3, Ed. Morisset, Paris, 39-55.
- Lewis R.:** (1986), Getting the head to really sit on one's shoulders : a first step in grounding the false self, *The Clinical Journal for Bioenergetic Analysis*, Vol.2, n°1, 56-77.
- Lewis R.:** (1998), The trauma of cephalic shock: clinical case study, *The Clinical Journal for Bioenergetic Analysis*, Vol.9, n°1, 1-18.
- Eckberg M.:** (1999), Treatment of shock trauma: a somatic perspective, *Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*, 10 (1), pp.73-96
- Levine P.:** (1997), *Waking the tiger; healing trauma*, Berkeley, CA: North Atlantic Books, trad. fr, 2004, *Réveiller le tigre. Guérir le traumatisme*, Socrate Ed. Promex.
- Berceli D.:** (2003), *Trauma Releasing Exercises*, AZ, TRAPS
- Lewis R.:** (2003), Human trauma, *Energy and Character*, vol.3, pp.32-40

ПАРАДИГМА VI – КЛИНИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА: МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

- Stern D.:** (1985), *The interpersonal world of the infant*, Basic books, Inc., Publishers, New-York, 1989, *Le monde interpersonnel du nourrisson*, PUF, Paris.
- Fonagy P.:** (1994), Mental representation from an intergenerational cognitive science perspective, *Infant Mental Health Journal*, 15, 57-68.
- Fonagy P., Steele M., Steele H., Kennedy R., Matton G., Target M.:** (2000), Attachment, the reflective self, and borderlines states, in Goldberg S., Muir R., Keer J., *Attachment theory, Social development and Clinical perspectives*, London, the Analytic Press.
- Schore N. A.:** (2001), The effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation and infant health, *Infant Mental Health Journal*, 22, 7-66
- Tonella G., Jacomini V., Girard F., Granier F., et Escande M. :** (1989), L'émergence de la douleur/souffrance en psychothérapie corporelle à médiation corporelle chez le psychotique, *Psychologie Médicale*, Vol.21, n°6, 698-700.
- Tonella G.:** (2006), Körperpsychotherapie und psychose, in Marlock G., Weiss H. (Eds), *Handbuch der Körperpsychotherapie*, Stuttgart, New York, Schattauer, 734-740.
- Green M.J.:** (2004), La persécution (ressentie) : un évitement actif, *Neuroscience Biobehaviour Revue*, 28 (3), PP.333-342
- Gallese V., Fadiga L., Fogassi L., Rizzolati G.:** (1996), Action recognition in the premotor cortex, *Brain*, vol.119, n°2, pp. 593-609

- Rizzolati G., Fogassi L., Gallese V.:** (2007) Les neurones miroirs, *Science*, janvier 2007
- Evrard P., Marret S., Gressens P.:** (1997), « Genetic and environmental determinants of neocortical development : clinical applications, in A.M. Galaburda, Y. Christen, *Normal and abnormal development of the cortex*, Berlin, Ipsen Foundation, p.165-178
- Grézes J., Costes N., Decety J.:** (1998), Top-down effect of strategy of the perception of human biological motion: a PET investigation, *Cognitive Neuropsychology*, 15, pp.553-582
- Ainsworth M.D.S., Blehar M.C., Waters E. et Walls S.:** (1978), *Patterns of attachment : a psychological study of the strange situation*. Hillsdale, New Jersey, Erlbaum.
- Ainsworth M.D.S.:** (1979), Infant-mother attachment, *American psychologist*, oct.1979, Vol 34, 10, pp. 932-937, (1986), trad. fr. l'attachement mère-enfant, in R. Zazzo (Ed.), *La première année de la vie*, Paris, PUF, 17-27.
- Lewis, R.:** (1976), Infancy and the head: The psychosomatic basis of premature ego development, *Energy and character*, Vol 7, n°3.
- Lewis R.:** (1986), Getting the head to really sit on one's shoulders : a first step in grounding the false self, *The Clinical Journal for Bioenergetic Analysis*, Vol.2, n°1, 56-77.
- Lewis R.:** (1998), The trauma of cephalic shock: clinical case study, *The Clinical Journal for Bioenergetic Analysis*, Vol.9, n°1, 1-18.
- Hilton R.:** (1988-89), Narcissism and the therapist's resistance to working with the body, *The Clinical Journal for Bioenergetic Analysis*, Vol.3, n°2, 45-74
- Campbell D.:** (1991), The word made flesh, *The Clinical Journal for Bioenergetic Analysis*, Vol.4, n°2, 57-63.
- Campbell D.:** (1995), It takes two to tango, *The Clinical Journal for Bioenergetic Analysis*, Vol.6, n°1, 9-15).
- Eckberg M.:** (1999), Treatment of shock trauma: a somatic perspective, *Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*, 10 (1), pp.73-96
- Finlay D.:** (1999), A relational approach to Bioenergetics, *The Clinical Journal for Bioenergetic Analysis*, Vol.10, n°2, 35-52.
- Finlay D.:** (2001), Notes on intimate connections, *The Clinical Journal for Bioenergetic Analysis*, Vol.12, n°1, 9-28.
- Heinrich V.:** (1999), Physical phenomena of countertransference: the therapist as a resonance body, *The Clinical Journal for Bioenergetic Analysis*, Vol.10, n°2, 19-31.
- Tonella G.:** (2000), The interactive self – Le self interactif, *The Clinical Journal for Bioenergetic Analysis*, Vol.11, n°2, 25-59.
- Resneck-Sannes H.:** (2002), Psychobiology of affects: implications for a somatic psychotherapy, *The Clinical Journal for Bioenergetic Analysis*, Vol.13, n°1, 111-122.
- Doess, M.:** (2004), Physical contact and construction of a therapeutic intersubjective bond, *The Clinical Journal for Bioenergetic Analysis*, Vol.14, n°1, pp. 01-18

ПАРАДИГМА VII – КОМПЛЕКСНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ

ПАРАДИГМА VIII – СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ НА БАЗЕ ПРИНЦИПА «ОБЩЕЙ ВИТАЛЬНОСТИ»

Об авторе

Ги Тонелла, доктор клинической психологии, магистр психофизиологии, психотерапевт, Сопредседатель Французского колледжа биоэнергетического анализа, член факультета ПВА, работает с учебными группами в большинстве европейских стран, Аргентине, Бразилии и Канаде. странах, Аргентине, Бразилии и Канаде. В течение 20 лет преподавал психологию в Университете Тулузы (Франция) лет. Автор книг "Биоэнергетический анализ" (Dalilo, Paris, 1994), "Биоэнергетический анализ" (Gaia, Madrid, 2000), глав в "Handbuch der Körperpsychotherapie" (Stuttgart, Schattauer, 2006), в "Les Résiliences" (Erès, Toulouse, 2007), а также около 40 статей в профессиональных журналах.

Ги Тонелла, Les Garrigues,
31450 – ISSUS, ФРАНЦИЯ
guy.tonella@wanadoo.fr

Психоанализ движений жизни.

О телесных событиях в психоаналитической терапии – учебное пособие

Обзор книги Анжелы Клопстех

Немецкоязычные мыслители и писатели прекрасно умеют сжато изложить в одном (длинном) слове сложную концепцию, которая на английском языке требует по меньшей мере целого абзаца. Такие метафоры, как «Zeitgeist» и «Weltanschauung», знакомы многим терапевтам в англоязычном мире с философским, историческим или политическим уклоном, но как насчет метафоры «Lebensbewegungen»? В «Psychoanalyse der Lebensbewegungen», недавно опубликованном немецком сборнике, Петер Гайслер и Гюнтер Хайстеркамп выбрали это словообразование в качестве названия для сборника статей о телесных аспектах в психоаналитической терапии.

Это метафора, с точки зрения биоэнергетики, интригует и в то же время труднопереводима. Лучшим приблизительным переводом мне кажется «Психоанализ жизненной силы» или «Психоанализ жизненных процессов человека», что отражает холистическую склонность авторов «рассматривать все высказывания и выражения психики, психические и телесные, как неотъемлемую часть развивающегося целого» (с. vii). Еще это слово в некоторой степени отражает их внимание к формированию и перестройке, а также постоянно развивающемуся характеру внутренних состояний и внешних проявлений психики. «Lebensbewegungen», что можно буквально перевести как «движения/внутри/к/ жизни», интригующая словесная конструкция, поскольку содержит слабые отголоски райхианского принципа пульсирующей сущности всех живых процессов. Задумывали так авторы или нет, но это слово кажется подходящим для включения в название книги с подзаголовком «Первоисточник размышлений о телесном измерении в психоаналитической терапии».

Пока мы, биоэнергетики (мое собственное словотворчество, ведь я по рождению немец), впитываем, переосмысливаем и интегрируем все больше и больше традиционных и современных психоаналитических концепций (статьи в этом и последних номерах «Биоэнергетического анализа, клинического журнала ПВА» свидетельствуют об этом), психоаналитики, в свою очередь, делают то же самое с понятиями и концепциями, относящимися к телесной психотерапии. Это явление более развито и профессионально заметно в Германии/Австрии/Швейцарии, чем в США. Там появляется больше публикаций психоаналитиков и психоаналитиков, ставших аналитическими телесными психотерапевтами. Существует даже журнал, посвященный теме «Psychoanalyse und Körper» (Психоанализ и тело), редактором которого является Гайслер.

Усилия обеих сторон по установлению контактов привели к некоторому совпадению концепций и подходов к терапии между биоэнергетическим анализом и телесно-ориентированным реляционным психоанализом, поскольку обе эти школы психодинамические терапевтические, обе используют и подчеркивают реляционные концепции и обе рассматривают телесные феномены как существенные для работы. Но есть и огромные философские и терапевтические различия, поскольку соответствующие терапевтические рамки остаются довольно отдаленными друг от друга, и, прежде всего, тело по-прежнему находится в центре биоэнергетической теории и практики, тогда как в центре современного психоанализа находится аспект отношений. Знание обоих аспектов, как совпадений, так и различий, может помочь биоэнергетическим терапевтам позиционировать себя в более широком терапевтическом мире. И в этом начинании данный сборник статей может быть полезен.

Отталкиваясь от традиционного представления, что перенос и контрперенос составляют ядро психоаналитического лечения, Гайслер и Хайстеркамп приходят к терапевтической установке, называемой попеременно аналитической телесной психотерапией, телесно-ориентированным анализом или психоанализом на основе тела (с. vi, 301). Это «открытый сеттинг» или «переходное пространство», которое позволяет и поощряет разнообразные взаимодействия, выходящие за рамки чисто вербальных. Хайстеркамп утверждает, что «внимание к телесному опыту и работа с ним в той же мере, что и с психическим опытом,

расширяет сферу возможностей пациента и переносит детские воспоминания и ситуации настоящей жизни в текущий момент терапевтической встречи», а это приводит к «углублению аналитического процесса и расширению возможностей лечения» (с. 300, 301). В таком контексте аналитической телесной психотерапии в центре внимания находится телесный опыт в непосредственном взаимодействии в терапевтической диаде, тело «в действии» в рамках взаимодействия, тело в настоящем моменте и как носитель коммуникации изнутри пациента и между пациентом и терапевтом. Такой взгляд на тело похож на взгляд на тело в современном биоэнергетическом анализе с одним существенным отличием: в биоэнергетическом анализе тело определяется не только через его субъективный опыт, но и рассматривается как физическая сущность сама по себе.

Важная особенность книги в целом, что все авторы подробно останавливаются на соответствующих понятиях и концепциях, которые относятся к расширенным границам и переходному пространству, созданному благодаря акцентированию взаимодействия и телесного аспекта в психоаналитической терапии: диалогическое взаимодействие (Handlungsdialog), взаимодействие, направляемое предположениями (Inszenierung), отыгрывание, имплицитное реляционное знание (implizites Beziehungswissen), связанные с телом микропрактики (körperliche Mikropraktiken), саморегуляция и т.д. Эти понятия и концепции либо были переосмыслены в реляционных рамках, либо вошли в психоаналитическую и психотерапевтическую литературу за последние двадцать лет. В этом контексте большинство авторов разделяются на аналитиков и телесных психотерапевтов, а сами редакторы обучались как психоанализу, так и биоэнергетическому анализу.

Книга начинается с предисловия редакторов и размышлений о теме, а также обзора материалов, подготовленных Х. Мюллером-Брауншвейгским. В книге пять частей. Первая посвящена основополагающим концепциям аналитической телесной психотерапии, в нее вошли статьи Й. Кюхенхоффа, У. Фольц-Бюерс, С. Беттигхофера, Й.М. Шарффа, П. Гайслера и А.В. Арнима/П. Йорашки/Х. Лаусберга. Особый интерес здесь представляют статьи Гайслера и Беттигхофера, поскольку оба дают подробный и глубокий обзор профессиональной области и терминологии, первая – относительно концепций развития, вторая – относительно феноменов переноса/контрпереноса, рассматриваемых в интерактивной перспективе.

Вторая часть посвящена общим аспектам терапии, в ней представлены статьи Г. Хайстеркампа/П. Гайслера, Г. Ворма, Г. Поэттген-Хавекоста, Т. Мозера, Г. Хайстеркампа. Здесь выделяется статья Хайстеркампа клинической значимостью для повседневной биоэнергетической практики. Он делит понятие интерактивной диады/терапевтической встречи на мельчайшие детали и компоненты, чтобы глубже рассмотреть то, что часто с излишней легкостью обозначается как «взаимодействие» терапевта и пациента. Ворм в своей статье подробно рассматривает анализ сопротивления в телесно-ориентированной аналитической психотерапии.

Третья часть посвящена аспектам терапии в групповой среде, в ней представлены статьи Р. Мазера, Р. Хайнцеля и Р. Уэйра. Статьи в этом разделе могут особенно заинтересовать читателя, поскольку литературы по телесной психотерапии в групповой работе очень мало.

Четвертая часть рассматривает конкретное клиническое применение и специфические расстройства, в ней представлены статьи Д. Хоффманн-Акстельм, Р. Уэйра, Т. Райнерта, М. Штайнер-Фарни и Г. Даунинга. Статья Хоффманн-Акстельм заслуживает особого упоминания, поскольку она подробно описывает комплекс стратегий лечения, которые может легко интегрировать любой биоэнергетический терапевт. Джордж Даунинг может быть знаком американским биоэнергетическим терапевтам, поскольку исходно он принадлежал к биоэнергетическому анализу и является англоязычным автором множества публикаций. В этом сборнике он пишет о том, как начинать терапию с трудными пациентами.

И, наконец, пятая часть смотрит в будущее относительно возможной интеграции аналитических телесных психотерапевтических концепций в последипломную аналитическую подготовку, написанную П. Гайслером, Г. Хайстеркампом и Т. Мозером, и заканчивается философскими размышлениями Р. Кюна.

Это был мудрый ход редакторов – сосредоточиться на преимущественно клинической и

практической ориентации; даже те статьи, которые пытаются открыть теоретические основы, включают клинические зарисовки. Это делает объемную (680 страниц!), временами утомительную и избыточную повторениями книгу более читабельной и, как правило, интересной. Я определенно рекомендую ее тем биоэнергетическим терапевтам в немецкоязычном мире, которые хотят ближе познакомиться с последними событиями в психоаналитическом мире, касающимися их профессиональной области.

Рецензия на «Психоанализ жизненных движений: О телесных событиях в психоаналитической терапии – руководство»; Питер Гайслер и Гюнтер Хайстеркамп (редакторы), 680 страниц, Шпрингер, Вена/Нью-Йорк, 2007 г. (*Psychoanalyse der Lebensbewegungen: Zum körperlichen Geschehen in der psychoanalytischen Therapie – Ein Lehrbuch*; by Peter Geißler and Günter Heisterkamp (eds), 680 pages, Springer, Wien/New York, 2007)

Dipl.-Psych Dr. Angela Klopstech 40–50 East Tenth Street, #1c
New York, NY10003 Tel/Fax: 212–2603289
klopcoltuv@aol.com

Ваша основная энергия находится в пределах вашей досягаемости

Беннет Шапиро

Эта статья – сокращенный вариант 55-страничной статьи «Сворачивание: упражнения и заметки» – освещает новый мягкий подход к стимуляции инстинктивной жизненной энергии, помогающий восстановить естественную энергетическую пульсацию и обеспечивающий сдерживание для построения границ.

Мягкое сгибание и разгибание пальцев рук и/или ног в ритме с регулярным дыханием вызывает мягкий, экспансивный, приятный энергетический заряд, который затем можно усилить простыми движениями тела, взглядами и словами, чтобы помочь вернуть подавленные природные инстинкты. Если требуется более сильная, более напористая энергия, сворачивание можно удерживать крепче и дольше.

В этой статье описаны шесть упражнений по сворачиванию, полезных как в терапевтических условиях, так и в качестве самопомощи. Упражнения можно выполнять стоя, сидя и лежа, и они могут быть как расслабляющими, так и восстанавливающими. Некоторые упражнения можно выполнять в постели, например, для облегчения засыпания или для бодрого пробуждения.

Ключевые слова: граница, заряд, контейнирование, энергетика, упражнения

I. Введение

Каковы основные движения и ритмы сворачивания?

Сначала начните мягко и одновременно сгибать пальцы рук и ног. (Сгибание пальцев рук заряжает верхнюю часть тела, а сгибание пальцев ног – таз и ноги). Все движения, включая дыхание, должны быть естественными, мягкими и непринужденными, чтобы обеспечить поток удовольствия в теле. Не форсируйте сгибание пальцев рук (рис. 1) или ног (рис. 2). Пальцы должны сгибаться лишь частично, так, чтобы ногти не касались ладоней (рис. 3); пальцы ног также не должны сгибаться слишком сильно (рис. 4).

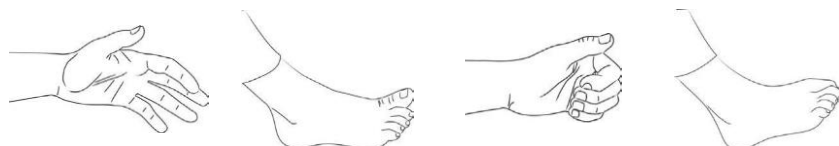


Рис. 1-4

Затем вдохните, вытягивая пальцы рук и ног, и выдохните, снова их сгибая. (Это оптимальный порядок). Как только скоординируете дыхание с разгибанием и сгибанием, остановитесь. Помните, что это только ориентировка, а не упражнение.

Кому необходимы упражнения на сгибание?

➤ *Новым/уязвимым клиентам:* упражнения на сгибание очень постепенно и мягко расширяют возможности расширения/сжатия, увеличения энергетической зарядки/разрядки и бодрости/расслабления, поэтому они идеально подходят в качестве введения в энергетическую работу для новых или уязвимых, а также для замороженных или травмированных клиентов.

➤ *Клиентам с слишком проницаемыми, слишком открытыми границами:* поскольку упражнения на сворачивание/сгибание способствуют как энергетическому сдерживанию, так и контролю эго над инстинктами, импульсами и чувствами, они помогают установить границы для тех клиентов, чьи границы слишком пористы, слишком проницаемы, и

кто слишком легко перегружается или подавляет других.

➤ *Заторможенным клиентам:* упражнения на сгибание можно использовать для ослабления заторможенного самовыражения в глазах, голосе и простых движениях тела, а также для восстановления инстинктов, позволяющих выйти в мир и получить удовлетворение, реализацию и удовольствие.

➤ *Для самопомощи клиентов:* поскольку упражнения на сгибание/сворачивание просты и приятны, клиенты легко адаптируют их для повседневной самопомощи, например, лежа в постели, сидя дома или в офисе.

➤ *Клиентам, находящимся на реабилитации:* упражнения на сворачивание изучаются для восстановления после медицинских операций, для клиентов с ограниченными возможностями и для использования как стационарными, так и амбулаторными пациентами психиатрической лечебницы.

II. Составляющие упражнений на сворачивание

A. *Физическое положение*

Физическое положение может быть стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе и лежа на боку, как показано в таблице 1, раздел III. Позы имеют ассоциации с младенчеством, детством и взрослой жизнью – например, лежащий может чувствовать себя более уязвимым, чем стоящий.

B. *Энергетическая зарядка/контейнирование/разрядка*

Зарядка: легкий заряд, возникающий при чередовании разгибания и загибания можно значительно увеличить за счет вербализации инстинкта развития (компонент C), движений самовыражения, глаз и голоса и использования «реквизита», создающего границы, например, подушек (компонент D). Эта усиленная зарядка/разрядка может затем привести к большему расслаблению и большему удовольствию.

Контейнирование: клиенты сознательно генерируют все движения, выражения и вербализации сами, и накопление заряда происходит медленно и постепенно.

Поэтому маловероятно, чтобы клиенты чувствовали себя перегруженными, поскольку медленный и продуманный темп сам по себе является достаточным сдерживанием.

Разрядка: вибрации, дрожь или произвольные движения, возникающие во время упражнений, указывают на то, что тело зарядилось и теперь разряжается. Чтобы сбросить избыток энергии, упражнения следует завершить наклоном и заземлением стоп и ног.

C. *Вербализация инстинкта развития*

Я использую термин «инстинкт развития» для обозначения инстинкта, который заставляет человека в отношениях с другими искать удовлетворения, самореализации и удовольствия, оставаясь при этом на связи с самим собой. У многих эти инстинкты были загнаны внутрь из-за ранних травм.

Ниже в порядке развития перечислены некоторые важные для клиентов инстинкты:

- «Я могу выйти в мир ... и вернуться к себе».
- «Я могу выйти в мир... взять что-то (или кого-то) и сохранить для себя».
- «Я могу выйти в мир, увидеть тебя, почувствовать тебя, а затем вернуться к себе и почувствовать, что я ощущаю физически и эмоционально после связи с тобой».
- «Я могу выйти в мир, почувствовать сексуальное влечение к тебе, протянуть руку и заключить тебя в свои объятия».

