

## ***Возобновление удовольствия: семь упражнений на раскрытие вашего сердца, протягивание и нежное касание***

*Bennett Shapiro Rekindling Pleasure: Seven Exercises for Opening your Heart, Reaching Out and Touching Gently (The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis (2009) Volume 19, pp. 53 – 84).*

### **Раздел I: Введение**

Нормальная биологическая модель раскрытия вашего сердца, протягивания и касания

### **Раздел II: Семь энергетических упражнений**

Упражнение 1: Ваш Естественный ребенок – раскрытие, протягивание и касание (стоя)

Упражнение 2: Зарядение ваших кистей/рук через борьбу за контроль (стоя)

Упражнение 3: Высвобождение гнева из ваших кистей/рук через произвольные движения (сидя)

Упражнение 4: Закрытие себя или раскрытие себя (стоя)

Упражнение 5: Касание для обретения уверенности (стоя)

Упражнение 6: Повышение чувствительности ваших кистей/рук ради удовольствия (сидя)

Упражнение 7: Раскрытие вашего сердца со «Спасибо тебе» (сидя)

### **Раздел III: Возобновление удовольствия в длительных отношениях**

Проблемы длительных отношений и предлагаемые упражнения

### **Раздел I: Введение**

Недавно мое сердце раскрылось более чем на несколько дней по причинам до сих пор мне неясным. Это изменение в моей жизни потрясло меня. Я пообещал создать несколько упражнений, чтобы помочь моему сердцу раскрыться, когда оно было закрыто. Я также хотел углубить мои отношения с моей женой Милли. Новые упражнения, описанные в разделах II и III, значительно мне помогли. Мои клиенты тоже нашли их полезными. Их признательность за упражнения подогрела мою мотивацию к написанию данной работы.



*Нормальная биологическая модель раскрытия вашего сердца, протягивания и касания*

К этой работе меня подтолкнул принцип *нормальной биологической модели*. Я использую этот термин согласно идее Александра Лоуэна: «Поскольку родители являются источником пищи, контакта и сенсорной стимуляции, которые необходимы детям ... *нормальная биологическая модель* ... [заключается в том, что] младенцы и дети смотрят на своих родителей, как на источник удовольствия и тянутся к ним с любовью...» (Лоуэн, 1975).

Кроме того, по моим наблюдениям при любой глубокой эмоциональной связи (включая связь с домашними животными) чем больше вы *раскрываете свое сердце* другому человеку, тем больше вы хотите *протягиваться* к нему, и тем больше вы хотите *нежно его касаться*. В этих действиях прослеживается цикличность, то есть нежное касание может привести, в свою очередь, к более глубокому раскрытию вашего сердца и так далее по кругу на более глубоком уровне (односторонние стрелки на **рис. 1**).

Каждое из этих действий – раскрытие вашего сердца, протягивание и касание – являются одновременно и причиной и следствием удовольствия. Если кто-то является причиной удовольствия для вас, вы захотите прикоснуться к нему и, в свою очередь, касание принесет вам еще большее удовольствие. Также раскрытие кому-то вашего сердца принесет вам удовольствие, а если кто-то приносит вам удовольствие, вы еще больше раскроете ему ваше сердце (двусторонние стрелки на **рис. 1**).

Эта нормальная биологическая модель может подавляться нами взрослыми по разным причинам. Одной из причин подавления этой модели являются внутренние конфликты, и именно их я хочу рассмотреть в данной работе. В качестве базы для понимания этих конфликтов я представляю модель развития, которая основана на схеме Александра Лоуэна и расширяет ее, которая отображает концентрические слои, защищающие ядро/сердце человека (Лоуэн, 1975).

Я счел полезной персонификацию защитных слоев Лоуэна для простоты понимания моими клиентами и в данной работе я использую термин *Защитники* для описания этих слоев. Понятия *Естественный ребенок* и *Взрослый*, которые я добавил к схеме Лоуэна, исходят из *Транзактного анализа* Эрика Берна (Берн, 1964). Для простоты понимания моими клиентами я сгруппировал эти термины – Естественный ребенок, Защитники, Взрослый – в общую категорию «субличности».

Термин *Естественный ребенок* – это персонификация нашей жизненной силы, ядра нашего существа. Мы рождаемся Естественным ребенком, это наше право по рождению. Он – источник наших сердечных/агрессивных инстинктов, импульсов и чувств, которые исходят из нашего центра вовне в поиске удовлетворения, исполнения и удовольствия во внешнем мире. Наш Естественный ребенок живет только настоящим, а не прошлым или будущим; для него все «здесь и сейчас». (Упражнения 1, 2, 3, 4 и 7 отражают Естественного ребенка).

Термин *Защитники* олицетворяет последовательность защитных слоев (субличностей), которая формируется при развитии в младенчестве и детстве, когда наш Естественный ребенок переживает потрясения и раны, к которым он биологически не готов. Во взрослом возрасте наши Защитники обычно подавляют инстинкты, импульсы и чувства Естественного ребенка, потому что Защитники боятся, что окружающая среда сочтет эти выражения недопустимыми, поскольку они были недопустимы для наших родителей/ранней окружающей среды. Это уменьшает наше желание раскрывать наши сердца, протягиваться и касаться. Также, когда энергия этой подавленной энергии попадает в ловушку, она гниет внутри нас и ведет к негативным, дьявольским чувствам. Таким образом, Защитники выполняют обе функции: как защитную, так и разрушительную. (Упражнения 2, 3 и 4 отражают Защитников).

Одним из инстинктов нашего Естественного ребенка является стремление к удовольствию. Но когда наши Защитники находятся в режиме выживания, наши усилия направлены только на освобождение от стресса, боли, тревоги, депрессии и т.д. Тогда у нас остается мало времени на удовольствие, и когда мы его теряем, мы коченеем. Однако если мы не находимся в состоянии удовольствия, то мы находимся в состоянии боли, осознаем мы это или нет. Когда мы живем в боли, мы сжимаемся в страхе, который закрывает наши сердца, втягивает наши руки и уменьшает любовные касания.

*Взрослый* – это наше Наблюдающее эго; это последняя субличность, которая формируется при развитии нашей личности. Наш Взрослый отвечает за: ведение остальных субличностей,

пребывание в контакте с реальностью внутреннего мира (с субличностью) и с реальностью внешнего мира/окружающей среды, и посредничество между этими двумя мирами. К сожалению, во многих из нас наш Взрослый слаб и/или присутствует недостаточно. В этом случае Взрослый легко может быть захвачен Естественным ребенком, из-за чего во внешний мир выражаются неподходящие импульсы. Либо Взрослый может быть подавлен или захвачен Защитниками, из-за чего даже подходящие импульсы Естественного ребенка подавляются, что ведет к еще более отравляющей энергии и более дьявольским негативным чувствам. Поэтому одной из важнейших задач нашей терапии является укрепление нашего Взрослого, чтобы он действительно мог направлять наши субличности вместо того, чтобы быть подавленным или захваченным ими (Упражнения 5, 6 и 7 отражают Взрослого).

