

# Свободные телесные ассоциации

**Ирена Голуба**

*гештальт-терапевт,*

*супервизор, преподаватель РГИ,*

*председатель супервизионной комиссии*

*Латвийского общества психотерапии (LPB).*

## **Применение метода свободных ассоциаций в гештальттерапии.**

Открытый З. Фрейдом метод свободных ассоциаций плодотворно используют и другие направления психотерапии. В арттерапии широко используются техники, основанные на свободном ассоциировании в цвете и рисунке, движении, голосе. Характерное предложение арттерапевта – «нарисуйте Ваше состояние, Ваши отношения». Своя практика применения метода свободных ассоциаций сложилась и в гештальттерапии.

Уходя из психоанализа Ф. Перлз «забрал» с собой метод свободных ассоциаций, работу со снами и весь свой опыт психоаналитика. Основав новое направление, он получил возможность свободно экспериментировать не только с ценностями и находками родного психоанализа, но и других психотерапевтических направлений. Прежде всего, он обратился к телесноориентированному подходу А. Лоуэна. «Естественное Я покоится глубоко внутри нашего тела, погребенное под многочисленными слоями напряжения, которые служат представлениями наших подавленных чувств».

Оставим в стороне другие варианты применения метода свободных ассоциаций в гештальттерапии, займемся теми, в которые включено тело клиента.

Классическая инструкция метода свободных ассоциаций исключительно проста – «Пациент говорит обо всем, что ему приходит в голову, не обращая внимания на то, насколько это пристойно, обыденно или фантастично». «Пациент говорит» - это значит, что исследуются вербальные ассоциации. Но это не единственный вид ассоциаций. Общепсихологическое определение ассоциации – «связь между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отражёнными в [сознании](#) и закреплёнными в [памяти](#).» Кроме словесной памяти можно задействовать образную и телесную память. Это тем более важно, что словесная память формируется позднее, чем образная и телесная и позволяет получить доступ к более ранним переживаниям, через образы также легче обойти запреты, выраженные в вербальной форме.

В таком случае «телесными ассоциациями» можно назвать те представления, эмоциональные отклики, зрительные образы, которые

возникают при определенных позах, жестах, движениях, а также развитие самого движения, жеста, продолжение его до завершенного действия.

«Понятие бессознательного мы, таким образом, получаем из учения о вытеснении». З. Фрейд считал вытеснение основным способом формирования бессознательного и вытеснение является способом подавления, исключения нежелательных представлений. В гештальттерапии наряду с вытеснением рассматриваются и другой способ подавления запретного, относящийся не к представлениям, а к действиям, эмоциям, желаниям - ретрофлексия.

Ретрофлексия – такой способ прерывания действия, при котором возбуждение подавляется, в частности, путем напряжения мышц, образования мышечных зажимов. Таким образом, подавленные эмоции, желания и действия «прячутся» в теле. Работа гештальттерапевта в этом случае направлена на осознание этой части подавленного содержания психики и работа эта начинается с осознания эмоционального смысла телесных проявлений и симптомов.

### ***От жеста к действию, чувству, желанию***

Клиентка на сеансе теребит в руках бумажный платочек, аккуратно расправляет, складывает, скручивает и вдруг резко разрывает. Параллельно рассказывает о своем романе, беременности, сделанном аборте и разрыве отношений с мужчиной. Она говорит о желании сохранить и развивать отношения, но раз за разом берет и разрывает новый платочек, предварительно аккуратно его сложив. В начале сеанса она много говорит о чувстве вины за аборт и винит только себя, «защищая» мужчину.

Фокусируемся на разрывающем жесте и клиентка осознает агрессивность этого жеста, осознает меру гнева по отношению к партнеру. В дальнейшем ходе сеанса платочек служит как «термометр агрессии».

Её напряжение находится в плоскости грудной клетки. Она репрессирует агрессию по отношению к мужчине, прячет ее в себе, в кончиках пальцев, кистях рук, предплечье, плече, в грудной клетке. Если она сосредоточит свое внимание на дыхании, то может ощутить прерывание действия в прерывистом дыхании.

### ***Телесные ассоциации и осознанность***

Молодая женщина 28-лет проявляла в общении с мужчинами неосознанную повышенную агрессивность. На сеансах с терапевтами-мужчинами, неоднократно всплывала ситуативно-немотивированная и сильно ретрофлексированная агрессивность: «хочу ударить, за что – не знаю». В течение нескольких терапевтических сеансов, проходивших в терапевтической группе на протяжении нескольких месяцев, терапевты разрешали отреагировать гнев физически, ударами по подушкам. Сначала клиентка била кулаком, но потом осознала, что ноги тоже включились бы в «избиение». После того, как клиентка нанесла несколько ударов по подушкам ногами, у нее был инсайт про попытку изнасилования. Она вспомнила ярко и с эмоциями пережитую в пятилетнем возрасте попытку изнасилования с угрозой убийства. В этом случае телесное ассоциирование разбудило не только подавленные действия, но и вытесненные воспоминания.