Слова «я могу» означают, что Взрослый (наблюдающее эго) может обладать желанием

вновь овладеть этим инстинктом. «Я могу» позволяет избежать «я буду» или «я должен», которые могут не соответствовать намерениям клиента.

Кроме того, мягкий экспансивный энергетический заряд, стимулируемый сворачиванием, служит средством измерения для исследования дефицитов/травм в развивающемся инстинкте. Сначала стимулируется экспансивный поток благодаря разгибанию/сгибанию пальцев рук и ног в ритме с естественным дыханием. Затем вводится вербализация, например, «Я могу выйти в мир... и могу вернуться к себе». Вербализация инстинкта сопровождается соответствующими движениями рук, кистей, ног и глаз для выхода в мир и различными телодвижениями для возвращения к себе.

Затем клиент отмечает любые изменения в своем энергетическом потоке и телесных ощущениях – например, не возникает ли больше возбуждения при мысли «я могу выйти в мир» и совершении соответствующих движений? Или больше возбуждения приходит при мысли: «...и я могу вернуться к себе» с соответствующими движениями? Ощущается ли «выход» как нечто более рискованное? Ощущается ли «возвращение» как более безопасное, спокойное?

Клиенты ощущают эту процедуру как очень откровенную и при этом мягкую, добрую. Например, некоторые клиенты не знали, что у них есть четкий выбор быть «внутри» или «снаружи», что можно чередовать эти два состояния, а некоторые с удивлением обнаруживают, что им больше нравится пребывать «внутри».

D. «Акселераторы» (движения самовыражения, глаза и голос)

Каждый акселератор включает в себя медленное и ритмичное чередование двух противоположностей, например, чередование открытых и закрытых глаз. Ритм каждого акселератора накладывается на ритм вдоха/выдоха и выдоха/сворачивания. «Акселераторы» могут значительно усилить слабый энергетический заряд сворачивания, поэтому новый/уязвимый клиент может вместить дополнительное возбуждение только от двух или трех акселераторов, тогда как терапевт/продвинутый практикующий может интегрировать множество. Особо следует отметить новые акселераторы, задействующие язык, спину, сердце, а также стойки для установления границ.

1. Язык



рисунок 5

Если безвольно свесить язык из угла рта (рис. 5), исчезает способность произносить слова, а мышление затрудняется. А значит, это идеально подходит для очищения сознания и настоящего расслабления. В сочетании с улыбкой, распахнутыми от возбуждения глазами и

протянутыми вперед заряженными руками, торчащий из угла рта язык пробуждает возбужденного Естественного Ребенка (энергия ядра) со всей его сердечной страстью к жизни. Этот прием стимулирует сильное положительное возбуждение, которое обычно подавляется. Затем сильный заряд быстро перемещается к периферии тела и генерирует большое общее тепло тела при очень незначительных мышечных усилиях.

Кроме того, язык, свисающий из угла рта, углубляет все чувства, например, выражение гнева или страха. Более того, некоторые клиенты обнаруживают, что после того, как они испытали возбуждение своего Естественного Ребенка (см. упражнение В), при выражении глубоких чувств язык высовывается спонтанно. То же происходит с людьми, сосредоточенными на ручной работе.

2. Спина



Рисунок 6

При сворачивании *продольное* выгибание спины усиливает агрессивный (ассертивный) заряд. Это легче всего сделать, слегка надавливая назад на плечи и ягодицы на вдохе. Кроме того, отклонение головы назад на вдохе способствует выгибанию, а на выдохе – расслаблению спины.

Все вышеперечисленные движения естественным образом присущи каждому вдоху и выдоху. Намеренно преувеличивая выгибание и расслабление, клиент начинает постепенно дышать более спонтанно и глубоко. А в сочетании с подавлением эмоционального чувства влияние на дыхание может оказаться удивительно сильным (например, см. упражнение С).

3. Сердце



Рисунок 7

Чтобы помочь сердцу раскрыться, спина должна выгибаться как в поперечном, так и в продольном направлении (см. выше). В сворачивании это делается на вдохе, полностью вытянув руки, запястья и кисти в стороны и примерно на фут¹⁸ назад (рис. 6). Затем на выдохе сведите руки впереди и поперек груди, обхватив обеими руками края подушки (рис. 7). Кроме того, отклонение головы назад на вдохе помогает открыть горло (ворота к сердцу); склонение головы вперед на выдохе обеспечивает защиту уязвимых мест в горле и сердце. Подробное упражнение для открытия сердца описано в работе Б. Шапиро (2007).

4. Реквизит для выстраивания границ



рисунок 8

Реквизит стимулирует экспансивный энергетический заряд, обеспечивая границу для возбуждения, как это делает тело матери. В качестве заменителей материнского тела можно использовать подушки под грудью и между ног, мягкую ткань под сводами стоп и пальцами ног, которую можно обхватить, и ладони, чтобы тоже охватывать (рис. 8).

5. Прочие акселераторы

Можно использовать и многие другие акселераторы, например, глаза, голос, рот и зубы, губы, челюсть, руки, кисти, ноги и таз. В упражнениях А-F более подробно описано использование некоторых из этих традиционных акселераторов.

Е. *Восприятие приятных ощущений*

К приятным ощущениям, возникающим при выполнении упражнений на сворачивание, относятся:

- > Тепло, покалывание или ощущение потока.
- > Восприятие энергии, проходящей через часть тела, которая ранее не доставляла удовольствия, например, ступни.
- > Оживление – ощущение бодрости и желания жить.
- > Отпускание, расслабление.

При выполнении сворачивания вероятность возникновения приятных телесных ощущений повышается, поскольку цикл заряда/разрядки происходит в сочетании с ритмичными движениями, например, вдох/выдох, вытягивание/скручивание (ритм – важная часть удовольствия, как отмечает А. Лоуэн (1970)).

¹⁸ 30 см.

Также упражнения на сворачивание дают клиентам идеальную возможность исследовать свои границы в восприятии приятных телесных ощущений. Низкий уровень заряда/разрядки и медленный темп цикла заряд/разрядка в ритме с естественным дыханием помогают снизить первоначальную неловкость/тревогу из-за восприятия телесного удовольствия. Когда к упражнению добавляется акселератор с последующим нарастанием возбуждения и другим ритмом, проблемы клиента с границами могут стать для него очевидны, если ему окажется трудно интегрировать усилившееся удовольствие.

Ф. Укрепление функционирования Взрослого

При укреплении функционирования Взрослого нужно прежде всего просто обнаружить Взрослого, а затем – сделать его присутствие более явным. К счастью, нашего Взрослого можно найти и укрепить, просто чередуя восприятие внешнего мира с восприятием внутреннего.

Упражнения на сворачивание идеально подходят для чередования восприятия, потому что с каждым разгибанием пальцев рук и ног мы открываемся миру, а с каждым сгибанием возвращаемся внутрь, к себе. Укрепление нашего Взрослого таким образом подобно укреплению бицепса при многократного разгибании и сгибании руки в локте.

Медленный темп сгибания позволяет нашему Взрослому сохранять присутствие и принимать множество последовательных обдуманых решений. Обычно мы действуем импульсивно или слишком ригидно, что может легко подавить нашего Взрослого. В сворачивании основные движения и ритмы сочетаются с вербализацией инстинкта развития и выразительными жестами акселераторов. Это требует первоначального контроля над произвольной мускулатурой, координации дыхания со сворачиванием и сдерживания возникающего энергетического потока. Медленный, ритмичный и целенаправленный темп позволяет глубже воспринять эти способности, энергетический заряд и получаемое удовольствие. Все вышеперечисленные упражнения тренируют и укрепляют Взрослого (наблюдающее это).

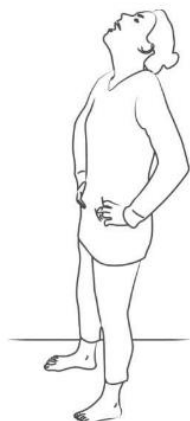
III. Шесть упражнений на сворачивание

В таблице 1 представлены шесть упражнений от А до Ф. Упражнение А вводное. Упражнения В и С – игровые и веселые. Упражнения D, E и F на начальном этапе могут потребовать помощи терапевта.

УПРАЖНЕНИЕ А	УПРАЖНЕНИЕ В
<p data-bbox="352 1330 767 1395"><i>«Я могу раскрыться... но могу и закрыться»</i></p>  <p data-bbox="331 1776 786 1841">Вводное упражнение, обеспечивает заземление через сворачивание</p> <ul data-bbox="280 1861 783 2040" style="list-style-type: none"> • Заряжает/разряжает все тело во время заземления • Задействует инстинкты развития, акселераторы и восприятие удовольствия 	<p data-bbox="927 1330 1430 1395"><i>Взволнованный Естественный Ребенок протягивает руки</i></p>  <ul data-bbox="884 1749 1418 2040" style="list-style-type: none"> • Самый быстрый, простой и веселый способ пробудить яркую бодрость, возбуждение и тепло энергии ядра • Заряжает руки, запястья и кисти для протягивания • Ключевые акселераторы: высунуть язык из уголка рта, широко открыть глаза и улыбнуться

УПРАЖНЕНИЕ С

Смех



- Самый приятный и спонтанный способ углубить дыхание и восстановить силы
- Иллюстрирует силу «скручивания тела» для раскрытия горла и грудной клетки и углубления дыхания
- Высунутый язык еще больше углубляет дыхательный цикл и способствует оживлению

УПРАЖНЕНИЕ D

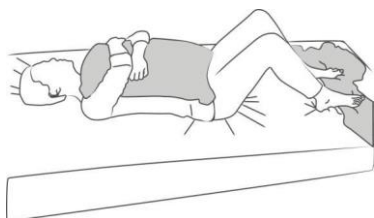
«Я могу выйти в мир... и вернуться к себе»



- Развивает способность чередовать противоположности: пребывать внутри себя или снаружи в мире
- Проясняет, что мы должны принимать сознательные решения, быть нам «внутри» или «снаружи».
- Чередую восприятие внутренних и внешних переживаний, мы выясняем, что страшно, а что безопасно.

УПРАЖНЕНИЕ E

«Я могу открыться... взять что-то и сохранить для себя»



- Матрас обеспечивает границу для агрессивного потока энергии в спине, поддерживает и усиливает его.
- Продольное выгибание спины еще больше заряжает агрессивный компонент; изгибы вбок открывают грудь и нежные чувства
- Собрание и сохранение в себе включает в себя руки, ноги и рот (зубы)

УПРАЖНЕНИЕ F

«Я могу ощутить страх... но при этом я могу собраться»



- Обеспечивается безопасный контейнер для исследования страхов, которые тянут энергию «вверх» и «внутрь» так, что мы не можем это отпустить.
- Рука(и) терапевта, матрас и стена обеспечивают границу одновременно для передней части тела, спины и ног.
 - Скручивание в этой позиции без вербализации или исследования страха позволяет глубоко расслабиться и даже заснуть

Таблица 1: Упражнения на сворачивание

Упражнение А: «Я могу раскрыться... но могу и закрыться» (стоя)

Это упражнение знакомит с основными ритмами и движениями сворачивания, когда вы слегка прислоняетесь к стене и прижимаете к груди подушку. Получаемый энергетический заряд способствует некоторому «заземлению», особенно если в конце вы наклонитесь и свеситесь вниз.

Оборудование: стена или закрытая дверь, к которой можно прислониться; подушка; мягкая ткань под ногами.

1) Чтобы «заземлиться», выполняя сворачивание, прислонитесь к стене/двери, расставив ноги на ширину бедер, расстояние от пяток до стены не менее 10 дюймов¹⁹, чтобы можно было выполнять сворачивание на носках, не теряя равновесия (рис. 9). (Если возникнет напряжение в ногах, слегка согните и выпрямите колени; ни в коем случае не фиксируйте колени!) Прижмите подушку к груди, скрестив руки:

> На *вдохе*: осторожно вытягивайте запястья, пальцы рук и ног; см. рис. 10.

> На *выдохе*: аккуратно обхватите пальцами рук края подушки, а пальцами ног захватите мягкую ткань (на рис. 9 не показано).

2) Когда установите ритм, расслабьте челюсть, закройте глаза и:

> На *вдохе* думайте: «Я могу открыться».

> На *выдохе* думайте: «... но могу и закрыться».

3) Когда почувствуете, что возбуждения и произвольных движений достаточно, встаньте, наклонитесь так, чтобы кончики пальцев рук коснулись пола, слегка согните и выпрямите колени, чтобы обеспечить вибрацию в ногах; затем вернитесь в положение стоя.

4) Повторяя шаги 1 и 2, включите в упражнение сгибание и разгибание спины:

> На *вдохе*: слегка вытяните пальцы рук/ног, выгните спину, слегка прижав плечи и ягодицы к стене; голову слегка запрокиньте.

> На *выдохе*: слегка обхватите пальцами рук края подушки, а пальцами ног захватите мягкую ткань; позвольте спине расслабиться, а голову слегка склоните вперед.

Примечание: спина будет слегка скользить вверх по стене на вдохе и вниз на выдохе.

5) Когда установите ритм сгибания и разгибания спины:

> На *вдохе* думайте: «Я могу открыться», слегка приподнимаясь и вытягивая пальцы рук/ног;

> На *выдохе* думайте: «... но могу и закрыться», слегка опускаясь и загибая пальцы рук/ног.

6) Продолжайте, пока не ощутите вибрацию или произвольное движение. Если хотите углубить ощущение способности «открыться» и/или способности «закрыться»:

> На *вдохе* возбужденно распахните глаза, мягко потянитесь губами (при этом нижняя челюсть должна оставаться расслабленной), улыбнитесь и подумайте о том, что вы способны открыться миру;

> На *выдохе* закройте глаза и рот и сильно выдвиньте нижнюю челюсть вперед в решимости защититься, закрывшись от мира.

7) Вариант: чтобы существенно усилить заряд/разрядку, положите между ног подушки (рис. 8).

8) Какие у вас эмоциональные и телесные ощущения от возможности «открыться» и/или «закрыться» и возможности чередовать эти два действия? Если вам знакомы традиционные техники «заземления», сравните их с «заземлением» через сворачивание.

9) Чтобы воспринимать приятные ощущения в теле:

> Прижмите подушку к груди, скрестив руки поверх нее, обхватив пальцами края подушки, и закройте глаза, чтобы сосредоточиться на ощущениях в своем теле. Продолжайте слегка сгибать и разгибать колени.

> Слегка прислоняйтесь к стене, чтобы сохранить равновесие:

¹⁹ 25 см.

- > На вдохе вытягивайте пальцы рук и ног и думайте: «Я могу ощущать свое тело».
- > На выдохе думайте: «И могу ощущать его удовольствие», или «Я могу ощущать... и могу течь», или просто «Ощущать... течение».

Возможно, придется снизить интенсивность ощущений, чтобы не утратить восприятие удовольствия. Хорошо помогает внутренний или выраженный вздох удовольствия.

Когда будет достаточно, откройте глаза и вернитесь в мир.

Упражнение В: Взволнованный Естественный Ребенок протягивает руки (стоя)

Это упражнение позволяет энергетическому заряду, идущему от заземленных стоп и вибрирующих ног полностью пробудить Естественного Ребенка, со всей своей сердечной страстью тянущегося к жизни. Упражнение доставляет массу удовольствия и вызывает ощущение кипящей бодрости и тепла в теле, когда основная энергия достигает периферии.

Примечание: прочитайте это упражнение до конца, прежде чем к нему приступать, чтобы понять смысл последовательности шагов. Также ознакомьтесь с упражнением «Язык», компонент D (акселераторы).

Оборудование: стена (или закрытая дверь), к которой можно прислониться.

- 1) Заземлите ступни и ноги: см. упражнение А, шаги с 1 по 4.
- 2) Чтобы зарядить руки, запястья и кисти, держите руки перед грудью и, сильно прижав кончики пальцев друг к другу (как на рис. 11), разворачивайте их к груди, пока руки не начнут дрожать. (Если руки/кисти будут вялыми/слабыми, тянуться будет невозможно). Тем временем продолжайте заряжать ноги.



Рисунок 11

3) Представьте, что вы – малыш на детской площадке для детей вашего возраста. Вы видите, что к вам медленно приближается ваш маленький друг, широко улыбаясь, высунув язык и протягивая к вам руки:

- > Высуньте язык из угла рта, откройте глаза от волнения, улыбнитесь и произнесите звук «вя-вя-вя» (или любой другой, который получается естественным).

- > Продолжайте опираться на стену для равновесия, чтобы в Шаге 4 вы могли тянуться с сильным желанием.

4) Слегка согните локти и *напрягите* руки, запястья, кисти и пальцы так, чтобы они дрожали от напряжения:

- > На вдохе протяните к своему маленькому другу заряженные (не вялые) руки. Улыбнитесь, высунув язык и распахнув глаза от восторга. См. рис. 12.

- > На выдохе закройте глаза и согните локти так, чтобы руки слегка втянулись.

5) Прижмите пятки к полу, чтобы усилить возбуждение и послать больше вибраций вверх по телу. Когда вы тянетесь, ваше тело может захотеть непроизвольно подпрыгнуть от

возбуждения – не препятствуйте этому!

6) Когда вы достаточно потянулись, наклонитесь и прочувствуйте ощущения в ногах и ступнях, соприкасающихся с полом. Можно немного посмеяться над своими ощущениями, пока голова свисает вниз.

7) Вариант: чтобы усилить заряд/разрядку, положите подушки между ног (рис. 8, компонент D).

8) Поднявшись, вы чувствуете себя значительно теплее, свободнее, живее? Прижмите подушку к груди, если ощущаете себя уязвимым. Чтобы сосредоточиться на приятных ощущениях, см. упражнение А, шаг 9.



рис. 12

Примечание: после этого упражнения можно проснуться утром счастливым. Его можно выполнять в постели, подняв колени и поставив стопы на матрас. А можно в ванной комнате, видя в зеркале себя в роли своего маленького друга и опираясь для равновесия на умывальник.

Упражнение С: Смех (стоя)

Смех – это самый простой, приятный и спонтанный способ углубить дыхание. При смехе энергетическая волна движется через диафрагму в нижнюю часть тела. Это упражнение позволяет смеяться энергично, не сворачиваясь калачиком на полу, чтобы облегчить возможное сокращение диафрагмы.

Примечание: Некоторые клиенты считают, что выгибание и разгибание спины – это скручивание тела, поскольку оно происходит по той же схеме, что и разгибание и сгибание пальцев рук и ног.

1) Непосредственно перед этим упражнением выполните упражнение А, чтобы «заземлиться», или используйте традиционное заземление, чтобы ступни твердо стояли на полу, а ноги вибрировали.

2) Чтобы вызвать спонтанный смех, попробуйте вспомнить ситуацию, когда что-то было настолько смешным, что вы едва не падали от смеха; или представьте себя в роли своего Естественного Ребенка, протягивающего руки (упражнение Б); или Санта-Клауса, с горящими глазами; или могущественного пиратского капитана.

3) Встаньте, слегка согнув колени и положив руки на бедра. Это откроет горло и грудную клетку для более глубокого смеха.

4) Думайте о смешной ситуации, или о вашем взволнованном ребенке, протягивающем руки, или о Санте, или о пиратском капитане:

➤ На вдохе (рис. 13): распахните глаза от возбуждения, слегка выгните спину, голову запрокиньте назад и приоткройте рот.

➤ На выдохе (рис. 14): когда глаза закроются, пусть смех вырвется наружу; прогнитесь в другую сторону, нагнув голову вперед, так, чтобы подбородок почти касался груди. Возможно, по мере углубления смеха вам захочется начать наклоняться, в этом случае руки должны слегка сместиться, чтобы обеспечить движение вперед.

Примечание: эти инструкции по вдоху/выдоху нужны лишь затем, чтобы помочь смеху охватить все тело. Если движения не получаются естественно, не форсируйте их – важна именно спонтанность смеха.

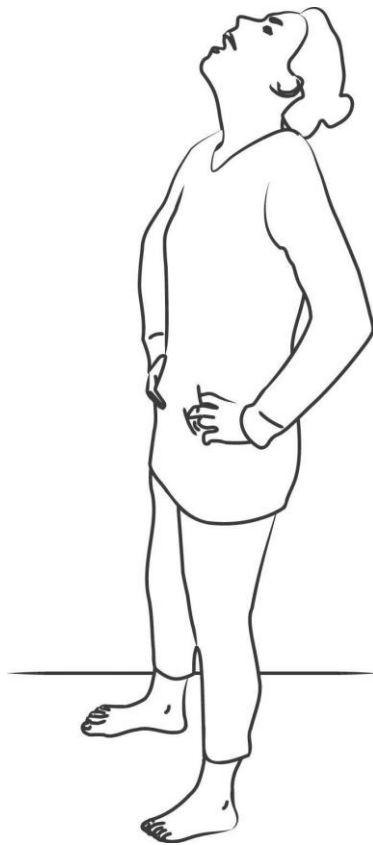


рисунок 13

Продолжайте смеяться; если смех будет постепенно удлиняться на выдохе, это углубит вдох и поможет раскрыть горло и грудную клетку, что может увеличить глубину смеха.

5) Когда вам будет достаточно, нагнитесь, коснитесь кончиками пальцев пола, а ноги пусть завибрируют. Возможно, вам захочется продолжить смеяться в этом положении, что может быть комфортнее для диафрагмы.