Поскольку наши внутренние конфликты часто проецируются на наши взаимоотношения, важно сначала исследовать некоторые наши внутренние конфликты при помощи упражнений из Раздела II. Далее в Разделе III мы рассмотрим проблемы, возникающие при взаимодействии двух людей, у каждого из которых присутствуют свои внутренние конфликты.

## **Раздел II: Семь энергетических упражнений**

*Упражнение 1 «Ваш Естественный ребенок – раскрытие, протягивание и касание» помогает испытать живость, открытость и свободную экспрессию вашего Естественного ребенка. Шаг 9 помогает сосредоточиться на ощущениях удовольствия в вашем теле.*

*Упражнения 2-7 помогают вновь обрести различные качества вашего Естественного ребенка. Эти качества далее могут быть применены или уместным способом выражены вашим Взрослым. Упражнения 2-7 исследуют и начинают разрешать мышечные/энергетические/субличные конфликты, которые подавляют нормальную биологическую модель раскрытия вашего сердца, протягивания и нежного касания. Решение этих конфликтов поможет вам испытывать больше удовольствия в ваших взаимоотношениях.*

Каждое упражнение включает цели, иллюстрации, пошаговые инструкции и вопросы для самооценки. На каждое упражнение требуется всего 10-15 минут. Тем не менее могут возникнуть связанные с упражнением терапевтические вопросы, которые могут быть проанализированы в той же сессии. Упражнения должны выполняться по порядку от 1 до 7. Если вы захотите изменить очередность, прочтите вводные комментарии к более ранним упражнениям, чтобы вы имели представление о том, что вы пропускаете. Упражнения 2 и 3 должны быть выполнены в одной сессии.

Предостережение: большинство упражнений требует эмоциональных и/или энергетических затрат, поэтому они должны выполняться только при поддержке квалифицированного биоэнерготерапевта. После выполнения упражнения вы можете сами повторять его для самопомощи.

### **Упражнение 1: Ваш Естественный ребенок – раскрытие, протягивание и касание (стоя)**

*Александр Лоуэн определяет удовольствие как «восприятие расширяющего движения в организме – раскрытие, протягивание, установление контакта» (Лоуэн, 1975). Это упражнение демонстрирует силу стремления вашего Естественного ребенка к удовольствию, так как он тянется к жизни со всей своей искренней силой чтобы коснуться самому и чтобы коснулись его. Ключ в том, чтобы позволить вашему языку быть вяло высунутым из угла*

вашего рта; это останавливает способность формировать слова и затрудняет мышление. Поэтому в идеале следует вызвать Естественного ребенка на довербальной стадии развития.

*Примечание:* рисунок 2 имеет сходство с положением тела, отраженным в моей статье в журнале по Биоэнергетическому анализу за 2008 год. Однако это новое упражнение включает важное дополнительное действие – касание, осознание роли Защитников, как подавляющих агентов; делает сильный, особый акцент на восприятии удовольствия.

Цель упражнения – обеспечить легкий доступ к глубинной живости, спонтанности и эмоциональной свободе вашего Естественного ребенка. Упражнение может пробудить много веселья, ощущений большой живости и телесного тепла, когда глубинная энергия достигает периферии вашего тела.

Оснащение: стена или закрытая дверь, к которой можно прислониться, и подушка.

1. «Заземлитесь» так, чтобы ваши стопы ощущали себя устойчиво на полу; ваши ноги могут начать вибрировать; затем прислонитесь к стене, пятки на расстоянии около 20 см от стены.

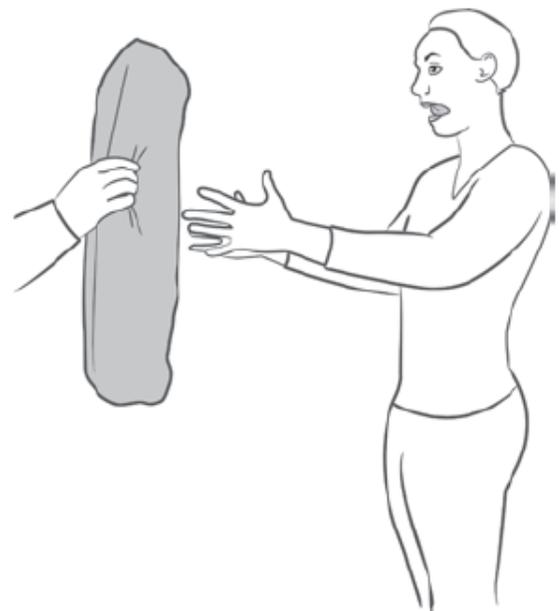


2. Представьте себя маленьким ребенком на детской площадке с детьми вашего возраста; вы видите маленького друга, медленно идущего к вам с широкой улыбкой на его/ее лице, высунутым языком из угла его/ее рта; он тянется к вам. Одновременно: позвольте языку свисать из угла вашего рта (как на **рис. 2**), раскройте с трепетом ваши глаза,

улыбайтесь и произносите звук «Э-э-э» (или любой другой естественно исходящий звук).

Продолжайте опираться о стену для удержания баланса, слегка прижимая плечи и ягодицы к стене так, чтобы ваша спина немного прогибалась.

*Примечание:* терапевт может помочь вашей экспрессии, встав к вам лицом и так же высунув свой язык



3. Теперь ваш терапевт держит подушку вертикально вне вашей досягаемости; подушка олицетворяет вашего маленького друга, к которому вы тянитесь и к которому вы хотите прикоснуться (**рис. 3**).

4. Немного согните локти и сделайте жесткими ваши руки, запястья, кисти и пальцы так, чтобы они могли дрожать с напряжением.

- *На вдохе:* тянитесь к вашему другу с заряженными (не вялыми) руками и кистями, как на **рис. 3**. Улыбайтесь с высунутым языком и открытыми с трепетом глазами.

- *На выдохе:* закрывайте глаза и немного втягивайте руки.

*Примечание:* если вы увеличите темп втягивания и протягивания ваших рук, они могут начать двигаться произвольно вперед и назад.

5. Упритесь передними частями стоп в пол для возрастания вашего возбуждения и направьте больше вибрирующих движений вверх по вашему телу. Пока вы продолжаете тянуться, ваше тело может невольно захотеть подпрыгнуть вверх и вниз со всем своим возбуждением – дайте этому произойти!

6. На этом этапе ваш терапевт приближает подушку в пределы вашей досягаемости; дайте вашим рукам схватить ее и произвольно делать с ней то, что захочется вашим рукам.

7. Когда вам будет достаточно протягивания, склонитесь и почувствуйте ощущения в ваших ногах и стопах, которые стоят на полу. Пока вы свисаете и заземляетесь, вас, возможно, добродушно рассмежит ваш пережитый опыт.

8. Стоя, прижмите подушку к груди, если вы чувствуете себя уязвимо. Смогли ли вы испытать произвольные движения? Получили ли вы удовольствие от ощущений возбуждения? Чувствуете ли вы, что вам значительно теплее, вы значительно свободнее, живее, расслабленнее? Или вы чувствовали себя охраняемым/ограниченным в свободном и произвольном проявлении своего возбуждения? Какими были ваши эмоциональные чувства и физические ощущения, когда вы наконец-то смогли коснуться вашего друга? А также, испытывали ли вы смущение, позволяя свисать вашему языку? Если так, то возможно ваши Защитники говорили вам: «Не выгляди дураком». Если вы хотите, то можете поделиться сейчас этими чувствами с терапевтом либо сделать это после шага 9.