### ***Тело и регрессия***

Применительно к групповой психотерапии. Для пробуждения детских воспоминаний особенно эффективно сочетание работы с детскими фотографиями и телом. Клиент выбирает из пачки своих детских фотографий те, которые вызывают яркий эмоциональный отклик. Клиенту предлагается рассказать в настоящем времени о том дне, когда была сделана фотография. Если он не помнит, то предлагается пофантазировать, какой бы это был день, что происходило и т.д. Такая техника отпускает на волю поток детских воспоминаний. Но иногда на фотографиях можно заметить характерные жесты и позы родителей или бабушек-дедушек. Терапевт может использовать эти жесты, позы для усиления эмоций клиента, для более точного воссоздания «здесь и теперь» эмоциональной атмосферы детства клиента. При необходимости эти жесты и позы можно использовать для поддержки клиента, обняв его так, как обнимала любимая бабушка.

### ***Тело и действие***

Одно из разительных отличий терапевтического метода психоанализа и гештальттерапии – отношение к проявлению во время психотерапевтической работы чувств, возможности телесного контакта, других видов взаимодействия. Задержка действия, фрустрация, практикуемые в психоанализе, также помогают усилить «хронический импульс» низкой интенсивности, но эти техники больше способствуют осознанию подавленных желаний, чем учат удовлетворять их. Классический психоанализ клиента совсем «не кормит», хотя эта позиция начинает смягчаться по отношению к клиентам с более тяжелыми расстройствами. Гештальттерапия тоже не ставит своей целью «накормить» клиента, но дает возможность «попробовать вкус» удовлетворенной потребности.

В среде психоаналитиков тема телесных проявлений клиента часто воспринимается через теорию превербального периода в развитии. В современном психоанализе, в работах О. Ранка, М. Кляйн, Винникота все большее внимание сосредоточено на анализе превербального уровня развития ребенка в возрасте от рождения до 1, 5 лет. Поскольку ребенок в этом возрасте воспринимает мир через тело, и у него нет других возможностей взаимодействовать с ним только лишь как через свое собственное тело. В этом возрасте невозможна речь, но в этом возрасте часто ограничены и действия за счет тугого пеленания. Это еще один важный фактор говорящий о раннем травмировании и фрустрации желаний в общении с миром **в действии**. Поэтому, достаточно часто для ребенка возможны действия кистями рук, головы, мимика лица и глаз, а так же дыхание и плач.

С психоаналитической точки зрения сознание через действие есть работа с превербальным периодом, когда был выработан механизм реагирования или взаимодействия с миром через действие. С этим можно согласиться лишь частично. Ведь и взрослые люди действуют, а не только разговаривают. Вопрос в том, о каких действиях или проявлениях идет речь. Одно дело, если речь идет о чем-нибудь явно детском, типа челюстного зажима и желания покусать. Чем более сложное действие, к тем более позднему периоду развития его следует

относить. Если клиентку тянет погладить терапевта или кого-то из участников группы, а она поглаживает себя, то это явно не превербальная стадия.

Гештальттерапия призывает клиентов и психотерапевтов выражать чувства во время психотерапевтической работы и поощряет многие действия клиента, направленные на удовлетворение своих потребностей, особенно в групповых формах работы. Особое значение «завершению» незаконченного действия гештальттерапия придает в случаях работы с людьми, пострадавшими от физического насилия. Вместе с тем, особо важно, чтобы эти чувства и действия были не только проявлены, но и осознаны. Действие без осознанности ценностью не является, но пока нет действия, практики, опыта, то очень трудно осознавать себя по смутным, непроявленным интенциям. Вербализация же действия может стать звеном в осознании связи телесных действий, симптомов с эмоциями и мыслями, привести к большей интегрированности разных проявлений, дать ощущение целостности, независимо от возраста, к которому относится ретрофлексированное действие.

Другой важный аспект - осознание через действие есть не только работа с действием клиента, она будит и собственные ассоциации, отголоски переживаний психотерапевта. Например, встречное движение, желание обнять или отодвинуть клиента. Свободные ассоциации терапевта, находящегося во взаимодействии с клиентом также дополняют картину происходящего.

#### ***Примеры техник работы с телесными ассоциациями***

- Техника амплификации, усиления жестов или поз. Участникам предлагается поделиться на пары или тройки, в которых будут «клиент» и «психотерапевт», возможно «наблюдатель». В течение первых 2-3 минут «клиент» рассказывает что-либо, относящееся к его жизни. Не обязательно что-то эмоционально значимое. «Психотерапевт» за это время выбирает один характерный жест либо позу клиента, либо сочетание жеста и позы. На втором этапе «психотерапевт» предлагает усилить, заострить, довести до карикатуры жест или позу. Цель – обнаружить за жестом желание, эмоцию или незавершенное действие.

- Вторая техника схожа с первой, но ее задача – предложить клиенту завершение незавершенного действия, проявление эмоции. «Клиенты» берут в руки обычные бумажные платочки и какое-то время «просто» держат их в руках. За несколько минут (в это время идет сообщение тренера) какая-то часть «клиентов» начинает что-то делать с платочком, обычно малоосознанно. Скручивать, разглаживать, прятать в кулак, складывать, протирать дырку, делать цветочек и т.д. Им предлагается продолжить, усилить, развить движение, выражать чувства, возникающие при этом. Обычно удается осознать, к какой жизненной ситуации клиента относятся задержанные движения и подавленные чувства, а также есть возможность осознать привычные способы подавления эмоций и действий.