6) Когда вы снова встали, вам стало теплее? Зрение улучшилось? Плечи более расслаблены? Вы дышите глубже? Чувствуете себя более связанным со своим телом? Ощущаете вы оживление и/или расслабление? Более позитивное отношение к жизни? Прижмите к груди подушку, чтобы защитить эту новую бодрость.

7) Если вы хотите продолжить заряд и разрядку в положении стоя, просто разгибайте и сгибайте пальцы рук и ног в соответствии с дыханием.

8) Если хотите углубить смех, снова начните смеяться и высуньте язык из угла рта, как в упражнении В. Когда вам станет достаточно, повторите шаги 6, 7 и 8.

9) Чтобы сосредоточиться на восприятии приятных ощущений, см. упражнение шаг 9.



рисунок 14

Упражнение D: «Я могу выйти в мир ... и вернуться к себе» (сидя)

Многие из нас выходят в мир из своего Ложного «я», не забывая о глубинной бессознательной потребности защитить Первично Раненого Ребенка. Поэтому, как правило, мы не «выходим» полностью, т.е. можем вести себя так, как будто связаны с другими, но воздерживаемся от более глубокой, более интимной связи. Мы можем вести себя так, будто «берем от жизни все», но, бессознательно опасаясь наказания, боимся потребовать от мира то, что принадлежит нам по праву.

Это упражнение позволит очень медленно, с постепенно возрастающим возбуждением, исследовать, что для вас означает «выйти в мир», «вернуться к себе», и что вы чувствуете, переходя из одного состояния в другое. (Помните о разнице между здоровым уходом в себя, чтобы отдохнуть, и более хроническими страхами «выхода в мир» и/или «ухода в себя»).

Оборудование: Стул без подлокотников, две подушки и немного мягкой ткани для стоп и пальцев ног.

1) Сядьте, поставив ноги параллельно, на ширине бедер, подложите мягкую ткань под ноги так, чтобы своды стоп и пальцы ног ее обхватывали. При желании положите твердую подушку между спиной и спинкой стула.

2) Прижмите подушку к груди, скрестив руки поверх подушки и свободно обхватив ее края. *Закройте глаза:*

3) На вдохе думайте: «Я могу выйти в мир» и мягко вытягивайте пальцы рук и ног.

4) На выдохе думайте: «...и могу вернуться к себе», и мягко обхватывайте пальцами рук края подушки, а пальцами ног – мягкую ткань.

5) Как только вы установили ритм, какие у вас были эмоциональные и телесные ощущения от «выхода в мир»? От «возвращения к себе»? От возможности переходить из одного состояния в другое? Легче пребывать в себе, чем выходить в мир? Удивляет ли вас ваш ответ? Знали вы раньше, что у вас есть четкий выбор – быть «в себе» или «вне себя»?

6) Повторяя инструкции для Шага 2, на вдохе откройте глаза. Что вы почувствовали? На выдохе закройте глаза. Что вы почувствовали?



рисунок 15

С закрытыми глазами представьте, что в мире есть кто-то, кто вам нравится:

> На вдохе, думая: «Я могу выйти к тебе», прижмите плечевые части рук к бокам так, чтобы локти удерживали подушку, и протяните предплечья и ладони к этому человеку, как

показано на рис. 15. При этом слегка выгните спину, немного отведя ягодицы и плечи назад, голову тоже слегка откиньте назад. (Это позволит выпятить грудь навстречу миру, а также добавит больше энергетического заряда).

> На *выдохе*, думая: «... и могу уйти от тебя и вернуться к себе», притяните руки и снова скрестите их на подушке, а пальцы согните, обхватив ее края. Тем временем мягко расслабьте выгнутую спину и слегка склоните голову вперед, как показано на рис. 16. (*рисунок 16 отсутствует - прим. переводчика*) (Оказывается, когда вы попеременно выгибаете и расслабляете спину, дыхание естественным образом углубляется.)

7) После того, как вы интегрировали эти дополнительные ритмы и энергетический заряд, вы отметили, что тянулись с сильными чувствами? Были ваши руки, запястья и кисти заряжены? (Или остались вялыми, что могло помешать вам тянуться?) Было дотягивание приятно само по себе?

8) Наконец, в дополнение к инструкциям, приведенным выше в Шаге 5, добавьте следующее:

> На *вдохе* произнесите вслух: «Я могу выйти к тебе». Почувствовали вы себя сильнее от того, что сказали это вслух, а не просто «подумали»? Ощутили большой риск?

> На *выдохе* скажите вслух: «... и могу уйти от тебя и вернуться к себе». Чувствовали неловкость, говоря вслух, что хотите вернуться к себе, – как будто вы не имеете на это права? Или потому, что это может показаться оскорбительным и/или эгоистичным?

9) Когда закончите, встаньте, свесьтесь вниз до вибрации в ногах и прочувствуйте, как ступни соприкасаются с полом.

10) Когда снова встанете прямо, возможно, вам захочется прижать к груди подушку. Стали вы более ясно осознавать и уважать собственное чувство уязвимости? Но действительно ли ваш непосредственный внешний мир, включая людей, настолько опасен, что необходимо так сильно защищаться? Или, возможно, вы чувствуете, что ваш внутренний мир может представлять угрозу и для вашего Ложного «я»?

11) Чтобы сосредоточиться на приятных ощущениях, см. упражнение А, шаг 9.

Упражнение Е: «Раскрытие, собирание и удерживание» (лежа на спине)

Основное инстинктивное движение организма – открыться, выйти в мир, чтобы получить необходимое (например, стимуляцию, пищу, пару), вобрать это и сохранить для себя. К сожалению, в младенчестве родители, возможно, не поощряли это стремление (например, не брали нас на руки и не кормили, когда мы плакали в кроватке). В результате наши естественные инстинктивные движения стали «неуверенными, слабыми и спорадическими» Лоуэн (1967).

Оборудование: матрас или большая подушка, одним концом прислоненная к стене (если это возможно); три мягкие кроватные подушки; тонкое маленькое мягкое одеяло или мягкое большое полотенце, чтобы заполнить своды стоп и чтобы пальцы ног могли его захватывать.

1) Лежа на спине, положите ступни ног на матрас так, чтобы колени находились на расстоянии 5-6 дюймов²⁰ друг от друга; подложите под стопы и пальцы ног мягкую ткань (и/или подушку), чтобы пальцы ног могли ее захватывать; положите одну подушку на грудь, а другую под голову для поддержки шеи.

2) На *вдохе* слегка выгните спину (это легко сделать, слегка вдавив ягодицы и плечи в матрас), откиньте голову назад и, оставив подушку на груди, полностью вытяните руки в стороны, ладонями вверх, думая при этом: «*Я могу раскрыться...*»; см. рис. 17.

²⁰ 12-15 см.

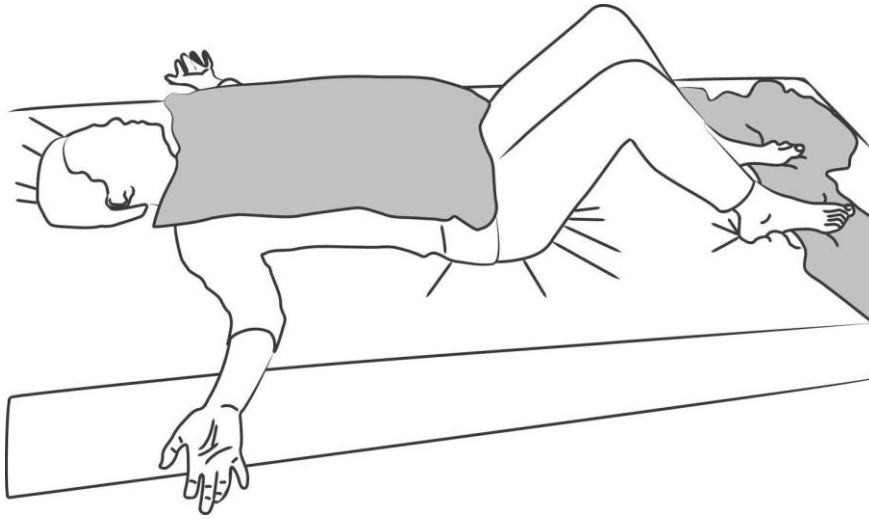


Рисунок 17

3) На *выдохе* расслабьте выгнутую спину, позвольте голове естественно слегка податься вперед (и тазу, возможно, тоже), при этом руки скрещиваются поверх подушки, а пальцы плотно сжимают ее края – и все это с мыслью: «... и могу вобрать все и сохранить для себя»; см. рис. 18.

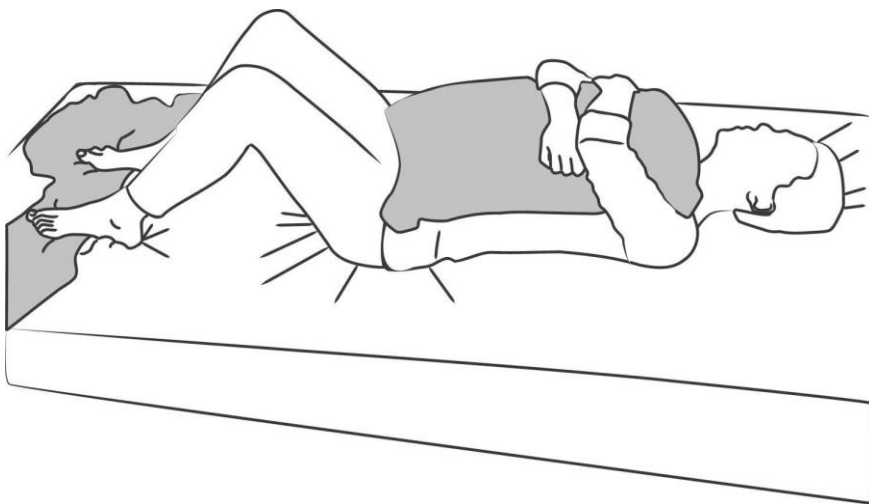


рисунок 18

4) Как только вы установили ритм, на вдохе слегка приоткройте рот и с волнением откройте глаза. На выдохе: закройте глаза, агрессивно выдвиньте челюсть вперед, протягивая руку, собирая и удерживая; возможно, вам захочется сжать челюсть и стиснуть зубы, как будто вы вцепились ими во что-то.

5) Какие у вас эмоциональные и телесные ощущения от того, что вы можете открыться, агрессивно дотянуться, взять что-то и сохранить для себя?

6) Продолжайте выполнять шаги 2 и 3, пока не почувствуете вибрации или непроизвольное движение. Если хотите больше вибраций:

➤ Вариант 1: чтобы почувствовать, что вы можете забирать и удерживать что-то и ногами тоже, терапевт должен держать две постельные подушки или диванную подушку между вашими коленями. На вдохе разведите колени в стороны (сохраняя расстояние между стопами 5-6 дюймов); на выдохе сведите колени вместе, чтобы держать подушки так крепко, как вам хочется.

➤ Вариант 2: чтобы ускорить возбуждение на вдохе, держите глаза открытыми от возбуждения и высуньте язык из угла рта; затем на выдохе уберите язык, а нижнюю челюсть

выдвиньте вперед.

7) Когда почувствуете, что достаточно возбуждены и вибрировали, остановитесь и передохните. Затем встаньте, наклонитесь и позвольте заряду спуститься в ступни и ноги.

8) Чтобы сосредоточиться на восприятии приятных ощущений, см. упражнение А, шаг 9.

Упражнение F: Разрешить себе страх/возбуждение, не будучи подавленным (лежа на животе)

Материнское тело было самой ранней границей для нашей очень чувствительной груди и живота (а также чувствительной внутренней поверхности наших рук и ног), и контакт грудь к груди был базовым для нашего ощущения безопасности и защищенности. К сожалению, ранние младенческие и детские страхи при контакте с матерью и отцом тянули нашу энергию «вверх» и «внутрь», так что мы не могли спуститься вниз к безопасности и защищенности, которую должны были обеспечить их тела.

Оборудование: матрас/поролоновая подушка, одним концом прислоненная к стене (если возможно), и 3 мягкие подушки.

1) Как показано на рис. 19, лягте на живот, обеими руками возьмитесь за углы коврика или другой мягкой ткани. Если вам тяжело поворачивать голову в сторону, используйте подушку, чтобы шея была расслаблена. Ноги должны быть перпендикулярны матрасу, чтобы пальцы могли утопать в нем, а ноги вибрировать при растяжении.

2) Терапевт помещает диванные или постельные подушки между вашими ногами и стеной, чтобы обеспечить границу для ног.

3) Теперь терапевт кладет ладонь на верхнюю часть спины, чтобы обеспечить поддержку спины. Если вам хочется большего контакта и/или большего давления, терапевт может использовать обе руки и, возможно, опираться на вашу спину.

4) На *вдохе*: с приоткрытыми глазами вытяните пальцы и думайте: «Я чувствую страх...».

5) На *выдохе*: с закрытыми глазами согните пальцы, думая: «... но я могу держать себя в руках» (или то, что вам больше нравится, например, «... но я все еще в безопасности»).

6) Какие у вас эмоциональные и телесные ощущения от того, что вы можете чередовать чувство страха и способность держать себя в руках и/или чувствовать себя в безопасности?

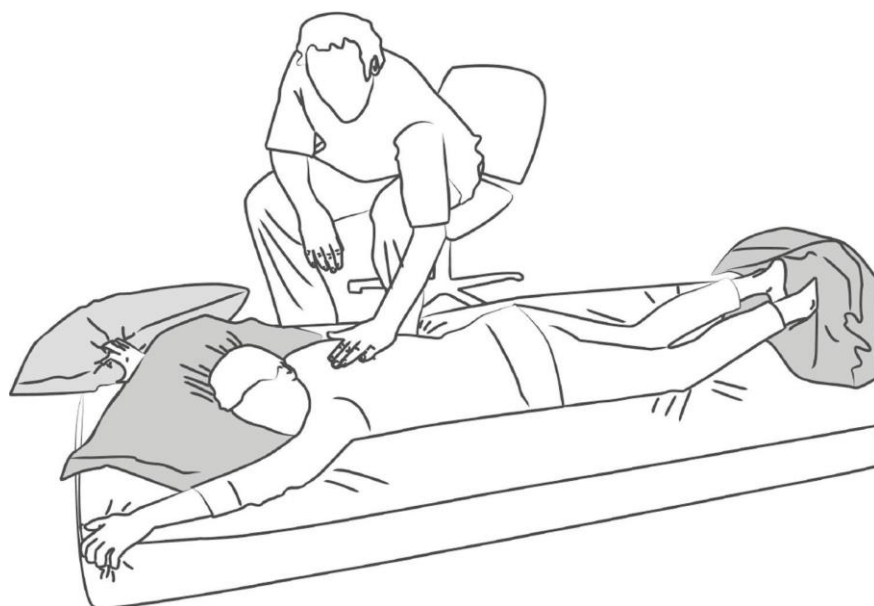


рисунок 19

7) Примерно через 20 вдохов вы можете почувствовать некоторые энергетические потоки/вибрации/непроизвольные движения в теле. Если вам хочется углубить процесс:

> На *вдохе*: представьте что-то (или кого-то) в вашей жизни, чего вы сейчас боитесь; вытяните пальцы и откройте глаза шире, чтобы почувствовать больше страха, и думайте: «Я могу бояться сильнее».

> На *выдохе*: закройте глаза и думайте: «... и я все еще могу держать себя в руках» (или любую другую фразу, которую захотите). Но на этот раз выдвиньте нижнюю челюсть вперед, чтобы мобилизовать агрессию, чтобы быть в состоянии противостоять страху.

8) Если хотите еще больше углубить процесс:

> На *вдохе*: распахните глаза и рот еще шире и думайте: «Я ужасно боюсь».

> На *выдохе*: снова скажите: «... но я могу держать себя в руках» (или любую другую фразу, которую захотите), выдвинув челюсть вперед; но на этот раз тяните звук «у»: «Я могу-у-у-у», постепенно сжимая пальцы. Не пытайтесь сделать все это за один выдох, делайте небольшие вдохи; это будет похоже на работу двигателя спортивного автомобиля, когда он набирает обороты. (Я называю эту технику «зарядка/удерживание».) Вы также можете поэкспериментировать с произнесением «я могу-у-у-у-у» вслух во время выдоха.

9) Когда вы испытаете достаточно возбуждения или вибраций, остановитесь и дайте себе немного отдохнуть. Чтобы сосредоточиться на восприятии приятных ощущений, см. упражнение А, шаг 9. После этого встаньте и позвольте заряду спуститься в ступни и ноги.

IV. Концепции сворачивания

Противоположности и ритмы

В упражнениях по сворачиванию присутствует множество противоположностей. Как правило, движение к одному полюсу предлагает риск, зарядку и оживление, к другому – безопасность, расслабление. Например:

расширение	↔	сжатие
открытие	↔	закрытие
вдох	↔	выдох
выпрямление	↔	сокращение
заряд	↔	разрядка
выгибание спины назад	↔	сгибание спины вперед
к миру	↔	назад к себе
Тело (Естественный Ребенок)	↔	Эго (Взрослый)
отказ от контроля	↔	выстраивание контроля

Медленное устойчивое ритмичное чередование противоположных полюсов очень способствует интеграции:

> Раскачивание взад-вперед, чтобы высвободить застрявший в грязи автомобиль, – хорошая аналогия для колебаний между «риском» и «безопасностью», это освобождает нас мышечно, энергетически и психологически.

> Поскольку «риск» ограничен временем вдоха, а «безопасность» восстанавливается на выдохе, бессознательные защитные механизмы (сопротивление) могут расслабиться, поскольку потребность в защите ценится и учитывается.

> Регулярное и очень частое восприятие обоих полюсов определяет

местонахождение и укрепляет Взрослого (Наблюдающее Эго); это уменьшает сопротивление и успокаивает внутреннюю нестабильность в субличныхностях, создаваемую упражнением.

Эффективность наложенных друг на друга ритмов проявляется, когда основной ритм вытягивания и скручивания дополнен другим (например, вдохом и выдохом). Добавление третьего ритма – например, открывание и закрывание глаз в такт с другими ритмами – может привести к экспоненциальному увеличению энергетического заряда. (Отряд солдат, переходящий мост, не чеканит шаг, чтобы возникающие из-за этого мощные колебания не разрушили мост.) Кроме того, поскольку ритм – очень важный аспект удовольствия, дополнительные ритмы значительно увеличивают *приятные ощущения* от любого упражнения.

Почему сворачивание стимулирует энергетический заряд?

Энергия сворачивания, возможно, досталась нам от древних предков – обезьян. Представьте себя обезьяной, скачущей с ветки на ветку: пока пальцы рук и ног плотно обхватывают ветку (скручиваются), вы не упадете, не получите серьезных травм или не погибнете. То есть смыкание пальцев рук/ног означает безопасность, защищенность и, следовательно, возможность расслабиться и отдохнуть.

Но, чтобы перемахнуть на следующую ветку и найти пищу или подходящего товарища, пальцы необходимо разжать. Разжимание пальцев представляет собой определенный риск, но в то же время сопряжено с некоторым волнением в предвкушении исполнения желания или получения удовольствия.

Когда мы начали ходить по земле, нам было по-прежнему важно уметь сгибать руки, чтобы ухватиться за что-то, а пальцы ног – чтобы удержаться на неровной поверхности. Соответственно, на руках и ногах у нас огромное количество проприоцепторов. Когда наши руки наполнены мягким, но упругим материалом так, что мы можем обхватить его пальцами и ладонями, и то же самое происходит с пальцами и сводами стоп, мы можем расслабиться и успокоиться – все это стимулирует экспансивный, приятный поток энергии от ядра тела к периферии.

Еще одно объяснение благотворных аспектов сворачивания – эти движения похожи на материнское кормление грудью. Раскрыть пальцы – рискованно, но необходимо, чтобы молоко матери попало к соску; сжатие пальцев означает, что мы владеем грудью и, самое главное, молоком, которое из нее вытекает. Младенцы и маленькие дети, испытывая удовольствие, сгибают пальцы на руках и ногах, а кошки, мурлыча, «мнут» лапками.

V. Будущие исследования

Мы убедились, что упражнения на сворачивание включают медленное, устойчивое, ритмичное чередование двух полюсов – риска и безопасности. Можно ли включить эти концепции в биоэнергетические упражнения, чтобы уменьшить сознательное и бессознательное сопротивление, обеспечить большую безопасность в «открытии» и таким образом лучше интегрировать увеличение энергетического заряда? Можно ли использовать их для повышения самосознания, самообладания и, таким образом, укрепления общего функционирования Взрослого? Можно ли использовать их для углубления восприятия тела (с каждым вдохом) и восприятия приятных ощущений (с каждым выдохом)?

В частности, мы видели, что, если позволить языку свободно свисать из уголка рта, это дает нам мгновенный доступ к базовой энергии Естественного Ребенка, а также углубляет все ощущения; что продольное выгибание и расслабление спины в ритме с естественным дыханием быстро стимулирует более глубокое дыхание; что поперечное изгибание и расслабление спины также помогает открыть сердце. Нельзя ли включить некоторые из вышеперечисленных приемов в традиционные биоэнергетические техники и тем самым их обогатить?

Литература

- Lowen, A. (1970) *Pleasure* (New York: Coward-McCann), pp. 220 et seq.
Lowen, A. (1967) *Betrayal of the Body* (New York: Macmillan), p. 51
Shapiro, B. (2007). *Curling: Exercises and Notes* (self-published), с. 31-33

Об авторе

Беннет Шапиро, доктор наук, член Факультета ПВА, преподает в США, Канаде и Европе. Ведет частную практику в Виктории, Британская Колумбия, Канада. Автор более 30 работ по различным аспектам биоэнергетики, в настоящее время расширяет и объединяет их в шесть рабочих тетрадей под названием *Explorations in Energizing Psychotherapy*.