9. Для восприятия ощущений удовольствия в вашем теле существует два необходимых условия: открытость вашего тела для позволения потоку энергии спускаться вниз и способность вашего Взрослого воспринять этот поток. С биоэнергетической точки зрения к доставляющим удовольствие ощущениям относятся: тепло, покалывание, течение; ощущение текущей энергии через часть тела, ранее не являющейся источником удовольствия; расслабление, смягчение; чувства живости; желание включиться в жизнь; более глубокая связь со своим телом.

- Если вы чувствуете себя уязвимо, приложите подушку к груди и положите руки поверх нее, обхватывая края подушки руками. Закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущениях в вашем теле.

- Для сохранения течения вашей энергии, медленно сгибайте и выпрямляйте ваши колени в ритм с вашим дыханием. (Ритм - важная составляющая удовольствия).

- *На вдохе* думайте «Я могу чувствовать мое тело». *На выдохе* думайте «... и я могу чувствовать его удовольствие». Или сократите слова до: «Я могу чувствовать, ... и я могу **перетекать/струиться**», или просто «Чувствую ... **перетекаю/струюсь**<sup>1</sup>».

- Вам может понадобиться ослабить интенсивность энергетического заряжения/разряжения для того, чтобы не потерять восприятие доставляющих удовольствие ощущений. Поможет внутренний или внешний вздох от удовольствия.

## Упражнение 2: Заряжение ваших кистей/рук через борьбу за контроль (стоя)

*Движения нашего Естественного ребенка, направленные во внешний мир, невинны, радостны и спонтанны (что мы знаем из опыта в Упражнении 1). Однако наши Защитники, которые боятся, что наш Естественный ребенок может быть травмирован, настроены защищать его, контролируя и ослабляя его импульсы, инстинкты и чувства. И, таким образом, происходит обширная борьба внутри нас: чувств Естественного ребенка «Я хочу НАРУЖУ!» против чувств Защитников «Ты остаёшься ВНУТРИ!». Одна из ваших рук будет олицетворять Естественного ребенка, а другая рука – Защитников. Подушечки двух рук будут упираться друг в друга в борьбе за превосходство, как показано на рисунке 4.*

*Примечание: рисунки 4 и 5 имеют сходство с положением тела в моей статье 2008 года, единственной задачей которого было заряжение рук, запястий и кистей. Тем не менее в моем новом упражнении две руки олицетворяют также борьбу между Естественным ребенком и Защитниками; существует вербализация этого воздействия.*

<sup>1</sup> flow (англ.) – течь, струиться, литься.

Цели этого упражнения – зарядить энергией (и, следовательно, проявить уважение) попытки Защитников защитить Естественного ребенка и также зарядить наши пальцы, кисти, запястья и руки, чтобы мы могли чувствовать их более полно.



1. «Заземлите» себя, чтобы ваши стопы ощущали себя устойчиво на полу; ваши ноги могут начать вибрировать.

2. Держите руки перед грудью и сильно прижмите друг к другу кончики пальцев (не кисти), как на **рис. 4**.

Поверните кончики пальцев к вашей груди, как показано на **рис. 5**, и продолжайте сильно давить кончиками пальцев друг на друга.

(Энергетизация ваших плеч/кистей/рук является необходимой, поскольку если ваши кисти являются вялыми/бессильными, протягивание вам не удастся).

3. Представьте, что одна ваша рука олицетворяет вашего Естественного ребенка, пытающегося выбраться во внешний мир, а другая рука олицетворяет ваших Защитников, которые пытаются задержать движения Естественного ребенка.

- На вдохе представьте себя Естественным ребенком, думайте «Я хочу НАРУЖУ!» и сильно давите этой рукой на руку Защитников, которая оказывает сопротивление.

- На выдохе – думайте в качестве Защитников «Ну уж нет, ты остаешься ВНУТРИ!» и сильно давите на сопротивляющуюся руку Естественного ребенка.

Примечание: Во время задания, когда вы смотрите, как ваши кончики пальцев давят друг на друга, удерживайте свирепый взгляд и решительно выдвинутую вперед челюсть. Когда кажется, что кисть, описываемая словами, подавляет другую кисть, должно присутствовать легкое движение в запястьях вперед-назад. Продолжайте давить на кончики пальцев до тех пор, пока ваши руки не начнут дрожать. Когда ваши плечи, руки, запястья и пальцы устанут, склонитесь и заземлите ваши стопы и ноги.

4. Снова встаньте, закройте глаза и позвольте вашим рукам и кистям висеть вдоль вашего тела. Сосредоточьте свои ощущения на руках, запястьях, кистях и пальцах. Чувствуете ли вы, что они теплее, больше, наполнены кровью и энергией? Если нет, вам может понадобиться повторить шаги 3 и 4.

5. Вы можете почувствовать некоторое подергивание в пальцах, запястьях, руках и плечах. Постепенно вращайте ваши кисти быстрее и быстрее и на каком-то этапе примите решение дать им двигаться произвольно. Произнося непрерывный звук и продолжая дышать, вы сможете отделиться от произвольных движений. Если вы смогли позволить этому произойти, чувствуют ли ваши пальцы, запястья и руки себя более раскрепощенными, свободными, покалывающими? Чувствовали ли вы энергию, вложенную в борьбу между Естественным ребенком и Защитниками?

6. Для восприятия ощущений удовольствия в вашем теле обратитесь к шагу 9 Упражнения 1.



Упражнение 3: Высвобождение гнева из ваших кистей/рук через произвольные движения (сидя)

В Упражнении 2 мы наблюдали борьбу за контроль, в которой спонтанные импульсы нашего Естественного ребенка протянуться к внешнему миру были преграждены и в результате подавлены Защитниками. Вообще, более запрещаемыми движениями являются: настойчивое протягивание с целью что-то заполучить, объятие с любовью и нежное касание. Их сдерживание ведет либо к мышечной ригидности, либо, наоборот, к мышечной вялости в наших плечах, руках, запястьях и кистях. Эмоционально мы чувствуем фрустрацию/гнев либо чувствуем себя пассивными/обманутыми/безнадежными. Биоэнергетически, мы, прежде всего, должны снять запреты на наши агрессивные движения; только потом мы сможем выразить нежную заботу и любящие движения. По моему опыту поддаться произвольным движениям – есть самый надежный, легкий и быстрый способ высвобождения мышечных напряжений и их ассоциированных эмоциональных чувств.

Цель упражнения в Части А – поддаться гневу/ярости вашего Естественного ребенка, когда его ограничивают в настойчивом протягивании. Цель Части В – поддаться настойчивому протягиванию самому по себе. (Заботливые нежные движения будут рассмотрены в Упражнении б).

Оснащение: стул без ручек.

Необходимое условие: сделайте Упражнение 2 «Борьба за контроль» непосредственно перед выполнением этого упражнения.

