

## **ВСТУПЛЕНИЕ: ТЕЛЕСНЫЙ ПРОЦЕСС И ПСИХОТЕРАПИЯ**

Как правило, в русле психотерапии, терапевтический процесс определяется как работа с психическими явлениями и состояниями и их коррекция. В процессе этой работы делался акцент на "душевном" аспекте терапии: вербализации, мышлении, представлении, снах и т.п. Даже эмоции рассматривались как психические явления. Являлось ли целью "смягчение психологического конфликта", "совершенствование "Я-образа" или же "воссоздание познавательных способностей", наши теории и методы традиционно придавали меньшее значение телесным феноменам в контексте психотерапии. В основе этого лежит отражение того исключительного значения, которое придавалось интеллекту и рассудку в нашей культуре в самом широком ее понимании.

Мировой взгляд на психотерапию, в конечном счете, определяется воззрением на культуру, в которую она встраивается. Этот односторонний взгляд на человеческую натуру, когда важнейшая роль отводится ее познавательной стороне, рассматриваемой с точки зрения культурной перспективы, всегда казался забавным мне, приверженцу взгляда, что телесная природа человека имеет не меньшее значение, тем более для психотерапевта, чье призвание исцелять людей.

Такие проблемы как ожирение, психосоматические нарушения, эмоциональное омертвление, хроническое перенапряжение, недостаток эмоциональной выразительности, головные боли, сексуальные проблемы и нарушения в организме, являющиеся результатом физического и сексуального насилия - все это говорит о том, что наше существование - это, скорее, существование в теле. То, что происходит с ним как в физическом плане, так и в психологическом.

Мы живем не только размышляя, фантазируя, но еще и двигаясь, принимая различные позы, чувствуя, выражая. Как же тогда мы можем игнорировать основную физическую природу человека в терапии, главная цель которой - исцелить человека?

Однако кое-что уже начинает меняться. Становится все более обычным среди психотерапевтов с различными профессиональными убеждениями принимать во внимание явления тела как часть необходимых данных терапии, даже если их методы не показывают ясного понимания таких явлений.

Я наблюдал эту перемену в течение многолетних тренингов, целью которых являлось научить терапевтов понимать и использовать процессы тела в своей. Теперь студенты видят смысл в том, в чем много лет назад мне стоило огромного труда убедить сомневающихся, т.е. в том, что поза клиента, его движения и физические ощущения относятся к области терапии.

За последние 2 года, как мне кажется, 2 новых влияния усилили интерес к феноменам тела в психотерапии. Первое из них заключается в особом интересе искусству и терапии тела в гуманистической психологии и в человеческих потенциальных движениях, включающих возрождение терапии Райха, придание главного значения телу в гештальт терапии и искусству тела, как, например, в Хатха-йоге, в боевых искусствах, техниках Фельденкрайза и Александра, и рольфинге (структурная интеграция). Второе влияние - это понимание невербального поведения как коммуникации. Это предположительно новое влияние было использовано психотерапией, например, эриксоновским гипнозом и современными коммуникативными школами (например, коммуникацией в парах). Вместе с недавним взрывом интереса к явлениям тела существует значительная разница в путях

понимания процессов тела в контексте психотерапии. Эти различия отражены в четырех точках зрения.

1. Терапия, такие как психоанализ и когнитивная терапия, которые обращают внимание на явления тела, отличающиеся от симптомов "основополагающих" психических проблем (т.е. таких как эпифеномен мозг/познание).

2. Телесные практики, такие как те, что были упомянуты выше и которые имеют дело лишь с процессами тела, в то время как психоанализ имеет дело с психическими процессами.

3. Коммуникативные и поведенческие школы терапии, которые рассматривают влияния тела в первую очередь как совокупность сигналов, которые должны быть выявлены, или как поведение, которое должно быть изменено.

4. Глубинная терапия тела, как, например, гештальт школа и школа Райха, которые рассматривают тело как нечто присущее человеческому "Я" и личности в целом.

Целью этой книги является представить и разъяснить особую "глубину" подхода к пониманию и работе с явлениями тела в психотерапии. Я хочу продемонстрировать основу, владея которой практикующий врач, держащийся другой точки зрения, мог бы лучше оценивать телесные процессы в контексте целостной личности, а не как изолированные явления. Я опишу, как тело неотделимо от "Я" любого человека и в то же время связано с нашей эмоциональной жизнью, с темой продолжительности жизни и с физической основой нашего существования на Земле.

Тем терапевтам, которые видят свою работу в преобладающе психическом аспекте, я надеюсь показать, как занятие процессами организма может сделать их терапевтическую работу с эмоциями и мышлением более плодотворной, включая телесный опыт, сознание, выражение и движения. Врачам, работающим с телом, я надеюсь показать важность поз и телесных ощущений в эмоциональных и психологических функционированиях. Терапевтов с коммуникативной перспективой я надеюсь убедить в том, что значение процессов тела сохраняется не только в информативном мышлении, но также и в их основных существенных выражениях себя. А тем терапевтам, которые уже знакомы с телесно-ориентированной работой, я надеюсь, эта книга обеспечит связанное понимание, которое обоснует телесно-ориентированное вмешательство в сознание клиента и в его самоощущение.