Bennett Shapiro, Ph. D. 1542 Prospect Place Victoria, B. C.
V8R 5X8 Canada fax: (250) 598-6842
phone: (250) 598-5595
benandmillie@shaw.ca
www.bennettshapiro.com

Отцы — темная материя психической Вселенной²¹

Скотт Баум, доктор философии.

Для выздоровления и развития хоть какого-то самоощущения мне было важно понять мои отношения с отцом. За тридцать лет занятий интенсивной личной психотерапией эти отношения очень медленно уступали моим усилиям постигнуть, как они работали. Прилагая эти усилия, я обнаружил, что неясными остаются и более глубокие аспекты моих и чужих отношений с нашими отцами. Пытаясь проникнуть в эту темноту самостоятельно и со своими пациентами, я чувствую, что пытаюсь войти на территорию, обозначенную на карте большим темным пространством — *terra incognita*. Помимо личного значения этой критической силы в жизни каждого человека, она также является глубоко значимой формирующей силой в нашей общественной жизни и в формировании культуры, которая нас окружает.

Если динамика отношений между отцами и детьми так туманна, как я думаю, то попытка по-настоящему оценить влияние отцов на детей — очень трудная задача. В частности, здесь я имею в виду психодинамическое и соматопсихическое влияние. Эти влияния, конечно, относятся ко всему, что делает человек, но часто они не так заметны или очевидны, как поведение. Я пытаюсь добраться до формирующих влияний, того, что человек получает в ответ на постоянное энергетическое воздействие. Динамические силы, которые приводят к накапливающимся, эрозийным, структурирующим реакциям, делающим людей такими, какие они есть, на самых глубоких и часто скрытых от глаз уровнях.

Когда я столкнулся с проблемой невидимого влияния отцов, мне пришло в голову, что она напоминает космологическую теорию «темной материи». Эта теория пытается признать, что видимая и измеримая (для нас) масса во Вселенной составляет лишь часть известных нам гравитационных взаимодействий. Где-то там должна быть масса, но она невидима, следовательно, это темная материя. Я попытаюсь показать здесь, как точно так же, влияние отцов на соматопсихическое развитие детей ясно демонстрируется в нашей клинической работе и в окружающем нас мире, редко наблюдается непосредственно.

Современная литература и дискуссии об отцах и нашем влиянии на семью и общество в нашем отцовском поведении, как мне кажется, сосредоточены на трех широких областях. В одной (не в порядке приоритета) акцент делается на значении отсутствия или отступления отца на второстепенную роль для развития личности детей, особенно сыновей. Это область социального поведения за последние двадцать пять лет, претерпела значительные изменения. В таких, казалось бы, мелочах, как столы для смены подгузников в мужских туалетах, эти изменения огромны; однако, как я предполагаю ниже, не всегда во благо. В таких работах, как «Воспитание Каина» (Kindlon & Thompson, 2000), приводится аргумент, что эмоциональные ограничения, которые мы так часто наблюдаем у мальчиков, в значительной степени проистекают из отношений с их отцами, характеризующихся отсутствием, холодностью или отстраненностью, или критичностью, не ослабляемой отцовской мягкостью, сочувствием или сопереживанием.

²¹ Перевод оригинала статьи автора статьи выполнен в 2021 году (*прим.ред.*)

В психоаналитической литературе, на примере Бенджамин (1986), отец рассматривается как сила, помогающая вырвать ребенка из симбиотической орбиты с матерью. В этом отношении он является волнующим объектом, представляющим внешний (семейный) мир. Он действует как помощник в развитии ребенка в направлении большей автономии и как противовес регрессивному притяжению обволакивающей материнской заботы и сочувствия.

Феминистская теория (Silverstein, 1996) предлагает еще одну точку зрения. Он критикует как недостаточное внимание к социальным и психологическим последствиям нынешнего отцовского поведения, так и тенденцию переоценивать отцов как кормильцев и авторитеты. С этой точки зрения роли и поведение отцов не изменились в социальной среде в достаточной степени, чтобы адекватно изменить женоненавистнические модели распределения власти.

Каждая из этих точек зрения имеет существенные достоинства, и каждая из них касается важного аспекта динамики, которая организует отношения между отцами и детьми. Феминистские теоретики, в частности, не уклоняются от выявления и порицания распространенности жестокого обращения и эксплуатации, столь часто присутствующих в отношениях между мужчинами и зависимыми от них. Тем не менее во всех этих взглядах (и я не претендую здесь на то, чтобы оценить их сложность и широту понимания) я нахожу упущения. Что-то о внутренней работе этих отношений, что влияет на всех нас. Что-то, что лучше всего можно понять через исследование, проводимое углубленной психотерапией.

Пытаясь исследовать эти силы отцовства, я понял, что за пониманием лучше всего обратиться к собственному опыту. Тогда я мог бы сопоставить свой опыт с наблюдениями и данными, собранными из опыта других. Эта методология неизбежно внесет предвзятость, даже искажение, в мои выводы, поскольку мой опыт отцовства был очень разрушительным. Но если, даже с учетом такого искажения, мои выводы резонируют с другими данными, полученными от других, или с культурой, которой мы все дышим и в которую входим, то, возможно, следует сделать обобщения. Эти обобщения, вероятно, применимы непосредственно только к части мужчин, особенно к тем из нас, кто в конечном итоге обращается за психотерапевтической помощью. Но личный и профессиональный многолетний опыт подсказывает мне, что эти обобщения применимы и к аспектам нашей человеческой культуры, которые вездесущи, часто незаметны, но значительны по своим последствиям.

На самом деле, когда я отчаянно пытался понять свои негативные чувства и поведение как отца и усилить свою чувствительность к влиянию, которое это на меня оказало, я обратился за помощью. Но помощи в этом вопросе было немного, и в конечном итоге мне пришлось выяснить все самому, используя отзывы, особенно от тех, кто больше всего пострадал. Тем, кто хорошо меня знает или читал мои работы, известно, что я живу во внутреннем эмоциональном подземном мире великой тьмы, где я испытываю глубокий негатив и безнадежность. Конечно, это сильно повлияло на мое понимание того, что происходит между отцами и нашими детьми.

И все же, я верю, что понял кое-что и понял это таким образом, что теперь это можно быть обобщить и это актуально вне моих уникальных обстоятельств.

С профессиональной точки зрения, я думаю, мы должны стряхнуть с себя оцепенение, продиктованное современным взглядом на психотерапевта как на посредника адаптации, потому что зачастую это может основываться на отрицании. В этом случае отрицание порождается многими из тех же динамик, которые часто присущи процессу отцовства. Если

мы поставим целью исследование динамики отцовства в обществе, куда бы ни привел нас этот анализ, нам всем придется бросить вызов отрицанию и беспокойству, которые может вызвать этот анализ.

Наша роль не в том, чтобы говорить людям, какова их цель в терапии. Но мы должны быть готовы увидеть опыт человека настолько ясно и без искажений, особенно влияние хронического насилия, насколько это возможно. Мы должны быть готовы бросить вызов нашим пациентам и самим себе с помощью глубокого анализа и сознательного переживания динамики отцовства. Этот анализ может противоречить общепринятым взглядам на доброжелательное отцовство. Он вполне может прямо противоречить устоявшимся политическим, социальным и психологическим представлениям о доброкачественном патриархате и здоровой зависимости.

Начиная с моих личных данных о моем отце и фигурах отца, а затем о самом себе как отце, мои открытия, какими бы тревожными они ни были, могут пролить свет на гораздо более широкие явления, которые влияют на многих людей, хотя, возможно, менее разрушительным образом, чем они повлияли на меня. Будь то менее разрушительные способы или нет, тот факт, что эти динамики, силы и процессы действуют во многих из нас, имеет большое значение. Важно не только то, как они влияют на каждого из нас в развитии и раскрытии нашей индивидуальной психологии, но и то, как наши психологии взаимодействуют коллективно.

Как и многие мужчины, я вырос, боготворя своего отца. При этом мое обожествление было обусловлено и, таким образом, усилено тем фактом, что он спас меня от очень проблемной, очень деструктивной матери. Она была мертвецом внутри, он — нет. Он казался таким, и по сравнению с ней, по крайней мере, в моих глазах, он был вменяемым. Я отчаянно цеплялся за него, пока мы втроем проходили через первые девять лет моей жизни. Первоначально, после того, как он оставил ее когда мне было полтора года, условия опеки предусматривали визиты моего отца два раза в неделю, что, насколько я помню, он честно соблюдал. Каждый раз, когда он приходил за мной в течение первых пяти лет, я чувствовал, что меня выпускают из тюрьмы. И каждое возвращение было наполнено отчаянием и ужасом. Он спас меня, сохранив со мной связь, несмотря на похищения с обеих сторон. В конце концов, после постановления суда о шестимесячном разделении, мы покинули родной город, а затем и страну, чтобы моя мать, которая не особо старалась отстаивать свои права на опеку, не смогла связаться со мной.

Я рассказываю эту историю отчасти для того, чтобы дать некоторое представление о том, как трудно мне было исследовать поведение моего отца как хищника и виновника жестокого обращения. Мой отец стимулировал меня идеализировать его. Он отличался от других отцов. Он был открыт и открыт для эмоций, он не боялся прикосновений или сексуальности. Он был харизматичным лидером, а я был для него живой демонстрацией того, как вырастить эмоционально здорового, уверенного в себе спокойного ребенка. Люди верили всему этому и следовали за ним. Хотя некоторые, например моя жена, довольно быстро поняли — задолго до меня, — насколько он ограничен, насколько его общение было наполнено презрением и превосходством, а также глубоко укоренившейся потребностью в контроле.

Важно поделиться этим, потому что то, что сделал мой отец, хотя и экстремально по-своему, характерно для мужчин. Мы подавляем и запугиваем, в нашей речи — решительность и абсолютность, мы проявляем презрение к тем, кто не уступает, кто не подчиняется нам. Да, конечно, некоторые мужчины ведут себя не так — или не постоянно. Но это часть нашей

идеологической обработки и инкультурации как мужчин. На самом деле это двусмысленная коммуникация, которую испытали все мужчины, которых я знаю: «На игровой площадке не терпите никакого унижения или доминирования — боритесь! В классе следует терпеть, подчиняться любому унижению и вести себя тихо и спокойно». Если вы посмотрите на нас, мужчин, на нашу вертикальную организацию, от самого интимного до самого поверхностного, я не думаю, что вам удастся найти много мужчин, способных к мягкости, гибкости и восприимчивости на разных уровнях взаимодействия от наименее до самого интимного.

В какой-то момент возникнет требование, чтобы мы были жесткими и отказывались подчиняться. Это может произойти в самых незначительных случаях, как я слишком хорошо знаю. Например, совет, как что-то сделать, или просьба объяснить, что мы делаем, может вызвать защитное раздражение. Мы готовы бороться, очень часто отвечая на сверхвоображаемую интернализованную унижающую личность, а затем отвечая на волну унижения, захлестывающую все остальные ощущения, необходимостью драться насмерть за честь и чувство собственного достоинства, ставя это в приоритет. У нас мало средств, чтобы справиться с этим императивом борьбы, кроме как активировать или вытеснить его. Итак, мы либо можем сражаться, либо уступить и перенести негатив в другое место, на тех, кто зависит от нас или уязвим для нас. Мы мало или совсем не обучены тому, как встречаться и вести переговоры друг с другом, как быть восприимчивыми и как сохранять свою честность даже перед лицом враждебности, фактически направленной на нас извне, не провоцируя насилие того или иного рода.

Я говорю здесь об общей инкультурации мужчин, а не о каком-то конкретном человеке или исключениях из правил. Я признаю, что они могут существовать. Но, пытаясь думать конкретно о таком человеке, я не могу назвать ни одного. Это не вопрос совершенства. Скорее, это признание того, что специфические недостатки характера, проявляемые мужчинами, даже когда мы поступаем правильно и занимаем правильные позиции, имеют большое значение для того, как мы управляем миром. И не заблуждайтесь, мы управляем миром.

Я считаю, что это имеет непосредственное отношение к нашей терапевтической работе. Мы тщательно изучили тонкости взаимоотношений детей с матерями. Мы, как область, правильно определили значение привязанности как основной составляющей человеческого опыта и развития. Но мы продолжаем рассматривать его в основном как феномен раннего детства, происходящий между матерью и ребенком. Фрейд, подчеркивая эдипальные процессы, ясно дает понять, что происходящее между детьми и их отцами, имеет значение. Действительно так; но учиться очень тяжело. Мы все, как представители этой культуры, рискуем повысить свое и чужое осознание по этому вопросу. Каково реальное влияние формирования идентичности через идентификацию с устрашающей фигурой и подчинение ей? Мы видим свидетельства последствий этого процесса повсюду, например, в смеси идеализации бандитов и отвращения к ним.

Если бы мы более внимательно изучили динамику формирования личности в этих процессах, я думаю, нам пришлось бы столкнуться с серьезностью негативного воздействия, которое отцы оказывают как индивидуально, так и как представители культурных сил и идеологий. Нам пришлось бы деконструировать силовую динамику отношений в обществе, в котором один пол преобладает над другим при распределении власти. Это открыло бы для раскрытия (и анализа) интрапсихическое, энергетическое и характерологическое влияние этого факта.

Именно сейчас мужчины как отцы рассматриваются в основном как посредники отделения от регрессивного инфантильного цепляния за мать. Нас не считают первичными фигурами привязанности, которые конкурируют с матерями, братьями и сестрами и требуют самой глубокой лояльности и покорности своим нуждам и требованиям. Без ясного осознания этого, мы не можем изучать тонкие манипуляции и сговоры, а также прямое господство, отражающее работу системы.

Моя позиция заключается в том, что ошибочно полагать, что предоставление возможности или даже настаивание на том, чтобы мужчины и отцы стали более доступными или даже более эмоционально отзывчивыми, изменит положение дел. Скорее, достаточные условия для развития нового могут быть созданы только если мы проанализируем и изменим лежащую в основе систему власти, к которой мы все принадлежим, и, в случае мужчин, откажемся от нашего привилегированного статуса. Отказаться от привилегии сложно. Мне, например, очень тяжело. Конечно, это связано с моим собственным нарциссическим отчаянием. Но это также часть моей инкультурации как человека. Здесь я говорю о привилегиях, связанных с властью и осуществлением власти.

Современная феминистская теория изменила наш взгляд на модели отношений в психотерапии и в мире. Реляционная модель психотерапевтического процесса находит многие из своих исходных концепций в феминистском взгляде на отношения как на равноправный, взаимный, совместно созданный процесс, в котором может быть реализован психотерапевтический и демократический идеал даже самого тихого услышанного голоса. С этой точки зрения мужчина и отец должны быть более чем фигурой, которая помогает ребенку сойти с материнской орбиты для сепарации и развития автономии. Вместе с автономной и самореализованной матерью он должен стать сотворцом взаимозависимой матрицы. В этой модели автономия основывается на успешной зависимости, той зависимости, которую можно увидеть в отношениях матери и ребенка, когда мать поддерживает и облегчает индивидуацию и сепарацию, потому что она любит своего ребенка и ее / его растущие навыки и независимость.

Я вспоминаю коллегу, биоэнерготерапевта, человека, который работал над собой и имел просвещенное представление о сексизме в культуре. Но он также чувствовал, что мужчин охарактеризовали несправедливо, что маятник качнулся слишком далеко, отождествляя мужчин с шовинистами и сверхвластителями. Я слышал его негодование по поводу того, что ему приходится брать на себя бремя принадлежности к привилегированному классу. Он чувствовал себя обиженным женщинами, и он чувствовал, что представление о мужчинах как о разрушительных в своем превосходстве и как о правящей группе было преувеличенным и оскорбительным. Это произошло вскоре после того, как возникло женское движение, и истинная природа репрессивной системы, в которой живут женщины, только вырисовывалась. Это информировало меня о том, насколько ограниченным будет пространство для честного признания нашего участия в качестве членов правящей группы и как трудно нам будет отказаться от нашего привилегированного положения, которое существует даже тогда, когда мы чувствуем себя угнетенными из-за личных или социальных реалий. Этот опыт дал мне некоторое представление о том, как трудно будет возместить вред неравенства, предубеждений и дискриминации, нанесенный на протяжении всей жизни.

В то же время тревога моего друга по поводу того, что от мужчин требуются и им предлагаются новые идентичности, указывает на важный факт. Люди часто говорят, что в

семье они видели, что жена и мать обладают властью и поэтому являются доминирующей фигурой. В этой часто описываемой конфигурации утверждается, что на самом деле для детей власть принадлежит матери, а отец - слабый или второстепенный персонаж. Конечно, может быть в какой-то конкретной семейной расстановке внутрисемейные дела обстоят именно так. Но семья не существует в социальном вакууме. И дети в семье, пока они маленькие и незрелые, не изолированы от социальной среды, в которой функционирует их семья. В этой среде, по любым меркам, преобладающий контроль принадлежит мужчинам. Даже там, где женщины являются фактическими обладателями власти, система, к которой мы все должны адаптироваться, представляет собой систему, которая развивалась на протяжении многих поколений, чтобы соответствовать ценностям, которые преимущественно поддерживают мужчины. В этой системе ценности, поддерживаемые мужчинами, делают нас главными носителями авторитета.

Наше профессиональное внимание к важности межличностного поля и значению привязанности в жизни людей привело нас к признанию формирующего значения ранних отношений ребенка. В частности, теория и исследования на протяжении многих десятилетий выявили важное значение и влияние отношений ребенка с матерью. Этот фокус частично исправлял пренебрежение матерью как самостоятельной важной фигурой в интрапсихической и межличностной жизни ребенка. Но даже сейчас у меня все еще есть какое-то чувство, что мы рассматриваем функцию матери как подготовку ребенка (особенно мальчиков) к важным задачам входа и контроля в реальном мире, и эти функции и действия опосредованы мужчинами, поэтому мать остается второстепенной фигурой (регентшей короля), маячащей на заднем плане, по возможности, заботливым или благожелательным присутствием поддерживающей человека в его борьбе с миром, но не участвующей в этой игре. Большинство детей в нашей культуре сталкиваются с вариантом сценария, в котором мать отвечает за домашнее хозяйство и воспитание детей, но при этом всегда присутствует власть, исходящая от отца, которая может отменить или наложить вето на ее власть. Когда это делается не путем откровенного пересиливания, это часто делается путем унижения и саботажа.

Такая точка зрения позволяет отрицать во всех наших частях значение отцовской роли, как отца, так и представителя мужской идентичности в обществе. Мы притворяемся, что мужчины не управляют ничем, и что понимание динамики и опыта наших пациентов не требует, чтобы мы видели влияние, которое оказывает на них отрицание этого. Именно поэтому современные дискуссии о роли отцов так много внимания уделяют вопросу присутствия или отсутствия отца в физической реальности ребенка. В центре внимания должно быть гораздо больше того, что представляет собой присутствие отца, в какой бы форме оно ни происходило, в интрапсихической и соматопсихической реальности ребенка. Как терапевты, мы очень хорошо знаем, что дистанцирование, отстранение и сдержанность могут усилить ауру власти человека. Мы знаем это по эмоциональной воздержанности и кажущейся отстраненности аналитика. Матери, как группа, редко считают такую сдержанность или воздержание уместной, или приемлемой, и обычно от них требуется и ожидается, что они должны быть вовлечены и действовать практически. Отцы же часто рефлекторно принимают сдержанность как выражение силы, чему способствует большая эмоциональная невосприимчивость.

Я наблюдаю за тем, как Дэвид изворачивается в процессе семейной терапии, в которой он участвует со своей женой. Ему чуть за шестьдесят, он предан своей жене и видит их как пару. Это видение включает в себя любовь, признание, признательность, привязанность и

эгалитарную структуру, в которой оба равны и одинаково ценны. Раз за разом она пытается показать ему, как он рефлекторно принижает ее и ее положение. Он человек с сильными убеждениями в области политики и морали. Он упорно работал, чтобы стать более открытым, более миролюбивым, чтобы оправиться от испытанного в детстве унижения и обид. Человек многих талантов, он может строить и ремонтировать практически все, он учит и выступает как художник, он энергичен, спортивен и мужественен. Каждый раз, когда его жена Сара пытается рассказать ему о своем чувстве обесценивания с его стороны, он отвечает моментальной восприимчивостью. Затем, движимый глубоким чувством унижения и стыда, а также глубокой нарциссической защитной позицией, он запускает обвинительное оправдание себя. Разве он недостаточно много сделал, чтобы измениться? Разве он недостаточно трудился для улучшения их жизни? Как она может так оскорблять его, такими ужасными обвинениями? Он бьет ее словесно до тех пор, пока она не замолкает.

Наконец, почувствовав, что знаю его и его проблемы достаточно хорошо, я вступаю в бой. Я говорю, что его жена сообщает ему, что он бессердечен к ней. Сначала, опешив, он возмущенно вскакивает. Но она последовательно поддерживает мою точку зрения, желая рискнуть его гневом и собственным разочарованием, чтобы они оба посмотрели правде в глаза. Мы проходим этот цикл много раз. Она говорит ему, что он проявляет к ней неуважение, в малом и в большом, тысячу раз в день. Она говорит ему, что смиряется с возможностью того, что их отношения будут не такими, на какие она надеялась, хотя уже сейчас она сыта этим по горло. Он возмущается и обижается — а как насчет выслушать его сторону? С моей помощью она дает отпор его попыткам сломить ее, и тогда он смягчается, и всплывает правда о его желании поступать правильно. Как и его представление о себе как о мужчине, каким она хочет его видеть. И в поле зрения попадает его критическая ограниченность в способности и, возможно, мотивации стать таким человеком. Тогда он смягчается и говорит ей с очевидной искренностью о своем желании и намерении быть таким мужчиной, который искренне любит, уважает и почитает свою жену как партнера, сотрудника и свидетеля.