#### Часть А

1. «Заземлитесь», чтобы ваши стопы ощущали себя устойчиво на полу; ваши ноги могут вибрировать.

2. Сядьте на стул; стопы параллельно и на ширине бедер, пятки точно под коленями. Представьте себя разгневанным из-за того, что вы не можете дотянуться и обладать тем, что вы желаете.

3. Сделайте из ваших кистей когтистые лапы и держите их на расстоянии ~15 см перед вашим лицом на ширине плеч. Придайте вашим пальцам жесткости, будто вы в ярости и собираетесь разорвать кого-то своими когтями. Дайте своей нижней челюсти с вызовом выдвинуться вперед, а своим глазам смотреть с яростью.

4. Поочередно совершайте рвущие движения когтями одной руки и затем сразу когтями другой руки.

- На вдохе одновременно: отведите один локоть назад так, чтобы ваша рука была около вашей головы; поднимите соответствующее колено (к примеру, левый локоть, левое колено) так, чтобы ваша стопа поднялась на 15 см от пола (см. **рис.6**); и напрягите вашу руку и ногу для нарастания заряда.

- На выдохе одновременно: вытяните вашу руку вперед, но все же оставьте ее немного согнутой, чтобы не заблокировать ваш локоть. Сделайте раздражающее движение вниз когтистой рукой. Топните соответствующей ногой о пол, см. **рис.7**.

Напрягите ваши руку и ногу для нарастания заряда.

Сейчас сразу сделайте описанные движения другими рукой и ногой, соблюдая модель дыхания.



5. Повторите шаг 4 несколько раз для согласования чередования руки/ноги с дыханием. По возможности представьте, что существует некое сопротивление отведению когтистой руки назад, вытягиванию ее и рвущему движению вниз – это поможет зарядить вашу руку и пальцы. Представьте то же с вашими стопами. Вашему терапевту следует придать устойчивости спинке вашего стула для подготовки к шагу 6.

6. Медленно набирайте скорость, повторяя шаг 5, до тех пор, пока не почувствуете в себе настолько сильный заряд, что интенсивность чувств может вас захлестнуть. Затем примите сознательное решение «отпустить» себя и поддайтесь непроизвольному разрыванию руками и топанию ногами (подобно приступу гнева). Убедитесь в том, что, даже отпустив себя, ваши кисти рук остаются когтистыми лапами. Чтобы поддаться непроизвольным движениям, издавайте продолжительный звук и поддерживайте дыхание.



7. Впоследствии ваш терапевт может предложить вам подушку на грудь в случае возможно возникшего чувства уязвимости.

8. Встаньте и заземлитесь в ваших стопах и ногах.

9. Встаньте, закройте ваши глаза и почувствуйте ваши плечи, руки и кисти. Ощущают ли они себя более свободными, раскрепощенными, теплыми, расслабленными, тяжелыми, более соединенными с вашим телом? Ощущают ли ваши ноги себя также? Эмоционально, чувствуете ли вы облегчение или большую спонтанность? Чувствовали ли вы себя неловко за ваш гнев? (Если так, то это могли быть ваши Защитники, которые говорили вам: «Как тебе не стыдно за такую вспышку гнева!»)

10. Для сосредоточения на восприятии ощущений удовольствия обратитесь к шагу 9 Упражнения 1.

## Часть Б

*Одним из наших самых ранних движений является агрессивное стремление дотянуться до еды и донести ее до нашего рта. Однако послание наших Защитников таково: «Не жадничай!». Сейчас, когда часть гнева была выражена в Части А, вы можете испытать хищный инстинкт в своем чистом виде, представив себя голодным диким животным, которое достает своими лапами еду и подносит ее ко рту. Либо вы можете представить себя годовалым ребенком в своем высоком стуле.*

1. Поверните ваши когтистые лапы ладонями друг к другу (вашему терапевту следует придать устойчивости спинке вашего стула):

- *На вдохе* одновременно: потяните ваш локоть назад; откройте рот настолько широко, насколько это возможно и покажите ваши зубы; откройте глаза и поднимите соответствующую ногу.

- *На выдохе* одновременно: сделайте захватывающее движение рукой немного вперед и в сторону так, чтобы лапа захватила еду и поднесла ее к вашему открытому рту одним захватывающим движением; топните соответствующей стопой, когда ваша лапа достигает вашего рта.

Сейчас сделайте вышеуказанные движения другими рукой и ногой, соблюдая модель дыхания.

2. Как и в Части А, чередуйте захватывающие движения все быстрее и быстрее до тех пор, пока вы не примите *сознательное решение* выйти из под контроля вашим рукам, но все же удерживая ваши когтистые лапы.

3. Встаньте, склонитесь и заземлите себя. Каковы ваши эмоциональные/физические ощущения? Чувствуете ли вы себя более пробужденным, теплым, сильным? Чувствовали ли вы себя неловко за несдерживаемые движения протягивания и захвата? Ощущали ли вы «Это все моё»? Чем ваши чувства и ощущения отличаются от выполнения упражнения в Части А?

4. Для сосредоточения на восприятии ощущений удовольствия обратитесь к шагу 9 Упражнения 1.

#### Упражнение 4: Закрытие себя или раскрытие себя (стоя)

*В этом упражнении вы то чувствуете себя в безопасности, закрываясь от мира, говоря ему «Нет!», то идете на риск, раскрываясь миру, чтобы объединиться с другими и испытать волнение, веселье и удовольствие, в сущности, говоря миру «Да!». В закрытом положении Естественный ребенок (ваши большие пальцы рук) окружен и защищен закрытым кулаком, а кулаки и руки охраняют ваше сердце. В открытом положении ваше сердце, чувствительные ладони и предплечья обнажаются и ваш Естественный ребенок (большие пальцы рук) свободен двигаться как пожелает; более того, ваши ладони открыты для принятия всего того, что может предложить мир.*

Цели этого упражнения заключаются в том, чтобы укрепить нашего Взрослого, оказать уважение нашим Защитникам и придать храбрости нашему Естественному ребенку при его появлении. Эти цели достигаются чередованием полярностей - безопасности («Нет») и риска («Да»), которые усиливаются закрытием и раскрытием ваших рук и кистей в ритме вашего дыхания. Примечание: Для более подробной информации о полярностях, заряджении рук и кистей через закрытие и об усилении Взрослого обратитесь к Шапиро, 2008.



1. «Заземлитесь» так, чтобы ваши стопы чувствовали себя устойчиво на полу; ваши ноги могут вибрировать.

2. Согните большие пальцы рук и свободно покройте их остальными пальцами. Представьте, что ваши закрытые большие пальцы символизируют вашего Естественного ребенка, защищенного вашим Взрослым.

- На выдохе сохраняйте ваши локти по бокам, поднимите закрытые кисти рук с защищенными большими пальцами к грудной клетке, и дайте им отдохнуть на каждой стороне вашей грудины (см. **рис.8**).

Закройте глаза и подумайте «Я могу закрыться». Поднимая вверх руки, напрягите их, как если бы ваш Естественный ребенок сопротивлялся движениям, закрывающим вас от мира.