Материал этой книги создавался на основе моих собственных разногласий с существующими подходами к телу и терапии. Превалирующая теоретическая структура позаимствована у гештальт-терапии, в частности, описанной Перлзом (1947-1969) и преподаваемой в Кливлендском гештальт-институте, где я был студентом и членом преподавательского состава.

Хотя внимание здесь направлено на подход к явлениям тела, а не на тщательное объяснение гештальт-терапии, читатели, не знакомые с таким подходом, могут все же найти адекватную информацию в тексте. Те же, которые ищут более глубоких знаний в области гештальт терапии, могут обратиться к литературе, на которую я ссылаюсь в этой книге. Я рассматриваю этот труд как расширение существующего взгляда на гештальт терапию, а не как "новую" школу терапии.

Авторы трудов по терапии принимают на себя двойную задачу: представить ясное детальное описание с целью проиллюстрировать применение положений, и в то же время соблюсти конфиденциальность и врачебную этику по отношению к клиенту. Я пытался сделать и то, и другое, значительно изменяя детали, касавшиеся личности пациентов, чтобы, таким образом, скрыть участников без изменения клинической картины. Во многих местах используются композиции из различных случаев и диалоги не приводятся.

# Часть первая: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

## Глава 1. Я и воплощение

Многим людям кажется странным моя просьба обратиться к ощущениям тела, их собственным или других людей, что может оказаться важным для разрешения их насущных проблем: справиться с напряжением, установить отношения с другими людьми, понять свои чувства. И может показаться еще более странным предположение, что ощущения тела имеют отношение также и к глубинным проблемам личности, как, например, расстройство идентичности, эмоциональные конфликты или ощущение провалов в сознании. Мы обычно считаем "тело" (body) чем-то отличным от "Я" (self) и, таким образом, не относящимся к "Я" (I), которое борется с жизненными проблемами во всей полноте и осмысленности. Люди, испытывающие потрясение, которое толкает их искать помощи, нередко склонны отделаться от некоторых неприятных физических ощущений. Они хотят избавиться от сердцебиений и одышки, которые приносят с собой волнения. Они хотят, чтобы исчезли приступы гнева и чувство страха. Они хотят избавиться от напряжения в мышцах и постоянных головных болей.

В придачу к этим симптомам и чувству дискомфорта клиенты часто не в ладах с собственным существованием как существованием физическим. Они могут думать о себе как об уродливых и неуклюжих созданиях. И попытки обратиться к их собственным физическим ощущениям могут казаться им чем-то "низким", слишком сексуальным или животным. Их физические ощущения могут ассоциироваться с болью, болезнью или с нарушениями, от которых они старались когда-то избавиться.

Таким образом, моя просьба с самого начала обратиться к телесному опыту может показаться возвращением к тем проблемам, от которых они хотели бы избавиться. Большинство терапевтов именно так и подходит к терапии, хотя и по разным причинам. Теории и методы, которым нас обучали, делают центром коррекции психические конструкты: конфликты, познавательные способности, кольца взаимодействия и структуры сознания. Явления тела считаются всего лишь симптомами, которые нужно выявить, или поведенческими реакциями, которые должны быть скорректированы, или способами коммуникации, которые должны быть изучены, или символами, лежащими в основе процессов.

Сюда можно добавить степень взаимодействия самого терапевта с его или её собственным опытом. Мы нередко чувствуем тот же дискомфорт, что и наши клиенты. Мы все продукты системы образования и тренировочных программ, где интеллект считается единственным нужным инструментом для разрешения человеческих проблем. Это явно проступает в работе терапевтов: неподвижно сидя часами, едва дыша, слушая и отвечая только с подсказки интеллекта, они пытаются решить чужие проблемы.

Психотерапевтический контекст, однако, не единственная причина разрыва связей тела и "Я" (self). Наш язык также способствует их разделению ("body" и "I"). У нас нет ни одного слова, чтобы, например, сказать "Я - тело". В большинстве случаев мы говорим "моё тело"; точно так же, как мы можем сказать "моя машина", подразумевая, что наше тело - это наша собственность, но не мы сами (self); наш язык способствует пониманию нашего тела как объекта: что-то происходит со мной, а не "то, что происходит, это я".

На фоне этих обычно бессвязных физических ощущений неудивительно, что просьба считать тело своим "Я" и телесный опыт - переживаниями своего "Я" - воспринимается с ужасом. Что же я имею в виду, предлагая подобную вещь? Телесный опыт как опыт "Я" (self) Придерживаясь основного назначения этой книги, я предлагаю провести опыт с целью сосредоточиться на своих телесных ощущениях и на связи между ощущением себя и ощущением своего тела. Так, как вы сейчас сидите, не меняя намеренно своей позы

обратитесь к своим телесным ощущениям. Каково ваше первое ощущение? Чувствуете ли вы напряжение, и если да, то какое и где? Как вы дышите? Быстро, медленно, глубоко? Какова ваша поза? "Держите" ли вы себя или позволяете креслу "придерживать" вас? Сутулитесь ли вы или вы расслаблены, сидите выпрямившись или вы напряжены? Как ваша поза влияет на ваше дыхание? Таким образом, вы уже начали процесс обращения к вашим телесным ощущениям.