Я слишком хорошо знаю эту модель Дэвида, потому что она и моя тоже. Я знаю это как муж и как отец, и я вижу это в мужчинах вокруг меня. Ее составляющими являются базовое конкурентное неуважение к другим и потребность быть выше других. Она основана на фундаментальном ограничении эмпатии, способности переживать реальность другого человека и ценить ее так же, как свою собственную. Базовое обучение близости для мужчин достигается через унижение и смущение. Мужчины воздерживаются от того, чтобы спросить дорогу, не потому, что мы слишком глупы, чтобы понять, что заблудились, а потому, что мы предвидим насмешки со стороны работника заправочной станции, если выяснится, что мы ехали как раз по той улице, которую мы искали.

Привитие этих установок является основным аспектом социализации мужчин, передаваемой от отца, тренера, учителей-мужчин, общественных деятелей и, конечно, матерей детям мужского пола. И поэтому до определенных пределов этого не может избежать ни один из нас. В некоторых случаях, как у меня, кумулятивный эффект работы личных и социальных сил разрушает способность к состраданию и любви, оставляя позади только злые силы со сколько-нибудь значимой внутренней реальностью. Тогда единственным вариантом добра становится набор принципов, в которые нужно верить и которым необходимо следовать, даже без интуитивного эмоционального убеждения, которое их подкрепляет. Интуитивная эмоциональная основа для сочувствия, сострадания и здорового подчинения нуждам и благополучию других не создана. Скорее ребенок

мужского пола учится презирать эти процессы и чувства как “бабские”, они феминизируют и унижают его.

Людям трудно согласиться с моим взглядом на самого себя, но он дает мне очень отчетливую точку зрения, с которой я могу рассматривать влияние отцов на наших детей, наших жен или партнеров и, таким образом, в конечном счете на общество в целом. Негативность, которую я наблюдаю, и которая свойственна мужской психологии, часто бывает скрыта. Существует множество способов ее рационализировать, некоторые из них предлагаются преступниками, некоторые - жертвами. Но в основе лежит соперничество, движимое бессознательной и тонкой чувствительностью к динамике власти и зависимости. Признание зависимости мужчин должно отвергаться любой ценой, потому что зависимость всегда влечет за собой унижение; унижение такого рода, которое потребует либо мести, либо самоубийства. Эти чувства разыгрываются и выражаются в различных формах, таких как возмездие, неповиновение, саботаж, или расщепление и отождествление с агрессором.

Чтобы справиться с этими межличностными и интрапсихическими силами, требуются решительные действия. Пренебрежительное отношение, обесценивание, презрение, зависть, пренебрежение и уничтожение обращены к нашим противникам, тем, кто хочет победить и подчинить нас. И с такой же свирепостью на тех, кто держит нас в своих руках в силу уязвимости, порожденной в нас нашей зависимостью от них. Учитывая вездесущность этих установок, силу действия, активирующего их, и разницу в силе, которая большую часть времени существует между насильником и жертвой, у жертв не остается иного выбора, кроме как притупить сознание. Или оставаться в сознании и формировать различные контрзащиты абсолютного превосходства, или рационализации и приспособления к злоупотреблениям, которые утверждают непроницаемость для токсинов. Сколько раз терапевты слышат, как мать или жена описывают отца и мужа как еще одного ребенка в доме, когда очевидно, что ее обесценивают и даже плохо с ней обращаются? Необходимость оставаться в сознании, признавать свою уязвимость и понимать природу динамики власти не оставляет человеку иного выбора, кроме как бороться за идентичность, за ценность, за свою психическую и духовную жизнь.

Это ситуация, в которой я нахожусь. Несмотря на кажущееся обратное — мой отец в течение последней трети своей жизни был очень успешным телесно-ориентированным психотерапевтом — у него были драматические версии тех самых базовых мужских установок, которые я описал. В сочетании с последствиями моего раннего детства, когда я подвергался еще более неприкрытой версии зла в окружении моей матери, у меня было мало внутреннего опыта реальности добра, чтобы противостоять ненавистному и недоброжелательному отношению, внедрившемуся и проросшему во мне. Эта реальность означала, что мне потребовались годы мучительной, очень тяжелой работы, чтобы увидеть истинную силу этих отношений внутри меня и их выражение. Это, несомненно, заняло бы гораздо больше времени или даже не произошло бы вовсе, если бы моя жена не решила изо всех сил бороться против моего навязывания ей и нашей семье этих деструктивных моделей поведения и самовыражения.

В конце концов, я обнаружил, что самое большее, что я могу сделать, это участвовать в формировании пространства, в котором моя жена и дети могут быть защищены, насколько это возможно, от беспрепятственного выражения токсичных установок и аффектов безжалостной конкуренции и обесценивания, которые я воплощал с такой силой и свирепостью. Так что в моем случае быть более доступным определенно не было тем подарком, который мы себе представляем, когда говорим о большем участии отцов в жизни

своих семей. В некотором смысле моя способность сдерживать и ограничивать выражение этих чувств пришла слишком поздно, самым близким мне людям был нанесен серьезный ущерб. Это можно увидеть, например, в том, что моей жене приходилось тратить так много своей эмоциональной и психической энергии, устанавливая ограничения для моих действий или восстанавливаясь после того, как я вынес ей мозг, достаточно, чтобы заново утвердить реальность и потребовать, чтобы я признал, что произошло. И я вижу это в выражении моего сына, который чувствует себя лишенным самости, подвергался нападению и уничтожению своей самости, а теперь отождествляет себя с моей жесткой, контролирующей требовательностью и утверждениями о превосходстве. Моя дочь, хотя и избавилась от части обесценивания и конкуренции, вынуждена была дистанцироваться от меня и моей жены. От моей жены, потому что ее решение заботиться обо мне сделало ее менее доступной для детей, чем если бы ее любовь направляла ее на них. От меня, помимо прочего, чтобы справиться с ассимилирующей силой моего отождествления с ее атлетизмом (общая проблема у мужчин со спортивно одаренными детьми), хотя я и пытался это контролировать. Конечно, это всего лишь единичные примеры того, что представляло собой всеобъемлющий набор динамики, но они представляют некоторые из этих динамик, конкретно связанных с обсуждаемыми здесь вопросами. Больно созерцать трагический разрыв чувств горячей любви между моей женой и моими детьми, в обоих направлениях, так сильно деформированных этими отношениями и чувствами. Эта модель отчуждения из-за враждебного и обесценивающего отношения до некоторой степени эндемична для мужчин как отцов. Если матери воплощают и выражают одни и те же взгляды, часто обнаруживаются элементы той же самой динамики, поскольку они были структурированы в культуре.

В некотором смысле, мое осознание этих негативных установок и поведения, а также мое намерение и усилия по сдерживанию их выражения пришли ко мне как раз вовремя для моей собственной семье. Потому что многое еще можно сохранить и многому дать развиваться. Игнорировать правду о динамике, действиях, чувствах и структурах, питаемых и порождаемых этими установками - большая опасность для всех нас. Это относится и к моей семье, и к семье, как к представителю основного эмоционального и социального дома всех нас, и к обществу, выросшему из семьи, в целом.

Основное убеждение биоэнергетической теории, как и многих гуманистических философий, заключается в том, что, как только сознание возвысится и эмоциональные препятствия будут устранены, сострадание и сопереживание будут протекать относительно беспрепятственно. На самом базовом практическом уровне это кажется мне неправильным. Сострадание, эмпатия и чувствительность — все это атрибуты, которые в своем применении улучшаются с практикой и совершенствованием. Таким образом, просто расчистить путь для их появления, хотя и необходимо, но недостаточно для того, чтобы они стали хорошо используемыми и сложными элементами в человеческих взаимоотношениях. Эти способности необходимо оттачивать и согласовывать с мастерством в общении и самовыражении, чтобы раскрыть потенциал человека к добру и правильному поведению.

На самом деле, концентрация внимания на аспекте отношения в значимых взаимодействиях, в том числе в сексуальной жизни, который так важен для биоэнергетического взгляда на жизнь, означает познание себя и другого. Переживание сильных, катарсических событий является частью этого опыта. В этом отношении и сексуальность, и агрессия занимают центральное место в развитии мужчин. Ясно, что

сосредоточенность в биоэнергетике на полном опыте своего сексуального «я» имеет решающее значение для развития человека, но не как средство высвобождения сдерживаемой энергии, происходящей от стимуляции, а как средство познания себя через матрицу отношений с другим.

Сосредоточенность на разрядке возвращает нас к примитивному и непереработанному и может привести к объективации себя и другого. Это то, что мы часто наблюдаем в современных представлениях о сексуальности в культуре. Такой акцент на разрядке может быть полезен как инструмент, открывающий закрытые структуры и подавленные ощущения, но это не самоцель. Более желательной целью является развитие способности к самонаправленному и самоподдерживающемуся автономному росту и развитию нашей способности быть в контакте с собой, другими и реальностью.

То же самое верно и в отношении агрессии. Нерешаемая проблема в жизни мужчин — это неизбежно изменяющий жизнь опыт, через который мы проходим, когда идем на войну, независимо от того, объявляется ли она правительством или частью культуры улиц, на которой мы растем. Мы придерживаемся вымысла, на который ясно указал Дэвид Гроссман (1996) что, если человек попытается убить или даже убьет другого, или если ему самому будет угрожать гибель, это не станет преследовать его всю жизнь. Влияние угрозы убийством или покушения на убийство другого, скорее всего, направит нас в сторону большей твердости и бесчувственности. Логическим завершением глубокого обесценивания и конкурентного контроля является убийство.

Мой опыт ужаса перед угрозой смерти в раннем детстве; и с агрессивным вмешательством, физическим и психическим; и с уничтожением личности посредством манипуляций и пыток; и ощущение чувства и последствий смертоносной ярости, беспощадного стремления к мести, говорит мне, что даже здоровые, твердые, взрослые люди оказываются на грани безумия, когда от них требуется убивать. Что происходит с детьми, подвергающимися такому уровню бесчеловечности и ужаса, даже если это происходит только в теле того, кого они любят, — своего отца? А что происходит, когда те же самые силы и чувства разыгрываются в горниле семьи? Даже если рука никогда не поднимается на другого, передаются только слова, интонации, взгляды и отношения.

Можно возразить, что эта точка зрения слишком искажена, поскольку рассматривает только самые вопиющие случаи отцовства в нашей культуре. Здесь все намного скромнее, чем кажется. И мой собственный опыт, и массовая культура говорят мне, что это, вероятно, неправда. Я был тренером по детской атлетике в течение десяти лет и участвовал в управлении этими программами с мужчинами, которые, как группа, являются одними из самых просвещенных и знающих людей, знакомых мне. Я очень ясно видел свирепость, с которой отношения смертельной конкуренции и стремление к превосходству в сочетании с характерологической и культурной десенсибилизацией все еще преобладали даже среди тех мужчин, которые их осуждают.

Акцент на отцах в массовой культуре — например, в «Симпсонах», «Гриффинах», «Обустройстве дома», «Все в семье» и т. п. — показывает их глупыми, напыщенными, самодовольными, тщеславными, забывчивыми и деструктивными людьми с хрупким эго, огромной социальной властью и, тем не менее, пользующихся непреходящей любовью и преданностью тех, кто от них зависит. Подумайте о персонажах от Ральфа Крамдена до Гомера Симпсона. Я считаю, что распространение таких персонажей именно сейчас — это способ для молодых людей справиться со своей относительной беспомощностью в мире, где доминируют такие люди, иронически обняв их и высмеяв. Но я думаю, что основная истина

заключается в том, что эти персонажи представляют правду о состоянии отцов и отцовства в современном мире.

Недостаточно поднять наше осознание, открыться чувствам и усилить способность к катарсическому опыту. Чтобы выявить деструктивную динамику, заложенную в нынешних методах отцовства и становления мужчины, необходимо признать, что влияние отцовства подобно «темной материи», о которой я говорю в своем заголовке, чтобы объяснить его форму. Темную материю невозможно измерить, потому что мы ее не видим, но она должна существовать из-за огромного гравитационного воздействия, которое она оказывает. Сила, которая, согласно современной космологической теории, определяет форму Вселенной, какой мы ее знаем. Сила, хотя и не видимая, но во много раз превышающая силу видимого. Точно так же в мире доминируют мужчины. Дети, будучи незрелыми, могут видеть то, что можно увидеть, и даже если они не могут этого видеть, они чувствуют неумолимое воздействие действующих сил. Возвращение к прошлому, чтобы найти для себя способ воплотить уроки эмпатической настройки и субъективного отношения, не увенчаются успехом. Насколько я знаю, учитывая известные записи истории человечества, мы сейчас более доступны, чем когда-либо прежде, для социальной системы, отдающей приоритет родству и равенству. Придание приоритета настроенности на отношения и взаимный контакт требует развития нового типа личности. Возможно, это не естественная человеческая форма или она предназначена для слишком небольшого числа людей, несмотря на выводы исследований и убеждений. Возможно, нам придется сделать это конкретным проектом, чтобы развивать себя и людей в таком направлении. В задачи терапевтов не входит указывать нашим пациентам, какими людьми им следует стать. Но для того, чтобы быть максимально доступными для выбора, испытывающего диапазон человеческих возможностей, не должны ли мы иметь настолько полное и глубокое понимание влияния отцов и мужчин на наших пациентов и нас самих, насколько это возможно? И с этим осознанием быть готовыми встретить и способствовать изменению сознания и поведения наших пациентов, нас самих и мира, в котором мы живем.

Литература

Benjamin, J. [1986]: The Alienation of Desire: Women's Masochism and Ideal Love. The Analytic Press, Hillsdale NJ, 113-38

Grossman, D. [1996]: On Killing. Little Brown and Co., New York

Kindlon D. & Thompson, M. [2000]: Raising Cain. Random House, New York

Silverstein, L. [1996]: Fathering is a Feminist Issue. Psychology of Women Quarterly, 20, 3-37

Об авторе

Скотт Баум, Ph.D., ABPP, клинический психолог, практикующий и живущий в Нью-Йорке. Он является преподавателем Нью-Йоркского общества биоэнергетического анализа и членом международного факультета ПВА.

711 Вест-Энд Авеню (1AN)

Нью-Йорк, NY 10025

США

docsbpsych@aol.com

«Если ты превратишься в монстра»

***Трансформация через игру: телесно-ориентированный подход к игровой терапии.
Деннис МакКарти***

Обзор книги и размышления Винсенции Шреттер

Эта книга об игровой терапии с детьми сочетает энергетически ориентированные техники Александра Лоуэна и внимание к символизму Карла Юнга.

Насколько она актуальна для нас? Многие биоэнергетические терапевты ищут техники, применимые к детям, и в этой книге много клинических случаев, полных специфических биоэнергетических диагностических и лечебных методов работы с детьми.

Почему эта работа опубликована в журнале? Деннис МакКарти был супервизантом Лоуэна в 1980-х годах. Когда МакКарти начинал давать ему диагностическую информацию о клиенте-ребенке, Лоуэн настаивал, чтобы автор рассказал ему, как он двигается, чтобы оценить блоки в энергетическом потоке. МакКарти утверждает, что этот способ наблюдения стал его самым мощным диагностическим инструментом и эффективным средством работы с детьми по восстановлению естественной энергичности. Часть первой главы книги была ранее опубликована в нашем клиническом журнале «Биоэнергетический анализ», 8, 1, с. 99-105.

Раньше я считала, что заниматься биоэнергетикой с детьми бесполезно, потому что им все еще нужны защитные механизмы характера, которые они создают, чтобы справиться с семейной системой, в которой они растут. Однако МакКарти считает, что, если помочь ребенку, а также мотивировать родителей на получение помощи, сдвиг в сторону здоровья может произойти как у ребенка, так и у родителей, что может изменить негативную семейную динамику. На протяжении всей книги акцент делается на специфической терапии ребенка, а не родителей. На самом деле родители в книге, по-видимому, хорошо реагируют на предложение автора стать более мягкими, понимающими, терпимыми или менее жестокими, менее зависимыми или любимыми другими, чтобы улучшить ситуацию в семье. Исходя из своего опыта, я считаю это нереальным. Хотя родители часто хотят улучшить ситуацию, они привязаны к своим защитам и сопротивляются переменам. В данной книге это не рассматривается. Автор обосновывает свою позицию в главе 14, где он признает, что родители «заметно отсутствуют на этих страницах». Далее он пишет, что хочет осветить способность ребенка к трансформации на психическом и энергетическом уровне с помощью игровой терапии.

Теоретики часто выступают за лечение только ребенка, как, к примеру, Мелани Кляйн, разработавшая методику игровой терапии и игнорировавшая родителей, концентрируясь на роли фантазии в жизни ребенка. Она считала, что дети через игру и рисунки проецируют свои чувства на терапевтические сеансы, выявляя инфантильные фантазии и тревоги. С помощью ее методов была сделана попытка избавить ребенка от чувства вины, заставляя его направлять на терапевта агрессию и эдипальные чувства, которые он не мог выразить к своим родителям. 1) Джон Боулби, разработавший теорию привязанности, подчеркивал фактическую историю отношений и фокусировался на паттернах привязанности в семье. Следуя примеру Боулби и в соответствии с теорией привязанности, современные теоретики и практикующие врачи используют методы, в которых задействованы и родители, и дети. Среди них можно выделить «психотерапию родитель-ребенок» Алисии Либерман, «время на полу» Стэнли Гринспена и «круг безопасности» Роберта Марвина.

2) Пройдя семинары у всех трех детских психотерапевтов и самостоятельно проведя исследования, основанные на теории привязанности 3), я не была сторонницей кляйнианского типа работы с ребенком без родителя. Поэтому с некоторым скептицизмом подошла к чтению МакКарти, который лечит ребенка, а не родителей.

МакКарти ощущает, что «слишком мало известно и понятно, что такое ребенок отдельно от его семейной системы» (с. 137). Он считает, что мы переоцениваем силу родителя, и смело утверждает: «Большинство детей, с которыми я работаю, добились огромных изменений, тогда

как их родители сделали очень мало» (с. 138).

Настаиваете ли вы на том, что для улучшения состояния ребенка необходимо лечить родителей, как это делает Дэн Сигел в книге «Родительство изнутри вовне» (4), или считаете, что ребенок может процветать и без особых родительских усилий, книга Маккарти покажет вам случай за случаем, как дети, используя собственную энергию, превращаются в более здоровых и счастливых людей. Признаюсь, меня удивили и вдохновили эти случаи, в которых каждый ребенок обладал силой, совершенно независимой от родительского влияния, чтобы сделать свою жизнь лучше.

Я рассмотрю несколько аспектов, которые автор затрагивает в главах, полных историй о разных детях, которым он помог. Одна из его первых просьб к новому клиенту-ребенку звучит так: «Нарисуй, как бы ты выглядел, если бы превратился в монстра» (с. 19). Здесь он демонстрирует свои лоуэновские корни, утверждая: «Дети приходят на терапию с чудовищными чувствами – чудовищным горем, чудовищной яростью, чудовищной тоской» (с. 20).

Маккарти пишет, что с раннего возраста мы воображаем и представляем себе чудовищ, и пишет о значении чудовищ как необузданной энергии и неинтегрированного символа. «Дети говорят на непосредственном языке тела и воображения, их символы – это сочетание двух языков, тела и разума» (с. 29). Подчеркивание важности символа во второй главе напоминает мне о статье Ги Тонелла в этом журнале, где он пишет о значении репрезентативного в нашем саморазвитии. Ги пишет также о взаимодействии репрезентации и энергии, которое Маккарти также рассматривает в третьей главе.

В третьей главе мы переходим от символа к энергии и следим за тем, как дети со временем трансформируют своих монстров, в основном через создаваемые ими сцены в песочнице. Автор работает с гневом, который проявляют дети, используя биоэнергетическое понимание и процессы зарядки, встречи с блоком, разрядки и интеграции.

Четвертая глава называется «Энергия» и представляет собой четкое изложение биоэнергетики. Маккарти упоминает, что теряется, когда терапевты, которыми он руководит, не понимают райхианскую концепцию пульсации, которую автор четко описывает в своей работе с детьми. Все случаи в этой главе целиком основаны на работе Лоуэна, поскольку автор работает через призму биоэнергетики с энергией, пульсацией, заземлением, важностью выражения и активной разрядки.

Пятая глава называется «Сила нет» и полна знакомых лоуэновских концепций, таких как необходимость сказать «нет», прежде чем сказать «да», а самоутверждение – основа самоидентичности. Маккарти утверждает, что большинство детей, с которыми он работал, либо не умеет говорить «нет», либо не умеет не говорить «нет» (с. 62). Дети, чьи защитные системы организованы так, чтобы громко сказать «нет» противодействующим или провокационным образом, выражают это, проявляя деструктивность, упрямство, сопротивление или насилие. Как объясняет Маккарти, они застряли и испытывают боль, потому что «нет» утратило свою дискриминационную функцию, и терапия включает в себя сдачу, как только это становится безопасным. Как вы думаете, каких монстров создают эти дети? Мне показалось интересным, что дети, которые слишком легко говорят «нет», создают не жестоких или гротескных, а полезных монстров. Маккарти объясняет, почему: «Для них это благородная, героическая часть "я", которая подавляется и превращается в нечто конфликтное» (с. 63). Эта глава заканчивается случаем Майкла, шестилетнего ребенка, который все еще ходит в подгузниках. Ситуация сложная, терапия представлена ясно, а результат очень эффективен.