- На вдохе разверните ваши предплечья так, чтобы они были параллельны полу, ладони смотрели вверх, а большие пальцы были выпрямлены наружу. См. **рис.9**.



Откройте ваши глаза и подумайте «... или я могу открыться». Опуская руки вниз, напрягите их, как если бы ваши Защитники сопротивлялись открывающим вас движениям.

Ваши руки должны почти дрожать от напряжения/заряда, двигаясь с сопротивлением вверх и вниз.

3. После того как вы научитесь согласовывать все вышеописанные действия с вашим дыханием, вы можете сократить ваши мысли до «Закрываюсь», поднимая предплечья, и «Открываюсь», опуская их вниз.

4. Если вы хотите больше возбуждения: на выдохе выдвиньте вперед вашу челюсть, чтобы защитить вашего Естественного ребенка; на вдохе откройте шире ваши глаза и тянитесь вашими губами; также вы можете произносить слова «Закрываюсь» и «Открываюсь» вслух, а не про себя.

5. Через 15-20 дыхательных циклов вы, возможно, почувствуете, что ваши руки и верхняя часть тела начали дрожать, поскольку чередование безопасности и угрозы наращивает энергетическое зарядание/разрядание.

6. Когда вам будет достаточно закрываться и открываться, склонитесь и заземлите себя.

7. Если после того как вы поднялись, вы захотите почувствовать ощущения удовольствия в вашем теле, обратитесь к шагу 9 Упражнения 1.

8. Поделитесь вашими переживаниями с вашим терапевтом. В частности, какие были ваши эмоции и телесные ощущения, когда ваш Взрослый защищал уязвимость вашего Естественного ребенка; и какие были эмоции вашего Естественного ребенка в то время, когда его защищали? Каковы были ваши чувства, когда ваш Взрослый попеременно сопровождал вашего Естественного ребенка то во внешний мир, то обратно – в безопасность? Сделало ли чередование между закрытием и выходом в мир более простым выполнение обоих этих действий? Чувствовали ли вы себя уязвимо когда обнажали свои чувствительные ладони и предплечья? Было ли проще закрываться от мира, нежели ему открываться? Ваш ответ удивляет вас? Осознавали ли вы ранее, что у вас был четкий сознательный выбор быть закрытым или открытым миру?

#### Упражнение 5: Касание для обретения уверенности (стоя)

*Быть нежно, с любовью прикасаемыми, обретая уверенность, – наше право по рождению. Это было необходимо для нашего выживания в младенческом и младшем возрасте. К сожалению, в нашей культуре лишь немногие из нас получают достаточно питающего касания при развитии в раннем детстве. (См. Монтагу, 1977). Таким образом, многие из нас жаждут такого касания, а некоторые уже давно отказались от этой нашей основной потребности. Но для всех нас, как человеческих существ, касаться и быть касаемыми – постоянная потребность для нашей самореализации. (Потребность в наших домашних животных – это лишь один пример.) Взаимосвязь между касанием и любящим сердцем заложена в нашей речи; например мы говорим: «Я был тронут, когда ты мне сказала то-то и то-то»; а если переживания были более волнующими, мы говорим: «Ты тронула мое сердце». К сожалению для некоторых из нас, только когда мы испытываем душевные страдания, мы начинаем остро осознавать насколько глубока наша потребность в касании и нежных объятиях другими людьми. Когда мы лишены касания другими, выходом для некоторых из нас является выламывание наших собственных рук, как способ облегчения душевных страданий.*

Цель этого упражнения – испытать силу нежных прикосновений, когда касаются вас. Это упражнение простое, но оно может быть действенным. Лучше, чтобы клиент знал, что к нему будут прикасаться, потому что если ребенком он испытал насилие в темноте, прикосновение к нему, когда этого не ожидает, может инициировать травмирующую реакцию.

1. «Заземлите» себя, чтобы ваши стопы ощущали себя устойчиво на полу; ваши ноги могут начать вибрировать. Ваш терапевт стоит лицом к вам на расстоянии около 1,2 метра.

2. Держите ваши локти по бокам, предплечья и кисти параллельно земле, ладони кверху – положение мольбы (см. **рис. 10**).

Закройте ваши глаза и держите их закрытыми в течение всего упражнения.

3. Произнесите вслух тихо и мягко слово «Пожалуйста». (Если для вас произнести это вслух является сложным, произнесите *про себя*.) Постарайтесь не ассоциировать вашу просьбу с какой-то определенной потребностью, которая у вас, возможно, есть; слова «пожалуйста» может быть достаточно, чтобы дать вам ощущение мольбы, и чем сильнее ощущение мольбы, тем более мощный опыт вы получите.

4. Если ваши руки начнут непроизвольно двигаться вперед с каждой последующей просьбой, просто дайте этому произойти.

5. На каком-то этапе, когда ваш терапевт почувствует, что вы ощущаете свою мольбу, ему следует нежно положить одну из своих ладоней в ладонь одной из ваших рук (см. **рис. 11**).

6. Сразу после вашей телесной реакции (или даже при ее отсутствии) вашему терапевту следует поместить вторую свою ладонь на тыльную сторону той же вашей ладони, вкладывая, таким образом, вашу руку в свои две.

7. Почувствуйте то эмоциональное воздействие, которое на вас оказало касание вашего терапевта; отметьте любые перемены в дыхании и в плечах. Теперь (ваши глаза все еще закрыты) сравните разницу между ощущениями в руке, которую держит ваш терапевт, и во второй вашей руке, которую не касаются.

8. Для восприятия ощущений удовольствия в вашем теле обратитесь к шагу 9 Упражнения 1.

9. Поделитесь с терапевтом вашими эмоциональными реакциями на все упражнение. Если вы почувствовали, что этот опыт был важен для вас, можете ли вы представить себе, что вы идете на риск и чаще выбираетесь в мир, чтобы касаться и чтобы быть касаемым? Для кого из людей или даже домашних животных будет важно получить от вас больше касаний? Если вы находитесь в длительных отношениях, часто ли вы касаетесь своего партнера? Прочувствованы ли ваши касания? Чувствуете ли вы, что вас касаются достаточно нежно?

Упражнение 6: Повышение чувствительности ваших кистей/рук ради удовольствия (сидя)

*Наша способность чувствовать удовольствие жизненно важна. Как говорит Лоуэн, «Основное направление жизни – навстречу удовольствию и от боли ... Удовольствие способствует жизни и здоровью организма» (Лоуэн, 1975).*



он



Цель этого упражнения заключается в том, чтобы воспринять удовольствие, фокусируясь на ощущениях нежной ласки через поглаживания кисти и предплечья одной руки кончиками пальцев другой руки.

Оснащение: стул (желательно с ручками) или стол, на котором можно дать отдохнуть локтям, если это возможно.

1. Сядьте на стул, дайте отдохнуть вашему правому локтю на ручке стула, на столе, сбоку на животе или на вашем бедре, наклонившись вперед. Важно, чтобы вам было как можно удобнее, чтобы вас не отвлекал контакт с одеждой, внешний шум и т.п., кроме, пожалуй, какой-нибудь нежной музыки. Если у вас длинные рукава, закатайте ваш правый рукав выше локтя так, чтобы оголить ваше предплечье.