В шестой главе автор пишет о своей супервизии у Лоуэна, а также заявляет о своем убеждении, что трансформация через игру может быть «более значительной» (чем трансформация взрослого), потому что может избавить ребенка от многих лет внутренней борьбы и боли» (с. 75). Это убедительная причина для направления страдающих детей на терапию.

Остальные главы не менее интересны, и я рекомендую книгу биоэнергетическим и любым другим терапевтам, заинтересованным в новых способах понимания и преобразования жизни детей с помощью этих методов. В мифологии монстры обладают силой разрушать и

создавать. Они провоцируют изменения в героях и героинях историй. Заставляя меняться, они заставляют происходить события, делают жизнь реальной. После прочтения этой книги мне захотелось попросить ребенка нарисовать монстра, и вот что из этого вышло.

Моя восьмилетняя племянница впервые ночевала у меня дома одна, без старших сестер. Я спросила, будет ли она участвовать со мной в этом опыте, и она согласилась. Я спросила: «Если бы ты превратилась в монстра, как бы ты выглядела?» Она с готовностью принялась за работу, нарисовав зеленого растущего монстра с рогами и дырками по всему телу. Она назвала его «Арейн» и рассказала о нем.

«Она крадет все, что угодно; она ест все, что угодно. Она паршивая певица. Когда она говорит, голос у нее рычащий. Она ест людей, оставляя только кости, и бросает их сердца в океан». (На рисунке она добавила три сердца и пририсовала стрелу, направленную в сторону от Арейн, и сделала энергичный жест руками, выбрасывая сердца.) «Если она съест сердце, то умрет, и это единственный способ ее убить. Она будет есть все, кроме сердец и авокадо. У дьявола нет сердца, и она принадлежит дьяволу. Если она съест сердце, то исчезнет навсегда, будет уничтожена, даже ее дух не выживет. Когда-то она была ангелом, но послушалась дьявола. Она ненавидит людей. Сегодня ночью она собирается ограбить весь продуктовый магазин и съесть менеджера».

Я записывала все это, пока она говорила. Когда мы гуляли, она показалась мне немного напуганной Арейн, она вытянула руки с согнутыми запястьями и сказала: «Я чувствую, что Бог защищает меня от Арейн». Она пыталась говорить рычащим голосом и упражнялась в символическом бросании сердец в океан. Она начала смеяться и выглядела расслабленной после такого выброса энергии. Когда мы вернулись домой, она подошла к своему рисунку Арейн, нарисовала на нем черное платье и поставила его в моей комнате на пуфик. Она уговорила меня позвонить ее маме, чтобы рассказать ей все об Арейн и предупредить, что сегодня ночью Арейн может ограбить продуктовый магазин, а затем попросила меня отправить ее маме всю информацию, которую я записала об Арейн. Затем она приготовилась ко сну, попросила меня почитать ей три книги и крепко заснула на всю ночь. Уезжая на следующий день, она забрала своих кукол Polly Pocket, но оставила своего монстра, Арейн.

Меня меньше интересует интерпретация смысла рассказанной ею истории, чем тот факт, что она с готовностью и без колебаний создала для своего монстра проработанный нарратив. Монстр обладал теми аспектами, которые она считала пугающими, и энергично выражала свой гнев, рыча и отбрасывая сердечки, делая свой тоненький голосок громким, а свои маленькие руки сильными. После этого она стала более уверенной в себе и смогла потребовать утешительную обстановку для сна.

Я вспоминаю слова Маккарти, которые Лоуэн сказал ему на супервизии: «Скажи-ка мне, как они двигаются!» (с. 72). Лоуэн говорил это, когда Маккарти пытался представить ребенка, сосредоточившись на патологии или диагнозе. Благодаря биоэнергетическому влиянию, а также влиянию Юнга Деннис Маккарти написал книгу, в которой описал свою тридцатилетнюю работу, помогавшую детям трансформировать их личную боль в энергию личной силы. Читать было интересно, и я с головой погрузилась в историю. Книга представляет собой четкое изложение эффективного лечения, и я рекомендую ее для увлекательного путешествия по случаям с конкретными деталями и впечатляющими результатами.

Литература

- McCarthy, D. (2007) "If You Turned into a Monster" Transformation through Play: A Body-Centered Approach to Play Therapy. Jessica Kingsley Publishers. London and Philadelphia (pp. 137, 138, 20, 29, 62, 63, 75, 72)
- Grossburth, P. (1986). Melanie Klein: Her world and her work. New York: Alfred A. Knopf, Inc.

www.webster.edu/~woolfilm/klein.html#play [En.wikipedia.org/wiki/John Bowlby](http://en.wikipedia.org/wiki/John_Bowlby)

Schroeter, V. (2002). Summary of Research on Mother Infant Bonding. *The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis* (12)

Siegel, D. Hartzell, M. (2003). *Parenting from the Inside Out*. Penguin Group. New York

Биоэнергетический анализ и современная психотерапия: дальнейшие планы

Диалог с другими методами и нейробиологией²²

Анжела Клопстех

Аннотация

В этой статье делается попытка обосновать необходимость интеграции исследований и теории нейробиологии в область биоэнергетического анализа и телесной психотерапии в целом. Утверждается, что такая интеграция может улучшить диалог между телесной психотерапией и более традиционными школами терапии.

После разбора основных терминов нейробиологии базовое биоэнергетическое понятие «энергетический заряд» рассматривается в свете нейропсихологических моделей; в этом контексте на сцену выходит понятие «окно толерантности».

Затем, на примере двух конкретных терапевтических ситуаций, автор показывает, как могут телесно-ориентированные вмешательства влиять на активность мозга. Это, как утверждается, свидетельствует о необходимости большего внимания к телу в традиционной психотерапии, а также необходимости включения соответствующих телесно-ориентированных вмешательств в арсенал традиционной психотерапии. В этом контексте выдвигается предложение о «многоязычном» понимании и языке, биоэнергетическом, нейропсихологическом и реляционном, чтобы облегчить общение с другими направлениями.

Ключевые слова: нейробиология, лимбическая система, оптимальный уровень возбуждения, зеркальные нейроны, телесно-ориентированные вмешательства

I. ВВЕДЕНИЕ

В обширном мире терапии биоэнергетический анализ окружен бурными водами, и мы плывем по этому полноводному морю. Захватывающие разработки в таких направлениях, как EMDR (десенсибилизация и переработка движениями глаз), терапия травмы и позитивная психология, а также в области нейробиологии, теорий эмоций и исследований младенцев создают волны. В то же время знакомые воды психоанализа и юнгианского анализа претерпевают мощные изменения, которые еще не были исследованы должным образом. Несколько лет назад я писала: «Очевидно, что биоэнергетический анализ не может ни оставаться исключительно в рамках своих первоначальных энергетических концепций, ни позволить себе утратить свои корни и затеряться среди новейших реляционных и процессуально-ориентированных подходов. В частности, его жизнеспособность требует расширения концептуальных рамок и интереса к исследованиям современной нейробиологии. Постоянная переоценка старых и интеграция новых концепций необходима для его выживания и процветания» (Klopstech 2005a, с. 101). Хотя я по-прежнему настаиваю, что мы не должны потерять наш собственный центр и превратиться в эклектичную мешанину, мне кажется, что мы вышли из нашей блистательной изоляции и более полноценно стараемся войти в мейнстрим с сопутствующими возможностями и опасностями. Мы расширяем концептуальные рамки, переоцениваем наши ключевые понятия, и, в частности, направляем внимание на исследования младенцев и нейробиологию. В данной статье будут рассмотрены некоторые захватывающие и

²² Программный доклад, сделанный на конференции Международного института биоэнергетического анализа в Севилье, Испания, май 2007 г., проводящийся раз в два года.

комплексные возможности для установления связей.²³

Сначала представлен обзор некоторых потенциальных связей с другими существующими терапевтическими подходами. Он будет кратким, в нем будет много общеизвестного, чтобы дать читателю возможность обнаружить знакомые ему события или связи, но главным образом, чтобы можно было открыть новые ключевые слова или лучшие «ключевые» концепции, представляющие интерес, и проследить за их развитием. Для этого будут использоваться две отдельные призмы: а) простое называние терапевтического метода – например, психоанализа – и перечисление некоторых диалогических работ по темам и авторам, и б) определение основных вопросов и концепций, которые переосмысливаются нами, а также другими методами.

Затем я углубляюсь в область, которой очень увлечена, а именно: во влияние исследований в области нейробиологии на биоэнергетический анализ и более широкий мир психотерапии.

II. СВЯЗИ С ДРУГИМИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

а) Биоэнергетический анализ в диалоге с родственными психотерапиями

Биоэнергетический анализ и психоанализ:

Расширение терапевтических рамок (Heisterkamp 1993; Geißler 1995, 2002; Hoffmann-Axthelm 1996; Klopstech 2000a, 2000c; Moser 2001; Koemeda 2002)

Биоэнергетический анализ и современная психотерапия: Дальнейшие соображения
Реляционность, интересубъектность и взаимность (Aaron and Anderson, 1998; Heinrich, 1999; Aaron and Anderson, 1998; Heinrich, 1999; Cornell, 2000, Lewis, 2004, 2005)

Реляционность, способы терапевтического действия (Stark, 1999; Carle, L. 2000, Hilton, B., 2000; Klopstech, 2000d)

Гендер и сексуальность, открытые заново (Cornell in press; Klopstech, 2004b; Hoffmann-Axthelm, 2007)

Биоэнергетический анализ и юнгианский анализ: Юнг и Райх (Conger, 1988)

Архетипы, мифические фигуры и их воплощение (Collier and Goodrich Dunn; Klopstech, 2000b)

Биоэнергетический анализ и терапия травмы, EMDR

(Berzeli, 1999; Eckberg, 2000; Lewis, 2000; Resneck-Sannes, 2002; Maley, 2006)

Биоэнергетический анализ и более широкий мир телесной психотерапии:

(Аналитическая телесная психотерапия, Европейская ассоциация телесной психотерапии, Ассоциация телесной психотерапии США)

б.) Основные концепции, которые переосмысливаются другими методами, а также нами

- > страсть, либидо и сексуальность (психоанализ),
- > современные модели самости: множественные, развивающиеся личности (нейробиология, исследования младенцев, некоторые школы психоанализа),
- > многофакторное, разочаровывающе неуловимое определение эмоций (теории

²³ Это часть серии статей и презентаций, в которых я затрагиваю более широкую тему изучения и определения места биоэнергетического анализа в современной психотерапевтической практике (Klopstech, 2000a, 2000c, 2000d, 2004a, 2004b, 2005a, 2000b).

эмоций, нейробиология, позитивная психология, EMDR)

- > развитие человека между полюсами личности/тела по отношению к себе и к другим (теории эмоций, нейробиология, исследования младенцев, реляционный психоанализ)
- > автономная и диадная саморегуляция (нейробиология, исследование младенцев, реляционный психоанализ)
- > бессознательное – какое бессознательное? (психоанализ, нейробиология)
- > телесные теории разума и пластичность мозга (исследования младенцев, нейробиология)

III. ИНТЕГРИРУЮЩАЯ НЕЙРОБИОЛОГИЯ

В относительно новом междисциплинарном направлении, где «лучшие достижения современной науки [сходятся] с целительным искусством психотерапии» (Siegel in Schore, 2003a, Preamble), данные нейробиологии и нейропсихологии применяются для понимания и описания происхождения и развития «я». В результате слияния и встречи разных областей нейробиологии, исследований младенчества и теорий психотерапии возникает сложное, динамичное и целостное (мозг-разум-эмоции-тело) представление о человеке и человеческих взаимоотношениях, представление, применимое в клинических условиях и иногда поддающееся эмпирической проверке. Эти новые знания и научно обоснованное понимание имеют особое значение для нас, биоэнергетических терапевтов, поскольку относятся к взаимодействию тела, разума, эмоций и межличностных отношений, что лежит в основе нашей терапевтической деятельности. Это называется межличностной или аффективной нейробиологией и подчеркивает базовую роль, которую играют телесно-мозговые явления в процессе изменений. В то же время не существует последовательной или достаточно хорошей концептуализации роли реального физического тела, и именно здесь нейробиология может пересечься с биоэнергетическим анализом. Моя презентация – это попытка навести мосты между нейробиологией и биоэнергетическим анализом. Такая интеграция может позволить переосмыслить то, что мы делаем биоэнергетически, в терминах нейробиологии; это может позволить говорить на языке нейробиологии как на втором (или третьем, если нашим вторым вы считаете язык отношений). И поскольку этот второй язык быстро становится общим для разных школ психотерапии, мы и в самом деле можем начать понимать друг друга и общаться друг с другом в форме диалога, а не коллективных монологов. Как следствие, я утверждаю, что мы, биоэнергетические терапевты, станем более красноречивы в донесении до наших терапевтических соседей того, что мы можем предложить.

Ряд когнитивных терапий, терапий травмы и некоторые психоаналитические школы проделали лучшую работу, чем мы, по сближению своих теорий и понимания терапевтического процесса с нейробиологией. В частности, реляционный психоанализ, который я считаю своим близким профессиональным соседом, отреагировал на нейробиологические исследования и изучение взаимодействия матери и ребенка строгим переосмыслением своего понимания человеческого развития и психоаналитического процесса. Среди прочих результатов – измененное представление о динамике внутри терапевтической диады («Бостонская группа процесса изменений», Tronick et al., 1998, Schore, 2003a, 2005). Но реляционный психоанализ не смог адекватно обновить свою концептуализацию тела и телесных феноменов, и вновь наблюдается отсутствие сколько-нибудь нюансированной концептуализации роли тела. Именно здесь биоэнергетический анализ пересекается и с психоанализом, и с нейробиологией. Совсем недавно мы, биоэнергетические терапевты, начали рассматривать последствия открытий в области нейробиологии для нашего направления, опубликовав ряд статей и выступлений (например, Klopstech, 2005a, 2000b, Koemeda, 2004, Koemeda & Steinmann, 2003, Lewis, 2004, Resneck-Sannes, 2003a, 2003b) и некоторые частные сообщения между авторами. Я буду ссылаться на их работы далее в статье.

Полагаю, интеграция нейробиологии в биоэнергетику должна стать чем-то большим, чем просто данью уважения и кивком в ее сторону. Эта область должна стать частью нашей

учебной программы и повседневной практики. Почему это важно? Вербальные методы и символическая проработка всегда были и остаются золотым стандартом терапии. Именно в этот критический момент нейробиология обеспечивает прорыв в понимании, что важно в психотерапии, и это то, что **ОДНИХ ВЕРБАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ УЖЕ НЕДОСТАТОЧНО!** Это понимание набирает все большую силу в общей психотерапии, и нейробиология утверждает его как факт, а не предположение или вопрос. Впервые за пределами телесной психотерапии тело рассматривается как активное и необходимое действующее лицо для понимания развития и процесса в психотерапии, а не считается в лучшем случае полезным, а в худшем – несущественным. Благодаря исследованиям в области нейробиологии современная психотерапия проявляет все больше интереса к невербальной межличностной коммуникации и невербальной переработке, то есть к работе с эмоциями, что, безусловно, является нашей сферой компетенции. Это дает нам возможность, которой мы не можем пренебречь, шанс, который было бы глупо упустить, и вызов, который мы должны принять.

Итак, что я имею в виду, говоря «интегрировать»? Интеграция означает полноценное включение исследований и моделей нейробиологии в теорию и практику биоэнергетики и их эффективное использование таким образом, чтобы стал возможен диалог с нейробиологией и более широким психотерапевтическим сообществом. Но настоящий диалог и «перекрестное опыление» зависит от того, могут ли обе стороны предложить что-то друг другу. Мне кажется есть какая-то ирония в том, что нам есть что предложить, а именно, глубокое понимание роли тела в человеческом развитии и взаимодействии, но никто кроме нас этого не знает: отчасти из-за нашего сложного языка, отчасти из-за наших идиосинкретичных, хотя и полезных концепций, отчасти из-за приверженности других подходов устаревшему табу на прикосновения, а отчасти из-за того, что они ограничивают тело лицом и мимикой.

Таким образом, этой статьей мы хотим внести вклад в создание общего языка, переоценку некоторых наших базовых понятий в свете этого языка, а также продемонстрировать ценность взаимодействия тела с телом для более широкого мира психотерапии. Боб Льюис (2005) и Хелен Резнек-Саннез (2005) выступили на последнем съезде в Бразилии с презентациями в подобном ключе, и я надеюсь, что они положили начало традиции, которую я сейчас продолжаю.

Рассмотрим следующее:

1) *Что предлагает нейробиология:* Переоценку наших базовых концепций и общий язык, что позволяет нам стать современными и установить связь с ведущими направлениями психотерапии.

2) *Что мы предлагаем нейробиологии и более широкому миру психотерапии:* Телесные вмешательства могут оказывать влияние на процессы реорганизации мозга. Таким образом, разумно для этих направлений включить в свой арсенал соответствующие телесно-ориентированные вмешательства.

Прежде, чем рассматривать эти вопросы более подробно, я представлю краткий обзор соответствующих терминов, данных и моделей нейробиологии (краткий – из-за ограничений по объему и пониманию, что если он будет слишком длинным, я экспоненциально увеличу вероятность потерять читателей. Кроме того, это должна быть мотивационная статья, т.е. мотивирующая читателей захотеть выучить этот язык, а не фактически выучить его здесь и сейчас).

Исчерпывающее изложение данных нейробиологии и их применение в психотерапии (в англоязычном мире) представлено в нескольких объемных книгах Дамасио (1994, 1999), Шора (1994, 2003a, 2003b) и Сигела (1999). Их труды увлекательны, сложны, и здесь я приведу свою сжатую и очень-очень упрощенную версию.

Хотя мозг функционирует как единое целое, он состоит из разных систем. Итак, рассмотрим два способа понимания структуры и функции мозга: есть его верхняя и нижняя части, а также левая и правая. Существует нижняя область: лимбическая система, так называемый «эмоциональный мозг», который участвует в восприятии и регуляции эмоций и телесных состояний. Здесь же хранится наш ранний опыт взаимодействия. Он хранится не как

эксплицитное, осознанное знание, а как «имплицитное», то есть досознательное знание, не выраженное вербально, но имеющее потенциал стать осознанным и вербально выраженным. И есть верхняя область, расположенная поверх и окружающая нижнюю область лимбической системы. Это неокортекс с разными его частями, вовлеченными в процесс мышления, рассуждений, ассоциаций, планирования и т.д.

Теперь, когда мы разобрались с верхней и нижней частями, перейдем к левой и правой. Левое полушарие в основном взаимодействует с префронтальной корой, а правое – с лимбической системой. Правое полушарие связано с имплицитной, то есть бессознательной и досознательной переработкой телесной информации, которая заложена в эмоциональном общении и взаимодействии; оно связано также с такими важнейшими невербальными и вербальными терапевтическими инструментами, как внимание и эмпатия. Как биоэнергетические аналитики, мы много работаем с правым полушарием и лимбической системой.

Шор (2003a, 2003b) разработал концепцию «двухполушарной регуляции», то есть саморегуляции как правого, так и левого полушария мозга, которая представляет собой одну из возможных и для наших целей очень полезную организационную рамку. Он различает две формы регуляции: сознательный, добровольный и вербальный контроль эмоциональных состояний левого полушария и невербальную регуляцию правого. Более сознательный и эксплицитный процесс «сверху вниз» (от высших областей коры до подкорковых лимбических областей), осуществляемый в основном левым полушарием (LeDoux, 1996, с. 172), знаком нам как концепция «самоконтроля» или "мы меняем то, что чувствуем, меняя то, как думаем». Она лежит в основе когнитивной психологии и когнитивной психотерапии. Совсем недавно появились исследования регулирующей функции правого полушария, которая представляет собой процесс «снизу вверх», включающий прием и выражение эмоций. Этот процесс имеет отношение к невербальной или превербальной телесной коммуникации между терапевтом и пациентом, что составляет суть наших методов работы. Обе части мозга совместно выполняют задачу обработки информации и регуляции эмоций, но с разными функциями и разными паттернами корково-лимбических связей, сверху вниз и влево и снизу вверх и вправо. Теория регуляции Шора предполагает, что в основе базовых процессов изменения лежат имплицитные механизмы и что правое полушарие (лимбическая система и орбитофронтальная кора) играет доминирующую роль в психодинамически ориентированной психотерапии. «Имплицитные механизмы» в основном означают, что терапевт и клиент вовлечены в работу с эмоциями и эмоциональной памятью, которые они осознают лишь частично, часто доводя их до сознания через то, что сейчас часто называют «правополушарной» и/или «лимбической» настройкой.

Не менее важна, но более просто для понимания концепция интерактивной природы саморегуляции Шора. Он различает интерактивный, личностный и неинтерактивный внутриличностный режимы и подчеркивает, что хорошая терапия и хорошо функционирующая терапевтическая диада подразумевают гибкое и разумное использование обоих режимов.

Теперь, когда у нас есть некоторые рамки функционирования мозга и его концептуализации в межличностной нейропсихологии, вернемся к следующим вопросам.

ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ НЕЙРОБИОЛОГИЯ

Как может выглядеть реальное применение нейробиологических и нейропсихологических исследований и их интеграция в терапевтическую область, и какой новый язык можно в этом случае применять? Понятие, которое я выбрала здесь для иллюстрации, – это *уровень энергетического заряда*. Оно является базовым для нашей работы, и для некоторых – спорным.

Высокий заряд, низкий заряд: исторически в основе нашего терапевтического метода лежит терапевтическая ценность высокого возбуждения и интенсивных чувств, изначально ее не подвергали сомнению, затем горячо обсуждали, иногда выбрасывали за борт, но присутствовала она всегда, даже когда ее избегали. Всегда существовала дихотомия между

работой с низким зарядом и работой с высоким зарядом энергии: когда, сколько, с кем и так далее. Эта терапевтическая проблема не только временами нас разделяла, но и отдаляла от мейнстрима, который склонялся и склоняется к неодобрительному отношению к понятиям возбуждения/заряда/волнения как легитимным элементам терапии. Сопровождавшим это «криком Кассандры» была чрезмерная стимуляция и ретравматизация, и мы отвечали на это либо защитой, либо гордой позой (в зависимости от характера), утверждая, что можем прикасаться к нашим пациентам более «глубоко», т.е. всесторонне. Хорошая новость: оказывается, иногда бывают правы обе стороны, поэтому давайте рассмотрим ситуацию подробнее.

Результаты и модели нейробиологических исследований (Greenberg, 2002, Siegel, 1999, Traue, 1998, 2005, Hüther, 2005, Schiepek, 2003) показывают ценность и даже необходимость определенного уровня возбуждения для нейронной перестройки в лимбической области мозга. Если обратиться к соответствующей литературе, волшебные слова – «оптимальный стресс», «нейроэндокринная стрессовая реакция», «высокое эмоциональное возбуждение», «окно терпимости». А некоторые ученые/практики занимаются тем, как эти выводы влияют на процесс терапии, то есть определяют конкретные условия, при которых повышенное возбуждение может оказывать терапевтический эффект. Я объединю модели Гринберга и Сигела, чтобы дать представление о нейробиологических основах клинических дебатов относительно уровня заряда.

Гринберг считает, что интенсивность, выражение и рефлексия – основные факторы изменений. Что касается терапевтических вмешательств, Гринберг рассматривает исследования, которые подтверждают тесную связь между эмоциональным возбуждением, глубиной переживаний, эмоциональной направленностью и результатами терапии. Для нас здесь важно то, что Гринберг обнаружил, что «высокая эмоциональная возбудимость плюс значительная рефлексия эмоционального опыта отличают хорошие и плохие результаты, но *одних* возбуждения и выражения эмоций может быть недостаточно для содействия изменениям» (Greenberg, 2002, с. 13). На основании этого он заключает, что, чтобы быть клинически полезным, эмоциональное возбуждение должно сочетаться с построением смысла и рефлексией, то есть с процессом метаболизации и интеграции переживаний высокой интенсивности. Это то, что мы привыкли называть «проработкой».

Терапевтическая модель, разработанная Сигелом, имеет дело не с «качественным» фактором возбуждения/интенсивности/заряда, а скорее с «количественным». Сигел не фокусируется на возбуждении как на терапевтическом факторе как таковом, а задается вопросом: «Насколько это много/недостаточно/для кого и когда». Опираясь на литературу и данные из области нейробиологии и теории травмы, он определяет «окно терпимости» как оптимальные рамки возбуждения для переработки эмоционально нагруженного материала: «мышление или поведение человека может нарушиться, если возбуждение выходит за границы "окна терпимости"» (Siegel, 1999, с. 254). Окно терпимости означает динамическое качество, которое включает в себя перемещение аффективного или энергетически заряженного материала из лимбических структур в верхнюю правую и/или левую часть мозга, чтобы произошло выражение, либо неявное, например, с помощью жеста или вокализации, либо сознательное, языковое и повествовательное. Окна терпимости у разных людей разные. «У некоторых людей такое окно может быть довольно узким, у других же терпимым, и доступным для сознания может быть широкий диапазон эмоций». Насколько открыто индивидуальное окно для конкретного человека в конкретное время, зависит от его внутренних обстоятельств и социального контекста, и в разное время оно разное» (Siegel, 1999, с. 254).

Концепция Сигела подчеркивает индивидуальность и изменчивость уровней возбуждения с точки зрения их терапевтической полезности. Это становится ориентиром для терапевтических действий: терапия работает хорошо, лишь когда она проходит в пределах окна терпимости, терапевт работает хорошо, только когда он стимулирует или успокаивает, настраиваясь на конкретного пациента в контексте конкретной ситуации. Огромное значение имеет межличностный контекст, диадная регуляция. Реснек-Саннез (2005, с. 38) называет это «терапевтическим окном» и подробно описывает, как биоэнергетические терапевты могут

работать в этом окне.

Позиции Гринберга и Сигела всегда были в центре нашей клинической практики и теоретических дискуссий. У нас были острые дебаты о достоинствах высокого заряда по сравнению с низким, мобилизующих и успокаивающих техник, с определенными лагерями сторонников жесткой линии, где во внимание принимались только «энергетические блоки» и «преодоление сопротивления», или сторонниками мягкой биоэнергетики, где мобилизация и повышение уровня энергии сами по себе уже считались плохой терапией. Нейробиология, взгляды которой я кратко изложила, предоставляет достаточно доказательств, на что большинство из нас, я надеюсь, интуитивно обращало внимание и фактически применяло на практике: сколько заряда слишком много/недостаточно/для какого пациента и в какой момент терапевтического процесса; вкратце: что означает «заряд» для того, как относиться к *данному* пациенту в *данном* контексте. По сравнению с терапевтами, которые полагаются на вербальные и интерактивные исследования, наши знания в области чтения тела и характера, а также обширный арсенал прямых и косвенных телесных вмешательств дают нам огромное преимущество в области регуляции в терапевтическом окне. Мы знаем, как создавать низкое и высокое возбуждение и как работать с ним, например, как заземлять возбуждение. В этом контексте «заземление пациента» означает не что иное, как введение пациента в его окно терпимости.

До сих пор нам не хватало языка, который переводил бы наши понятия (в данном случае заряд и заземление) и наши методы работы на язык, понятный, принятый и используемый в современном мире более широкой терапии (возбуждение, окно терпимости). Нам мешало то, что «энергия» и «заряд» оставались размытыми понятиями. По ряду причин, выходящих за рамки данной статьи, я не предлагаю отказаться от этих понятий, но считаю необходимым интегрировать в язык и инструментарий биоэнергетики такие термины и понятия, как возбуждение, имплицитное/эксплицитное знание, лимбическая система, теория регуляции, диадная регуляция, окно терпимости и так далее.

Из-за ограничений по объему я привела только один пример интеграции нейробиологической мысли. В этом примере я вкратце коснулась нашей концепции заземления, которая заслуживает более полной переоценки в рамках нейробиологии. Это будет рассмотрено в одной из следующих статей. Еще одним хорошим кандидатом на переоценку и интеграцию идей нейробиологии является наша концепция катарсиса; она находится в самом центре дебатов о преимуществах и достоинствах высокого /низкого заряда как факторов изменения. Если катарсические переживания проходят успешно, они могут стать хорошим примером для неврологической реструктуризации: есть сильное возбуждение (Гринберг), есть сочетание возбуждения с выражением, значением и осмыслением (снова Гринберг), есть переход измененной эмоциональной информации из нижних, лимбических структур в верхние структуры мозга (Шор), вместе с обработкой данных правого полушария мозга левым полушарием (снова Шор) и есть терапевтическое окно (Сигел).²⁴

А теперь перейдем к существенному вкладу, который мы можем предложить как неврологии аффективных расстройств, так и более широкому миру терапии. Этот вклад заключается в знании

Как телесные вмешательства могут повлиять на реорганизацию мозга

Сначала будут приведены небольшие отрывки из двух терапевтических сеансов, которые затем будут сравниваться и противопоставляться с применением формулировок и подходов биоэнергетики, а также нейробиологии. Эти беглые и сконцентрированные на моменте зарисовки. Они имеют характер моментальных снимков, дополненных и обогащенных некоторой справочной информацией. Я называю их клиническими эпизодами. Потерпите, я представляю два клинических эпизода подряд не без причины.

²⁴ Я рассматривала понятие катарсиса и его переосмысление в контексте нейробиологии в предыдущих публикациях (Klopstech, 2004a, 2005a).

Клинический эпизод 1:

Следующая ситуация возникла где-то через полгода еженедельной терапии. Пациентка – молодая женщина, Афина, около двадцати лет, студентка художественного факультета, выросшая в Италии и в Нью-Йорке в семье, пропитанной искусством. Отец – француз, а мать – американка, родители развелись, когда ей было двенадцать. Она обратилась за терапией, потому что, пожив в Италии в школьные годы, очень хотела жить и работать в Нью-Йорке, но чувствовала себя все более «неуверенной» в этом начинании, неспособной сосредоточиться на работе здесь или создать круг друзей и тосковала по Италии. До этого момента мы обычно работали, сочетая беседы, автономные и интерактивные техники заземления, начиная с вербального взаимодействия на стульях в моем кабинете и переходя к физическим упражнениям. Перед нами начала разворачиваться история ее неукорененной и выкорчеванной жизни, и она поняла, что теперь ей нужно создать собственные корни здесь, в Нью-Йорке, в школе, с друзьями и со мной.

Этот сеанс начинается по-другому. Пациентка не садится в кресло сразу, как обычно; она скорее останавливается, стоит рядом с ним, неуверенно оглядываясь по сторонам. Я подхожу, осматриваюсь вместе с ней и спрашиваю, тоже неуверенно: «Ты что-то ищешь?..» Она опускает взгляд в пол и говорит, что хотела бы сесть туда, что и делает. В тот же момент, еще до того, как она произносит слова, я «знаю», что она имеет в виду, шквал образов из последних сеансов наводняет мое сознание: я осознаю, какой неловкой и скованной, словно зажатой, она выглядела, как только садилась в кресло. Очевидно, я замечала все это и раньше, но это не достигало порога сознания, чтобы начать активно использовать это в терапии. Я испытываю ощутимое чувство облегчения в душе и теле от действия/решения Афины и сообщаю ей об этом.

Она одобрительно улыбается, когда я сажусь, отчасти рядом с ней, отчасти напротив. Ее тело, кажется, не только опускается на пол, но и занимает больше места в моем кабинете, теперь, когда она не прикована к креслу. Пока она говорит, ее ноги как бы случайно вытягиваются в мою сторону. Я наклоняюсь вперед, ее пальцы добираются до моих ног и упираются в них.

На многих дальнейших сеансах мы начинаем с этой же позиции: мы обе на полу, пальцы ее ног слегка упираются в мое тело. Когда мы садимся так, она все больше и больше рассказывает о том, что происходит у нее внутри, когда мы находимся в таком положении. Так она чувствует себя «как дома», и ее слова льются с легче. Ей легче быть «со мной», а не «напротив меня», что заставляло ее чувствовать себя отдельной, хотя на самом деле расстояние между верхними частями наших тел было примерно таким же, как когда мы сидели в креслах лицом к лицу. Теперь, когда мы сидим на полу, у нас есть телесный мост «от ее пальцев к моему телу», и он уменьшает расстояние и усиливает связь. Иногда я просто слушаю, отвечая своим телом, наклоняясь к ней или отстраняясь, смещаясь вместе с ней, улавливая малейшие изменения в движении ее ног, чтобы оставаться на связи, позволяя своему телу принимать форму в соответствии с ее телом. В другие моменты я отвечаю не только телом, но и словами, и мы вступаем в словесный контакт. Она сообщает, что активно находит и создает свое пространство, физическое и эмоциональное, не только в моем кабинете, но и в более широкой жизни в Нью-Йорке, завязывая дружеские отношения и участвуя в художественных проектах с другими студентами. В ее памяти всплывают воспоминания, как она сидела за семейным обеденным столом: как ей приходилось оставаться на месте, держа руки на столе, не смея изменить положение, не смея заговорить со своим властным отцом. Несколько сеансов ножной контакт каким-то образом остается важным для терапии. Важно и то, что она может свободно двигать руками: «Мои руки полностью принадлежат мне, это мои инструменты» (она художник, рисует, лепит, шьет, паяет).

Клинический эпизод 2:

Следующая катарсическая ситуация возникает спустя три месяца терапии. Пациентка – Сара, женщина сорока лет. Она пришла на терапию из-за того, что ей всю жизнь не нравилось

ее тело, а также из-за недавнего разлада в браке. Она уже проходила телесную психотерапию, поэтому работа с телом ей знакома, и первые три месяца терапии состояли из вербального взаимодействия с физическими вмешательствами. На данном этапе терапии мы обе знаем, что большая часть ее жизни связана с борьбой, как в ее родной семье в Южной Америке и так и здесь, в США, где она начала как иммигрантка без грин-карты, а затем стала известным врачом. Боевой менталитет Сары проявляется в крепком мускулистом теле с сильной воинственной челюстью. Ее слишком развитые икры и бедра гарантируют, что никто не сможет столкнуть ее с места.

Она чувствует себя понятой и принятой в отношениях со мной, и вот, спустя три месяца терапии, я решаю предложить ей вмешательство, намеренно не говоря заранее о причинах такого конкретного выбора вмешательства, чтобы не повлиять на ее реакцию, я говорю ей, что хочу понести ее на руках и объясняю технику: я лягу на пол, на живот, вытянув руки на полу вперед и ладонями вверх. Она медленно перейдет на мои руки так, чтобы подошвы ее ног фактически лежали на моих ладонях. Пациентка согласна исследовать свои чувства и реакции в такой ситуации, не зная для начала, зачем мы занимаемся этим, безусловно, странным делом. Мы договариваемся обсудить мои предположения по окончании упражнения.

Основой для этого вмешательства послужило мое понимание ее истории, т.е. в ее семейной жизни ощущалась острая нехватка родительской поддержки, и в то же время присутствовало бремя заботы о младших братьях и сестрах и необходимость пробиваться в мире. Возвращаясь к буквальной основе слова «поддержка», которая означает «держаться снизу», я предлагаю физический опыт «поддержки» ее тела и веса снизу и надеюсь, что ее тело получит сообщение, что поддержка существует и ее можно испытать буквально.

Мгновенная реакция Сары – удивление, недоверие и опасение, что она окажется слишком тяжелой, а затем – опасливый утвердительный кивок головой. Я чувствую в своих руках, как она все больше и больше расслабляется, отдавая мне все больше своего веса, полагаясь на то, что я ее поддерживаю. Она говорит, что чувствует облегчение. Затем я слышу глубокий вздох, и она разражается сильными рыданиями, которые сотрясают все ее тело... но она остается на моих руках... плачет долгое время. Когда рыдания стихают, ей приходит на ум то, чего она раньше не осознавала: как много она критикует своего мужа и командует им фразами типа «Почему ты не сделал?..». Она в ужасе. Я говорю: «Требования ужесточаются, а желания ослабевают». Она молчит... Я прошу ее медленно сойти с моих рук и встать на ноги. Она чувствует, что земля стала мягче, чем раньше, и щедрее. Я спрашиваю: «Такой ты хочешь быть?»

На следующем сеансе Сара рассказывает, что в течение прошлой недели она старалась не требовать ничего от мужа, а просить и что она чувствует себя менее измотанной, чем обычно. «Кроме того, – говорит она, наполовину смущенная, наполовину очарованная, – секс был намного лучше».

Сравнение и противопоставление с помощью многокадрового подхода²⁵

Эти два клинических эпизода достаточно типичны для клинической работы в телесной психотерапии и имеют существенное сходство. Конечно, мы можем рассматривать их через привычную призму – психодинамически, биоэнергетически, реляционно, но для нашей нынешней цели они так же хорошо поддаются нейропсихологическому пониманию. Я проведу переключение между различными аспектами, чтобы продемонстрировать, насколько обогащающими могут быть мультицентричный язык и понимание. Я буду ссылаться на новый язык, который мы пытаемся освоить, – нейропсихологический.

Оба клинических момента можно рассматривать как коррекционный опыт, направленный на создание новых нейронных связей с последовательностью «правое полушарие – правое полушарие – левое полушарие», оба включают гибкую саморегуляцию, т.е.

²⁵ Некоторые размышления в этой конкретной главе являются обновленной и расширенной версией аналогичных рассуждений в более ранней публикации (Klopstech, 2005b, с. 100-103).

автономную, моей пациентки, и диадную, между «я» и «я». И в обеих ситуациях пациентки оставались в пределах своих границ терпимости, хотя уровни возбуждения были совершенно разными и по-разному определяли ход терапии. Биоэнергетический язык подчеркнул бы существенную роль физического контакта в изменениях, конкретные вмешательства, которые я проводила, например, «тело к телу», роль оценки характера и чтения тела и так далее. Реляционный взгляд может, например, сосредоточиться на специфике отношений, скажем, на взаимодействии с Сарой по поводу ее опасений, что ее «слишком много», или на наших с Афиной совместных попытках сделать мой кабинет новым хорошим «домом» для нее, в качестве переходного пространства для превращения Нью-Йорка в хороший дом.

Теперь более конкретно, в обоих клинических эпизодах общение между пациентками и мной происходит с помощью вербального языка, а также языка тела. Это разговор словами и разговор жестами, буквально «руками и ногами». Этот разговор можно, с одной стороны, понимать как попытку «поговорить» с лимбической системой пациента, которая не понимает вербального языка, но, похоже, понимает эмоциональное содержание языка и язык тела. Но это можно рассматривать и как коммуникацию между двумя лимбическими системами посредством взаимодействия тела с телом: это «слушание моей лимбической системы» посредством моего тела: «Именно тело терапевта – основной инструмент психобиологической сонстройки» (Lewis, 2003, с. 59), и это «разговор с лимбической системой пациента» также посредством моего тела. В обоих эпизодах используется гибкая саморегуляция, т.е. сочетание автономной регуляции, когда пациент использует внутренние ресурсы без помощи терапевта, и интерактивной регуляции, туда и обратно, между пациентом и терапевтом. Новый опыт не обязательно должен быть вербализован или даже осознан – новое слово для этого – «последовательность от правого полушария к правому, а затем к левому», чтобы оказать регулирующее воздействие на мысли, поведение, чувства. Это может проявляться ниже порога осознания – снова знаковое слово – «от правого полушария к правому».

На биоэнергетическом языке энергетические изменения – это сложные структуры, состоящие из более или менее осознанных микроэлементов, начиная от едва уловимого изменения качества зрительного контакта или качества прикосновения до очевидных изменений в дыхании, эмоциональном состоянии и мыслительных процессах, а также до изменений в словесных выражениях. Движения тела Афины, ее кивок головой, вытягивание ног, повторяющиеся на каждом сеансе, служат хорошим примером комплексности. Например, связь через ступни и ноги была молча признана, но ни слова не было сказано о ее значении – типичная лимбическая коммуникация или коммуникация между правыми полушариями. Вспомните Сару, наслаждающуюся поддержкой своего тела через мое, эмоционально переживающую коммуникацию между правыми полушариями, а затем ее вербальное понимание, что она слишком требовательна и властна по отношению к своему мужу, т.е. теперь в игру вступает левая верхняя часть мозга. Как видите, я использовала то, что я называю «языком мозгового пинбола», чтобы проиллюстрировать возможность перевода языка нейробиологии на язык биоэнергетических клинических событий.

Биоэнергетический анализ с его прямыми телесными вмешательствами и исследованиями обладает превосходным и обширным арсеналом приемов, которые, будучи встроенными в соответствующее реляционное поле (старый психодинамический язык: перенос и контрперенос), могут стать носителями отношений и коммуникации между лимбическими системами. Сколько повторений одного и того же опыта, интерактивного и межличностного, или сколько вариаций в рамках одного паттерна опыта необходимо для ослабления или перезаписи старой нейронной связи и создания новой? Мы не знаем, и ответ на этот вопрос зависит от системы убеждений, оценки или интуиции терапевта. В качестве отступления: я не верю, что вся телесная или физическая реляционная работа приводит к нейронной реструктуризации. Подмножество, которое, как кажется, с большей вероятностью приведет к реорганизации лимбических структур, состоит из тех вмешательств и исследований, которые вызывают важный, возможно, травмирующий биографический материал. Если в дополнение к онтогенетической, то есть биографической, информации затрагивается и филогенетический материал в более глубоких подкорковых областях, это может увеличить шансы на

реорганизацию. Этот вопрос будет рассмотрен в одной из последующих работ.

Два клинических эпизода также отличаются в важных аспектах. Первый связан со спонтанной «инициацией» между Афиной и мной. Я понимаю «инициацию» как совместно созданную констелляцию, то есть «произведение», созданное вместе терапевтом и пациентом, часто на невербальном уровне, где неясно, кто на кого реагирует, кто спровоцировал действие и чьи действия являются просто следствием действий другого. Второй вариант, напротив, основан на моих действиях, обусловленных гипотезой, и приводит к катарсическому опыту для моей пациентки Сары. Мое вмешательство основано на конгломерате различных исходных данных: вербальный вклад Сары, как относительно ее истории жизни, так и текущей ситуации, мое чтение ее тела, сравнение с ней записей о том, насколько она знает свое тело, и моя оценка реляционного поля, то есть сиюминутной и определяющей ситуации переноса-контрпереноса.

Кроме того, уровни возбуждения в клинических эпизодах различны. Первый не катарсический, и терапевтический фактор, похоже, представляет собой повторяющуюся диадную регуляцию с низким уровнем заряда с небольшими вариациями на каждом сеансе, что легко укладывается в рамки допустимого для Афины. Тем не менее уровень возбуждения достаточно высок для Афины, чтобы произошли изменения, она становится все более заземленной в своих действиях в жизни, т.е. в реальности. Происходит «энергетический инсайт», но инсайт на моей стороне, на стороне терапевта.²⁶

Мое имплицитное знание, как неудобно Афине было сидеть в кресле, внезапно выкристаллизовалось в эксплицитное и стало пусковым крючком для последующих действий, т.е. для того, чтобы сесть с ней на пол. Этот конкретный момент, перемещение со стула на пол (но и весь процесс в целом) – пример того, как «зеркальные нейроны» функционируют в качестве нейронной основы для эмпатии. Начальная комбинация, совместное перемещение на пол и продвижение моих ног к ее пальцам говорит о том, что мои зеркальные нейроны «предугадывают» стремление пациента к определенному движению.