2. Поднимите вертикально ваше правое предплечье с удобно вытянутыми пальцами и ладонью влево. Поставьте кончики пальцев левой руки на правый локоть (**рис.12**) и закройте ваши глаза.

- *На вдохе* одним продолжительным слабым движением медленно проведите кончиками пальцев левой руки *вверх* по правому предплечью, запястью и ладони, в итоге отдыхая на кончиках пальцев правой руки (**рис. 13**).

Сосредоточьтесь на восприятии вашей правой руки и кисти. Подумайте: «Я могу чувствовать».

- *На выдохе* одним продолжительным слабым движением медленно проведите кончиками пальцев левой руки *вниз* по пальцам, ладони, запястью и предплечью правой руки. Сосредоточьтесь на восприятии удовольствия в вашем теле; вам поможет визуализация удовольствия в виде нисходящего потока в вашем теле, повторяющего нисходящее поглаживающее движение кончиков пальцев. Подумайте «... и я могу **перетекать/струиться<sup>2</sup>**».

3. Повторите шаг 2 столько раз, сколько пожелаете, но достаточно для того, чтобы найти подходящий вам ритм дыхания и поглаживаний. (Ритм – важная составляющая удовольствия).

4. Когда вам будет достаточно, встаньте, склонитесь и заземлитесь. Снова встаньте, ваши руки свисают по бокам. Чувствуете ли вы, что ваше тело более расслаблено, более «заземлено» в ногах и стопах? Чувствуете ли разницу между двумя руками? Между двумя кистями?

6. Для восприятия ощущений удовольствия в вашем теле обратитесь к шагу 9 Упражнения 1.

Упражнение 7: Раскрытие вашего сердца со «Спасибо тебе» (сидя)

*Старое биоэнергетическое изречение гласит: «Как только открывается ваше сердце, все открывается». Хорошим примером этого служит состояние влюбленности, когда вы меньше удерживаете себя мышечно и энергетически, вы скрываете небольшое неприятие в отношении других, и вы заметно светитесь.*

<sup>2</sup> flow (англ.) – течь, струиться, литься.



Это упражнение сосредоточено на раскрытии вашего горла и сердца; благотворный эффект может продолжаться несколько часов или даже целый день. Упражнение также иллюстрирует, что наши Взрослый и Естественный ребенок могут общаться друг с другом; но тогда как языком нашего Взрослого являются слова («Спасибо тебе»), язык нашего Естественного ребенка представляет собой возбуждение и произвольную экспрессию. Примечание: рисунки 14 и 15 имеют сходство с двумя положениями тела из моей статьи 2008 года, которые, однако, применялись в других целях (примеры «Ускоряющих агентов») и не сопровождались подробным описанием их применения для раскрытия сердца, что есть в этом упражнении.

Цель упражнения заключается в том, чтобы испытать удовольствие, будучи более физически и эмоционально открытым и в горле, и в сердце.



Оснащение: стул с прямой спинкой без ручек и две подушки, жесткая и мягкая.

1. Сядьте на стул, стопы параллельно, на ширине бедер, точно под коленями. При желании положите жесткую подушку между вашей спиной и спинкой стула, а мягкую подушку приложите к груди; положите руки поверх подушки, свободно охватывая ее края кистями рук.

2. Терапевту следует расположиться за вашим стулом; одной рукой поддерживать ваш затылок, другую руку положить на ваш лоб, поддерживая ваше эго.

3. Представьте, что вы благодарите своего Естественного ребенка за его оптимизм, эмоциональное возбуждение, спонтанность и открытость сердца, что подтверждено в Упражнении 1.

- На вдохе (рис. 14) одновременно: откройте ваши глаза, горло и рот и откиньтесь на спинку стула; для раскрытия вашей грудной

клетки в длину и в ширину: дайте голове мягко уйти назад, протяните руки назад и вниз, в каждую сторону примерно на 45 см; ладони вверх, пальцы вытянуты; мягко выгните вашу спину, прижимаясь ягодицами и плечами к спинке стула, это поможет вам еще больше раскрыть ваши шею и грудную клетку.

Вашему терапевту следует позволить вашей голове потянуться назад настолько, насколько ей захочется на вдохе, но следует поддерживать какой-то ее вес так, чтобы вы не испытывали напряжения в шее.

- На выдохе (рис. 15) одновременно: представьте, что ваш Естественный ребенок смотрит на вас и с чувством благодарности за его открытость, энергию, эмоциональное возбуждение и спонтанность скажите ему вслух «Спасибо тебе!»; затем закройте ваши глаза и рот; согните обратно спину; мягко подайте голову вперед, подбородок почти к груди, ваши руки лежат на подушке, а кисти сжимают ее края; по возможности издавайте вздыхающий звук, подаваясь вперед.



Сжимая подушку, позвольте своему языку быть вяло высунутым из угла вашего рта, и издайте ликующий, злорадный короткий смех: «Хэ-хэ-хе», поскольку вашему Естественному ребенку доставляет большое удовольствие то, что ваш Взрослый оценил его по достоинству. Или возможно вам захочется зареветь – просто делайте все то, что естественно вам приходит.

Повторите шаг 3 по крайней мере два или три раза.

4. Возможный вариант: для увеличения вашего энергетического заряда и усиления удовольствия вашего ребенка, продлите ваш выдох, что углубит ваш вдох (это могло уже произойти естественно).

5. Когда вы выразили достаточно благодарности, встаньте, склонитесь и заземлитесь.

6. Для сосредоточения на восприятии ощущений удовольствия обратитесь к шагу 9 Упражнения 1.

7. Снова встаньте, чувствуете ли вы бóльшую открытость в области горла/грудной клетки/сердца? Чувствуете ли вы себя более живым, энергичным, чувствуете ли более положительное отношение к жизни в целом? Ощущаете ли себя более присутствующим, менее расплывчатым и неопределенным? Ощущаете ли себя более способным открыться жизни? Осмотрите комнату и, возможно, выгляньте в окно, чтобы посмотреть на внешний мир. Чувствуете ли себя более экспансивным? И наконец, в течение дня отмечайте, испытываете ли вы другие чувства к людям и ситуациям, с которыми вы сталкиваетесь; также отметьте отвечают ли вам люди по-другому, не так, как обычно. Доставляет ли вам удовольствие ваша повышенная экспансивность?

#### Вариации упражнения

а) Чтобы углубить ваши чувства благодарности к вашему Естественному ребенку, при выдохе держите ваши руки раскрытыми; повторение упражнения с очень короткими вдохами несколько раз вероятно приведет к плачу.

б) Вместо выражения благодарности вашему Естественному ребенку, вы можете поблагодарить Бога, Вселенную, человека или домашнее животное.

#### Оценка

- Какие упражнения из Раздела II были самыми легкими? Какие вызвали наибольшую трудность/беспокойство? Обобщите ваши эмоциональные/физические отклики на проделанные упражнения.

- Где вы испытываете затруднения? Раскрывая ваше сердце? Протягиваясь? Прикасаясь к другим?

- Обсудите с терапевтом, в каких из этих трех основных областей вы испытываете наибольшие затруднения. Можете ли вы представить себя, выполняющим некоторую терапевтическую работу в этих областях? Можете ли вы с вашим терапевтом разработать программу упражнений для вашего самостоятельного выполнения?

### **Раздел III: Возобновление удовольствия в длительных отношениях**

Александр Лоуэн однажды сказал мне: «То, что доставляет тебе удовольствие, ты любишь, а то, что ты любишь, красиво». Это утверждение, несомненно, применимо к началу длительных отношений пар, когда влюбленность и сексуальные отношения приносят сильное удовольствие. К сожалению для многих пар, после того как заканчивается «медовый месяц», более

подходящим кажется обратное утверждение: все, что не доставляет тебе удовольствие, ты не любишь, а то, что ты не любишь, - некрасиво. Ведь если мы в наших партнерах находим меньше удовольствия, мы будем меньше их касаться, меньше к ним тянуться и меньше открывать им наши сердца. (Поскольку тема сексуальности может быть довольно сложным вопросом при длительных отношениях, она не может быть детально представлена в этой короткой статье. Поэтому этот вопрос должен быть отложен для будущей работы. Однако для выполнения моих основных упражнений на восстановление сексуальности, обратитесь к статье Шапиро, 1993.)

Однажды, уже после того как я разработал и испытал эти упражнения, мне пришло следующее понимание: если бы я мог видеть свою жену просто *как источник удовольствия* (эмоционально, физически, интеллектуально), я бы смог освободиться от большого эмоционального багажа, который я накопил за 35 лет брака. Это понимание значительно помогло мне найти новый подход к моей жене и больше ей открыться. Изменение моего отношения существенно повлияло на наши взаимоотношения.

Когда я делился своим озарением с теми моими клиентами, которые находились в длительных отношениях, они также находили такую позицию важной для себя. Как один из них сказал: «Я чувствую облегчение – это дает мне надежду».

Поэтому я считаю, что самым важным шагом, который вы можете предпринять для улучшения ваших длительных отношений, - это просто *видеть вашего партнера как источник удовольствия для вас*.

### **Видение партнера как источник удовольствия**

Чтобы помочь вам изменить видение вашего партнера, закройте глаза и представьте, что вы видите его в комнате, он стоит или сидит на стуле и улыбается вам:

- Можете ли вы хотя бы временно освободиться от эмоционального багажа, накопленного вами по отношению к вашему партнеру, например от чувств обиды, отвержения, разочарования, предательства, недоверия, негодований и страха испытать больше всего этого в будущем?

- Можете ли вы сейчас видеть вашего партнера просто как потенциальный источник вашего удовольствия – эмоционально, физически, интеллектуально, духовно? (В начале ваших отношений вы, вероятно, так его и видели, иначе вы бы не влюбились).

- Можете ли вы вообразить, что бы вы почувствовали к вашему партнеру, если бы он на самом деле был источником удовольствия? Открывалось бы ваше сердце ему чаще? Вы бы хотели чаще к нему тянуться, касаться его более нежно и с большей любовью?

### **Проблемы длительных отношений и предлагаемые упражнения**

Вне зависимости можете вы видеть своего партнера как источник удовольствия или нет, в длительных отношениях часто случаются проблемы, которые, если не были проговорены, приводят к страданиям, а не к удовольствию. Далее приведены некоторые такие проблемы (как они были бы изложены клиентами), некоторые мои комментарии и некоторые упражнения, которые могли бы помочь разрешить эти проблемы. Поскольку упражнения являются адаптацией упражнений из Раздела II, вам потребуется проделать исходные упражнения прежде чем выполнять адаптированные. Помните: если вы захотите испытать ощущения удовольствия в конце этих адаптированных упражнений, вам следует придерживаться инструкций шага 9 Упражнения 1.

**ПРОБЛЕМА А:** «В МОИХ ОТНОШЕНИЯХ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПОДАВЛЕНО. ЛУЧШЕ НЕ СТАНОВИТСЯ. В ЛУЧШЕМ СЛУЧАЕ МНЕ СКУЧНО, В ХУДШЕМ – Я ИСПЫТЫВАЮ СТРАДАНИЕ, НЕ УДОВОЛЬСТВИЕ».

Это упражнение – самый простой, быстрый и самый веселый способ пробудить добрые чувства к вашему партнеру.

**Адаптация Упражнения 1 для самопомощи: «Ваш Естественный ребенок – раскрытие и протягивание»:**

Сядьте на стул и представьте вместо вашего маленького друга вашего партнера, который идет к вам. Если вы пожелаете, то можно положить подушку на стул напротив вас. (Другой вариант положения тела: лежа на кровати, колени подняты, стопы на матрасе.) Не забывайте позволять вашему языку быть вяло высунутым из угла вашего рта пока вы взволнованно тянитесь к вашему партнеру. Еще одна форма этого упражнения хорошо подходит для «пробуждения тоски» и заключается в том, чтобы пойти в ванную комнату и посмотреть на себя в зеркале, как на вашего маленького друга.

**ПРОБЛЕМА Б:** «МНЕ НРАВИТСЯ ДУМАТЬ, ЧТО Я И МОЙ ПАРТНЕР ПОДХОДИМ ДРУГ ДРУГУ, НО МЫ ЧАСТО БОРЕМСЯ ЗА КОНТРОЛЬ. Я, КАЖЕТСЯ, НЕ ПОНИМАЮ, ЧТО МЫ БОРЕМСЯ ПОКА НЕ БУДЕТ СЛИШКОМ ПОЗДНО».

Если вы сможете зарядить энергией вашу борьбу за контроль, вы «зарядите» не только ваши руки и кисти, но вы также проявите уважение вашим Защитникам, которые боятся потерять этот контроль. Все это поможет осознать вашу борьбу, вместо того, чтобы отрицать ее. Далее, когда в следующий раз вы начнете бороться, вы уже будете способны распознать эту борьбу, и у вас уже будет выбор: следовать ли другой линии поведения.

**Адаптация Упражнения 2 для самопомощи: «Заряджение ваших кистей/рук через борьбу за контроль»:**

Представляя, что одна кисть – это ваш партнер, а другая – это вы сами, прижмите кончики пальцев двух рук друг к другу для их сопротивления. Также вам, возможно, понадобится выразить гнев; в этом случае адаптируйте Упражнение 3, представляя вашего партнера, стоящего к вам лицом.

**ПРОБЛЕМА В:** «Я ПОСТОЯННО НОШУ В СЕБЕ ЛЕГКОЕ НЕДОВОЛЬСТВО МОИМ ПАРТНЕРОМ. О ЧЕМ ЭТО? КАК МНЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО? В ЭТОМ ТОЧНО НЕТ НИКАКОГО УДОВОЛЬСТВИЯ!»

Если ваши Защитники живут в страхе быть ранеными вашим партнером – одно только это может сердить вас. Если у вашего Естественного ребенка есть импульс открыть свое сердце, но Защитники его останавливают, – это также может быть причиной вашего раздражения.

**Адаптация Упражнения 3 для самопомощи: «Высвобождение гнева из ваших кистей/рук через произвольные движения»:**

Представьте, что ваш партнер сидит или стоит напротив вас, что он – мишень ваших рвущих движений когтями.