Недавнее открытие зеркальных нейронов помогает нейрологам объяснить целый ряд загадок. Зеркальные нейроны названы так, потому что они воссоздают в нас опыт других людей, позволяя ставить себя на место другого человека и таким образом испытывать эмпатию. Зеркальные нейроны расположены в премоторной коре, области, которая планирует движения, и связаны с лимбической системой, эмоциональной областью мозга; таким образом, когда мои зеркальные нейроны срабатывают в реакции на моего пациента, это вызывает эмпатические эмоции – или лимбический резонанс – во мне. Если другой вовлечен в какое-то физическое движение, зеркальные нейроны могут отвечать не только за восприятие действий, но и за понимание движений, намерений поведения и эмоций другого. В каком-то смысле мы не просто видим чьи-то действия, но и начинаем ощущать эти действия как ощущения в себе, как если бы мы были акторами. Полагаю, феномен зеркальных нейронов имеет широкое применение и представляет собой настоящий прорыв в соединении нейробиологии и психотерапевтического процесса.

С другой стороны, вторая ситуация описывает катарсический опыт пациента, вызванный моим вмешательством, основанным на гипотезе. Я сознательно хотела обеспечить телесно-эмоциональный и потенциально интенсивный коррекционный опыт. В результате возникла ситуация высокой физической и межличностной интенсивности, где интенсивность или высокая возбудимость была мобилизована конкретной физической техникой с ее конкретным значением в конкретный момент отношений. Это открыло путь к катарсису, двум инсайтам и новому опыту. Один инсайт произошел сразу же во время терапевтического сеанса (я слишком властная со своим мужем). Другой произошел вне терапии в процессе интеграции с низким зарядом (она поняла, что секс стал намного лучше). Новым опытом был лучший секс, возможно, возникший благодаря лимбической перестройке, и осознание этого как инсайт. Этот процесс

²⁶ Под «энергетическим инсайтом» я подразумеваю когнитивный инсайт, который сопровождается реальным физическим и эмоциональным опытом внутреннего сдвига. Решающий компонент здесь – практическая одновременность мыслей/чувств/телесных ощущений. Одновременное возникновение и единство обеспечивают глубину опыта и переживание внутреннего сдвига (Klopstech, 2005d, с. 60).

характеризовался не повторением, а скорее первоначальным высоким возбуждением в пределах «окна терпимости» Сары и мгновенным изменением смысла. Затем последовала диадная регуляция, а затем интеграция в повседневную жизнь. На традиционном языке биоэнергетики весь этот процесс можно было бы назвать вскрытием (или снятием энергетического блока), за которым следует прорыв.

IV. ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: МОГУТ ЛИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА И ИССЛЕДОВАНИЯ ИГРАТЬ РОЛЬ ДЛЯ РОДСТВЕННЫХ ПСИХОТЕРАПИЙ?

Я использовала клинические презентации для иллюстрации «многоуровневого» понимания и способов перевода процесса терапии на разные языки: биоэнергетический, психодинамический, реляционный, нейропсихологический. Стремление и желание делать такие переводы важно для наших отношений со смежными школами. В основном благодаря нейробиологии они проявляют внимание к невербальной коммуникации с участием тела (а не только лица). *Они* говорят об этом, интересуются этим, но мы не говорим на их языке. В результате мы не интегрированы в более широкий мир, а они не имеют широкого спектра инструментов и подходов, которые потенциально могут охватить более низкие структуры мозга. Но они не телесные психотерапевты, поэтому что же они могут осмысленно взять у нас и с пользой для себя усвоить? Это важный вопрос, и мое нынешнее мнение основано главным образом на том, как я работаю, и на некоторых тренингах, которые я провожу для не телесно-ориентированных практиков. Для предварительного и общего ответа можно сделать некоторые выводы из клинических эпизодов и их обсуждения, тогда как более полная проработка требует отдельного выступления или статьи.

Я считаю, что вербально-физические смысловые поля и особенно метафоры тела, как те, с которыми мы экспериментировали в клинических эпизодах, обеспечивают существенную границу контакта между биоэнергетическим анализом и нашими соседями-психотерапевтами. Конечно, такое вмешательство, как пациент, стоящий на моих руках, чтобы обеспечить буквальную поддержку и человеческое заземление, вероятно, останется исключительно в репертуаре биоэнергетического анализа. Но изменение обстановки, спонтанное или преднамеренное, например, сидение на полу или вставание, может быть интегрировано в клиническую практику вербальных терапевтов, по крайней мере, тех, кто хочет больше включать тело в свою практику и/или экспериментирует со способами достижения подкорковых структур пациентов. Есть также более привычные и социально принятые формы прикосновения, такие как «взять за руку» или «рука на спине или плече», которые можно исследовать по-разному. И, наконец, новые двери может открыть телесное взаимодействие *без прямого физического контакта*. Опять же, если воспринимать телесные метафоры буквально, это открывает легкий путь внутрь. Вспомните, например, фразу «Мне нужно мое собственное пространство», которую терапевты слышат довольно часто. Буквальное исследование близости, расстояния между пациентом и терапевтом и их расположения – далеко и близко, спереди-сбоку-сзади, в полном поле зрения или искоса – это потенциальное физическое взаимодействие без нарушения табу на прикосновения. Пример другого рода – терапевт просто подстраивается под ритм дыхания пациента, создавая физическую сонатройку и чувство единения без телесного контакта или объяснительных слов.

Эти примеры могут быть поняты и преподнесены с использованием традиционного биоэнергетического и нейропсихологического языка, а также языка отношений. Если мы станем «многоязычны», если сможем переключаться туда и обратно или даже быть мультицентричны в своем мышлении и речи, мы сможем показать, что предоставляем необходимую концептуализацию места фактического физического тела для нейробиологии и не телесно-ориентированных методов терапии.

V. ПОСЛЕДНИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Итак, вы видите, что меня интересует и волнует то, чем занимается более широкий мир терапии. Но что в конце концов дало мне это вовлечение?

1) Это помогло мне сохранить жизненную силу и свежесть в работе, что немаловажно, когда повсеместно наблюдается выгорание терапевтов.

2) Я могу поддерживать содержательный разговор с не биоэнергетическими терапевтами и иногда действительно это делаю.

3) Я не могу сказать, что их действительно интересует то, чем я занимаюсь. Такого еще не было, и поверьте мне, я старалась. Но я уверена, что это изменится с ростом интереса терапевтов к телу и роли тела в терапевтическом контакте, интерес к которому, по сути, был вызван нейробиологией.

4) Сейчас я нахожусь на той стадии, когда сама являюсь мультицентрированной в работе с пациентами. И биоэнергетические рамки, и рамки, о которых я уже говорила, нейробиологические и реляционные, находятся в моем сознательном («эксплицитном») мышлении, и, судя по тому, как все всплывает в моем сознании, они находятся и в моем досознательном («имплицитном») мышлении. Я утверждаю, что наличие этого множества рамок сделало меня более эффективным терапевтом.

Литература

- Aaron, L. und Anderson, F. S. (1998): *Relational Perspectives on the Body*, (The Analytic Press), Hillsdale NJ.
- Berceli, D. (1999): Trauma and startle reflex: It's creation and resolution. *Bioenergetic Analysis*, vol 10, Nr 1, p. 11-15
- Bauer, J. (2006): *Warum ich fühle was du fühlst*. (Hoffmann und Campe), Hamburg.
- Carle, L. (2002): *Das Beziehungsgeschehen in der Psychotherapie*. Koemeda-Lutz, M. (2002) (ed): *Körperpsychotherapie – Bioenergetische Konzepte im Wandel*. (Schwabe), Basel. p. 88-116
- Collier, E. and Goodrich-Dunn, B. (2002-2007): personal communications
- Conger, J. (1988): *The Body as Shadow*. (North Atlantic Books), Berkeley.
- Cornell, B. (2000): Transference, desire and vulnerability in body centered psychotherapy. In: *Energy & Character* 20 (2), p. 50-60.
- Cornell, B. (in press): *The Impassioned Body: Erotic Vitality and Disturbance*. *The British Gestalt Journal*.
- Damasio, A. R. (1994): *Descartes' error*. (Grosset/Putnam), New York.
- Damasio, A. R. (1999): *The Feeling of What Happens*. (Harcourt, Brace and Company), New York
- Eckberg, M. (2000): *Victims of Cruelty*. (North Atlantic Books), Berkeley.
- Geißler, P. (1995): *Psychoanalyse und Bioenergetische Analyse: Im Spannungsfeld zwischen Abgrenzung und Integration*. (Peter Lang), Frankfurt a. M.
- Geißler, P. (2002): *Psychoanalyse und Körper: Überlegungen zum gegenwärtigen Stand analytischer Körperpsychotherapie*. In: *Psychoanalyse und Körper*, Nr. 1, Jg. 1, (Psychosozial-Verlag), Gießen. p. 37-81
- Greenberg, L. S. (2002): *Integrating an Emotion-Focused Approach to Treatment into Psychotherapy Integration*. In: *Journal of Psychotherapy Integration*, Vol. 12, No 2, S.154-189.
- Heinrich, V. (1999): *Physical Phenomena of Countertransference: Therapists as Resonance Body*. *Bioenergetic Analysis, The Clinical Journal of the IIBA*, vol 10, Nr 2, p. 33-54.
- Heisterkamp, G. (1993): *Heilsame Berührungen*. (Pfeiffer), München
- Heisterkamp, G. (2003): *Basales Verstehen. Handlungsdialoge in Psychotherapie und Psychoanalyse*. (Pfeiffer bei Klett-Cotta), Stuttgart.
- Hilton, R. (2000): *Bioenergetics and modes of therapeutic action*. Presented at the International conference on Bioenergetic Analysis, Montebello, Canada, May 2000,

- Hoffmann-Axthelm, D. (1996): Am anderen Ufer des Sprachflusses. Über den möglichen Umgang mit sprachlosem Entsetzen in der körperorientierten Psychotherapie. In: Hoffmann-Axthelm, D. (eds), *Mit Leib und Seele. Wege der Körperpsychotherapie*. Körper und Seele 4, (Schwabe), Basel, p. 213-240
- Hoffmann-Axthelm, D. (2007): Die Kunst des Liebens. Sexualität und Sexualisierung im Spiegel des körperpsychotherapeutisch orientierten Handlungsdialoges. In: Geißler, P. and Heisterkamp, G. (eds), *Psychoanalyse der Lebensbewegungen: Zum körperlichen Geschehen in der psychoanalytischen Therapie – Ein Lehrbuch*. (Springer), Wien New York, p. 441-458
- Hüther, H. (2005): Mein Körper-das bin doch ich... Neurobiologische Argumente für den Einsatz Körperorientierter Verfahren in der Psychotherapie. *Psychoanalyse & Körper*, 4.Jg. (2005), Heft 11, Nr.7, (Psychosozial-Verlag), Giessen. p. 7-24
- Klopstech, A. (2000a): Alter Wein in neuen Schläuchen: Die Integration ursprünglicher und gegenwärtiger Konzepte in der Bioenergetischen Analyse. Unveröffentlichter Vortrag zum Kongress der Schweizerischen Gesellschaft für Körperpsychotherapie. Basel.
- Klopstech, A. (2000b): Frauen-Rituale. Die vielen Facetten einer Frau, CD. (Bauer Verlag), Freiburg
- Klopstech, A. (2000c): Psychoanalysis and Body Psychotherapies in Dialogue, *Bioenergetic Analysis*, Vol 11, Nr.1, p. 43-54.
- Klopstech, A. (2000 d): The Bioenergetic Use of a Psychoanalytic Conception of Cure, *Bioenergetic Analysis*, Vol 11, Nr.1, p. 55-66.
- Klopstech, A. (2004a): Im Kontext autonomer und interaktiver Selbstregulation: Katharsis im neuen Kleid. In: Geissler, P. (2004): *Was ist Selbstregulation? Eine Standortbestimmung*. (Psychosozial-Verlag), Giessen.
- Klopstech, A. (2004b): Entering the Dyadic world of Transference and Countertransference: Done Well, a Daring and Delicate Endeavor, Paper presented to the Western Pennsylvania Forum for Relational and Body Psychotherapy
- Klopstech, A. (2005a): Catharsis and Self-Regulation Revisited: Scientific and Clinical Considerations. In: *Bioenergetic Analysis, The Clinical Journal of the IIBA*, Vol. 15, No 1, p. 101–132
- Klopstech, A. (2005b): Stellen die Neurowissenschaften die Psychotherapie vom Kopf auf die Füße? Neurowissenschaftliche Überlegungen zu klassischen Konzepten der (Körper) Psychotherapie. *Psychoanalyse & Körper*, 4.Jg. (2005), Heft 11, Nr.7, (Psychosozial Verlag), Giessen. p. 69-108
- Koemeda-Lutz, M. (2002) (ed): *Körperpsychotherapie – Bioenergetische Konzepte im Wandel*. (Schwabe), Basel.
- Koemeda, M. (2004): Die relative Bedeutung von Kognition, Affekt und Motorik im psychotherapeutischen Prozess – eine bioenergetische Perspektive. Überarbeitete Version eines Vortrags beim Wiener Symposium „Psychoanalyse und Körper“, September 2004. In: Geissler, P. (im Druck): *Therapeutische Interaktion – Makro- und Mikroperspektive*. (Psychosozial-Verlag), Giessen.
- Koemeda-Lutz, M. & Steinmann, H. (2004): Implikationen neurobiologischer Forschungsergebnisse für die Körperpsychotherapie unter spezieller Berücksichtigung der Affekte. In: Koemeda, M. (ed) (2004): *Neurowissenschaften und Psychotherapie*. Psychotherapie Forum (12) No.2. (Springer), New York/Wien. P 88-97.
- LeDoux, J. (1996): *The Emotional Brain*. (Simon & Schuster), New York
- Lewis, B. (2000): Trauma and the Body. *Bioenergetic Analysis, The Clinical Journal of the IIBA*, Vol 11, No21, p. 61-76.
- Lewis, B. (2004): Projective Identification Revisited: Listening with the Limbic System, *Bioenergetic Analysis, The Clinical Journal of the IIBA*, Vol 14, No 1, p. 57-74.
- Lewis, B. (2005): The Anatomy of Empathy. *Bioenergetic Analysis, The Clinical Journal of the IIBA*, Vol 15, p. 9-31.

- Maley, M. (2006): Shock, Trauma and Polarization: Finding Unity in a world of Polarities. Bioenergetic Analysis, The Clinical Journal of the IIBA, Vol 1, p. 49-62
- Moser, T. (2001): Berührung auf der Couch. Formen der analytischen Körperpsychotherapie. (Suhrkamp), Frankfurt a.M.
- Resneck-Sannes, H. (2002): Psychobiology of affects: Implications for a somatic psychotherapy. Bioenergetic Analysis, The Clinical Journal of the IIBA, Vol. 15, No1, S.111-122
- Resneck-Sannes, H. (2005): Bioenergetics: Past Present and Future, Bioenergetic Analysis, The Clinical Journal of the IIBA, Vol 15, No 1, p. 33-54.
- Schiepek, G. (2003): Neurobiologie der Psychotherapie. (Schattauer), Stuttgart.
- Schore, A. (1994): Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development. (Erlbaum), Hillsdale NJ.
- Schore, A. (2003): Affect Regulation and the Repair of the Self. (Norton), New York. Schore, A. (2003b): Affect Dysregulation and Disorders of the Self. (Norton), New York.
- Schore, A. (2005): A Neuropsychoanalytic Viewpoint, Psychoanalytic Dialogues, 15, p. 829- 854
- Siegel, D. (1999): The Developing Mind. (Guilford Press) New York.
- Siegel, D. (2003): Präambel. In: Schore, A. (2003a): Affect Regulation and the Repair of the Self. (Norton), New York.
- Stark, M. (1999): Modes of Therapeutic Action. (Jason Aronson), Northvale, NJ. Traue, H. (1998): Emotion und Gesundheit. (Spektrum), Heidelberg
- Traue, H. (2005): Emotional Inhibition and Disease. Bioenergetic Analysis, The Clinical Journal of the IIBA, Vol. 15, No 1, p. 55-88
- Tronick, E. Z., Bruschiweiler-Stern, N., Harrison, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A. C., Nahum, J. P., Sander, L. W., Stern D. N. (1998): Non-Interpretative Mechanisms in Psychoanalytic Therapy. Int. J. Psycho-Analysis. 79, S. 903-921.

Об авторе

Анжела Клопстех более 25 лет является преподавателем Международного института биоэнергетического анализа и преподает в учебных группах в США и Европе. Ее основные интересы – художественная концептуализация терапевтического процесса, роль и значение точного и выразительного языка, а также перевод и установление связей между разными областями психологического и физического. В настоящее время ведет частную практику в Нью-Йорке.

Dipl.-Psych. Dr. Angela Klopstech 40-50 East Tenth Street, #1c
 New York, NY10003 Tel/Fax: 212-2603289
klopkoltuv@aol.com

Основатель биоэнергетического анализа Александр Лоуэн, ученик Вильгельма Райха, оказал решающее влияние на большинство методов телесной психотерапии, применяемых сегодня. «Биоэнергетический анализ – клинический журнал ПВА» ежегодно публикуется Международным институтом биоэнергетического анализа (ПВА) на английском и португальском языках и служит международной платформой для пишущих и читающих в этой области.

Его цель – дальнейшая разработка теоретических концепций, установление связей и укрепление коммуникации с другими школами терапии и сторонниками академической психологии, медицины и психосоматики. Журнал также публикует отчеты об эмпирических исследованиях и единичных случаях.

Журнал «Биоэнергетический анализ» выходит с 1985 года и является основным журналом по биоэнергетическому анализу. Настоящий выпуск включает пять оригинальных статей Гарри Кокберна, Ги Тонелла, Анжелы Клопстех, Беннета Шапиро и Скотта Баума, а также два обзора книг.

Винсентия Шретер, доктор наук, лицензированный психотерапевт, ведет частную практику в офисах в Энсинитасе и Эскондидо, штат Калифорния. Преподаватель Тихоокеанского колледжа восточной медицины и координирующий инструктор Института биоэнергетического анализа в Сан-Диего. Преподаватель Международного института биоэнергетического анализа (ПВА), публикует работы по телесной психотерапии в журнале ПВА. Ее сайт можно найти по адресу www.vincentiashroeterphd

Маргит Коемеда-Луц, доктор психологии, лицензированный психотерапевт с частной практикой, преподаватель Швейцарского общества биоэнергетического анализа и терапии (SGBAT), преподаватель Международного института биоэнергетического анализа (ПВА). Вела учебные группы в Швейцарии, Австрии и Германии. Имеет публикации по клинической психологии, телесной психотерапии и психотерапевтическим исследованиям.

Ма Насименто, лицензированный психолог и сертифицированный биоэнергетический терапевт, занимается частной практикой в Сан-Паулу, Бразилия. Преподаватель Института биоэнергетического анализа в Сан-Паулу (IABSP) и член Факультета Международного института биоэнергетического анализа (ПВА). Имеет публикации в области биоэнергетического анализа.

The founder of Bioenergetic Analysis is Alexander Lowen, a student of Wilhelm Reich, who had decisive influence on most body psychotherapeutic methods applied today. »Bioenergetic Analysis – The Clinical Journal of the IIBA«, published annually by the International Institute for Bioenergetic Analysis (IIBA) in English and Portuguese, is an international platform for writers and readers in this field.

Its purpose is to further elaborate theoretical concepts and to make links to and enhance communication with other schools of therapy and proponents of academic psychology, medicine and psychosomatics. The journal also publishes reports on empirical research and single case studies.

»Bioenergetic Analysis« has been published since 1985 and is the oldest journal for Bioenergetic Analysis. The present issue includes five original articles by Garry Cockburn, Guy Tonella, Angela Klopstech, Bennett Shapiro and Scott Baum, as well as two book reviews.

Vincentia Schroeter, PhD, is a licensed psychotherapist with private practice offices in Encinitas and Escondido, California. She is on the faculty of the Pacific College of Oriental Medicine and is the coordinating trainer for the San Diego Institute for Bioenergetic Analysis. She is a faculty member of the International Institute for Bioenergetic Analysis (IIBA) and has published in body psychotherapy and in the IIBA journal. Her website can be found at www.vincentiashroeterphd

Margit Koemeda-Lutz, Dr. Dipl. Psych., is a licensed psychotherapist in private practice, trainer for the Swiss Society for Bioenergetic Analysis and Therapy (SGBAT) and faculty member of the International Institute for Bioenergetic Analysis (IIBA). She has led training groups in Switzerland, Austria and Germany. Publications in clinical psychology, body psychotherapy and psychotherapy research.

Maê Nascimento, lic. psych., is a licensed psychologist and certified Bioenergetic Therapist in private practice in Sao Paulo, Brasil. She is a trainer for the Institute for Bioenergetic Analysis in Sao Paulo (IABSP) and member of the teaching committee for the International Institute for Bioenergetic Analysis (IIBA). Publications in Bioenergetic Analysis.

www.psychosozial-verlag.de

ISBN 978-3-89806-780-5



9 783898 067805