**ПРОБЛЕМА Г:** «Я ОГРАЖДЕН И ЗАКРЫТ ОТ МОЕГО ПАРТНЕРА. Я НЕ ХОЧУ РАСКРЫВАТЬСЯ ПЕРЕД НИМ».

Если вы боитесь, что ваш партнер может ранить вас, вы должны почувствовать, что можете защитить себя прежде чем вы пойдете на риск открыться ему. (Вы должны быть способны сказать «Нет», прежде чем вы сможете сказать «Да».)

**Адаптация Упражнения 4 для самопомощи: «Закрытие себя или раскрытие себя»:**

Представьте, что ваш партнер стоит напротив вас. Чередуйте свои мысли между «Я могу закрыться и защитить своего Естественного ребенка от тебя» (когда вы защищаете свое сердце) и «Я могу пойти на риск, открыться и получить удовольствие с тобой» (когда вы открываете вашу уязвимую грудную клетку и *с ладонями, обращенными друг к другу, тянетесь к вашему партнеру*).

**ПРОБЛЕМА Д: «Я ПОЧТИ БОЛЬШЕ НЕ КАСАЮСЬ СВОЕГО ПАРТНЕРА. Я ВЫНУЖДЕН ТАК ПОСТУПАТЬ; БУДТО МОИ КИСТИ ОНЕМЕЛЫЕ. НЕСМОТЯ НА ЭТО, Я ЧАСТО ТРОГАЮ МОИХ СОБАКУ И КОШКУ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НАСЛАЖДАЮСЬ ЭТИМ!»**

Следующее упражнение может пробудить чувства уверенности и/или чувства расслабления, также как и потенциал к получению удовольствия с вашим партнером.

**Адаптация Упражнения 6 для самопомощи: «Повышение чувствительности ваших кистей/рук ради удовольствия»:**

Вместо поглаживания только одной кисти/руки, чередуйте поглаживания: сперва пусть левая рука поглаживает правую руку и предплечье, затем пусть правая рука поглаживает левую. Пусть одна рука олицетворяет вас, а другая – вашего партнера. В действительности, вы будете доставлять вашему партнеру удовольствие, а затем ваш партнер будет доставлять удовольствие вам. Здесь важно согласовать ритм поглаживаний с ритмом вашего дыхания.

Если вам захочется выполнить это упражнение в кровати (это помогает уснуть) или на работе, более простыми и/или менее заметными являются поглаживания только до запястья; в этом случае не нужно закатывать рукава.

Если ваш партнер поддастся участию с вами в Упражнении 5 *Касание для обретения уверенности*, вы оба сможете обнаружить, что оно углубляет чувство благодарности друг к другу.

**ПРОБЛЕМА Е: «Я БЫЛ ТАК ВЛЮБЛЕН В НАЧАЛЕ. Я ЗНАЮ, ЧТО В КАКОЙ-ТО СТЕПЕНИ ЕЩЕ ЛЮБЛЮ СВОЕГО ПАРТНЕРА, НО, КАЖЕТСЯ, Я НЕ МОГУ ВЕРНУТЬСЯ К ТОМУ ЧУВСТВУ, КАК БЫ СИЛЬНО Я НЕ СТАРАЛСЯ**

Раскрытие вашего сердца вашему партнеру – это важный способ пробуждения вашей любви, это принесет вам глубочайшее удовольствие. Более того, с раскрытым сердцем вы обнаружите, что вы естественным образом начнете инициировать совместную деятельность, доставляющую удовольствие, что поможет поддерживать вашу любовь на плаву. (Конечно, существуют ситуации, при которых не рекомендуется раскрывать свое сердце своему партнеру, например, если он или она жестоко с вами обращается).

**Адаптация Упражнения 7 для самопомощи: «Раскрытие вашего сердца со «Спасибо тебе»:**

Благодарите вашего партнера вместо того, чтобы благодарить вашего Естественного ребенка. Вы можете поблагодарить вашего партнера за многое, к примеру, за помощь в раскрытии вашего сердца сильной любви в начале ваших отношений. Если пожелаете, подушка на груди может олицетворять вашего партнера, которого вы обнимаете на выдохе. Если ваша шея устанет, не откидывайте назад вашу голову. Или выполняйте упражнение в кровати, но тогда вам действительно придется прижать к матрасу ваши плечи и ягодицы, чтобы придать вашей спине изгиб арки.

## Оценка

Поразмышляйте о ваших эмоциональных/физических откликах на выполненные адаптированные упражнения для пар из Раздела III.

В ваших отношениях с партнером, в какой области вы испытываете наибольшие затруднения: в раскрытии вашего сердца, в протягивании к нему или в его касании? Можете ли вы поделиться вашими открытиями о вас с вашим партнером? Можете ли вы получить от них обратную связь о том, как они воспринимают *ваши* проблемы? (Предостережение: не используйте этот разговор для анализа проблем вашего партнера!) Можете ли вы передать точку зрения вашего партнера о вас и вашу собственную самооценку вашему терапевту для более глубокой терапевтической работы? Можете ли вы с вашим терапевтом разработать программу упражнений для вашего самостоятельного выполнения?

## Библиографический список

Берн Э., Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений, 1964.

Лоуэн А., Биоэнергетика, 1975.

Монтагу А., Касание: человеческое значение кожи, 1977.

Шапиро Б., Исцеление сексуального расщепления между нежностью и агрессией, Биоэнергетический анализ, 1993, том 5. Эта статья перепечатана в книге Виты Хайнрих «Справочник по биоэнергетическому анализу».

Шапиро Б., Ваша глубинная энергия вам доступна, Биоэнергетический анализ, 2008, том 18.

## References

Berne, E. (1964): Games People Play: The Psychology of Human Relationships. Grove Press, New York, 123–128.

Lowen, A. (1975): Bioenergetics. Coward, McCann and Geoghegan, New York, 118–120, 135, 136, 138.

Montagu, A. (1977): Touching: The Human Significance of the Skin. Harper and Row, New York, 317–19.

Shapiro, B. (1993): “Healing the Sexual Split between Tenderness and Aggression.” Bioenergetic Analysis, Vol. 5, No. 2, 75–87. This article will be reprinted in: Heinrich V (Ed. In press) Handbook of Bioenergetic Analysis.

Shapiro, B. (2008): “Your Core Energy is Within Your Grasp.” Bioenergetic Analysis, Vol. 18, 65–91.

## Об авторе

Беннетт Шапиро, доктор философии, член преподавательского состава ПВА, преподает в США, Канаде и Европе. Занимается частной практикой в г. Виктории в Канаде. Он написал более 30 статей о различных сторонах Биоэнергетики, которые сейчас расширяет и объединяет в шесть сборников под названием *Исследования в энергетической психотерапии*.

Bennett Shapiro, PhD

1542 Prospect Place,

Victoria, B.C.

V8R 5X8 Canada

phone: (250) 598-5595

fax: (250) 598-6842

*benandmillie@shaw.ca*

*Перевод Марии Андреевой, Пермское общество Биоэнергетического Анализа, 2010.*