Многие говорят мне, что они ничего не чувствуют, когда сосредотачиваются на своем тепле. Если это справедливо по отношению к вам, то тогда отсутствие всяких ощущений уже само по себе важное утверждение вашего чувства своего "Я". Но большинство людей почувствуют какие-то процессы в своем теле; если вы достаточно терпеливо будете "вслушиваться" в свое тело, то некоторые детали станут полнее и выразительнее. Если вы продолжите попытки "вслушаться" в свой организм, то делайте утверждения вслух или про себя, начав, например, со следующего: "Сейчас я замечаю, что мое дыхание затруднено и поверхностно". "Сейчас я чувствую тепло в животе". Наберитесь терпения, пусть ваши утверждения помогут вам сосредоточиться на вашем телесном опыте в данный момент. Вы можете заметить, что одни ощущения появляются чаще других. Вы можете лучше осознать вашу позу, характер вашего дыхания или, может быть, выявить напряжение в области шеи или ног.

В терминах гештальта эти ощущения называются фигурами, которые проявляются на фоне общего состояния тела. Фигура, иногда возникающая в вашем сознании, начинает привлекать ваше внимание и приобретает силу, если она как-то значима для вас. Теперь попробуйте заменить "Я замечаю..." выражением "Я...", чтобы, таким образом, связать ваше "Я" с вашими телесными ощущениями. Например, скажите вместо "Я замечаю напряжение в плечах" - "Я напрягаю плечи", или, например, вместо "Я замечаю расслабленность в руках" скажите "Я расслабляю руки" и т.п. Сделайте 5-6 подобных утверждений. Что же происходит, когда вам удастся использовать слово "Я" ("I") в отношении телесных ощущений? Некоторые протестуют против такого употребления: "Я не напрягаю руки, они сами напрягаются". Если вы чувствуете побуждение к такому протесту, то я вас спрошу: "Кто же напрягает ваши руки, как не вы сами?" Напряжение - это то, что вы сами делаете в ответ на что-либо. Но вы можете не осознавать еще это напряжение достаточно ясно для того, чтобы почувствовать, что именно вы сами - тот, кто его создает.

Давайте вернемся к телесным ощущениям и посмотрим, можем ли мы применить ещё более полное чувство "Я" ("I") к процессам, происходящим в вашем теле. Сосредоточьте ваше внимание на 2-х ощущениях напряжения, наиболее типичных для вас. Если взять каждое отдельно, как бы вы описали характер этого напряжения? Похоже ли это на сжатие? Удерживание? Сдавливание? Схватывание? Разрушение? Это могло бы помочь вам сознательно увеличить напряжение для того, чтобы лучше понять его характер. Используя слова, описывающие характер напряжения (а виды его могут быть самые различные), разрешите мне предложить вам еще один опыт.

Представьте, эксперимента ради, что ваше тело - вы сами ("self"). Если, например, напряжение на котором вы сосредоточились, напоминает сжатие, скажите о себе так, используя утверждения, состоящие из двух частей: "Я сжимаюсь, и это мое существование". Или: "Я замыкаюсь в себе, и это мое существование". Повторите эти утверждения несколько раз, чтобы полностью осознать их значение для вас. Почувствуйте глубину вашей оценки состояния своего организма, чтобы точнее описать образ вашего существования.

Если вы проводили все эти эксперименты, а не просто прочли о них, одно-два ваших утверждения могут стать значимыми для вас. Может быть, вы сможете выразить непосредственно то, что раньше лишь смутно ощущали. Вы могли почувствовать "щелчок" узнавания в физическом опыте ощущения, характерного для вашей сегодняшней жизни или для прошлых событий и ситуаций. Или, возможно, вы посчитаете трудным обнаружить что-

либо значительное в вашем теле. Вы остановились на полпути и не заметили вообще ничего, или же ощущения ваши были самыми обычными.

В контексте этого опыта я бы попросил вас также делать утверждения о ваших трудностях в том же виде, который я предложил вам для определения ваших телесных ощущений: "Я не чувствую удобства в своем теле, и это мое существование". "Я не чувствую в себе ничего особенного, и это мое существование". "Мое тело для меня не много значит, и это мое существование". Ваше сопротивление, дискомфорт или чувство бессмысленности всего этого - такое же утверждение ваших отношений к вашему телесному "Я", как и все прочие утверждения.

## Воплощение

Этот эксперимент дал вам основу для главной предпосылки гештальт-подхода и терапии тела: ваше "Я" находит свое воплощение как в теле, так и в психике. Мы чувствуем, любим, работаем, удовлетворяем наши постоянно меняющиеся потребности, физически существуя в мире и взаимодействуя с ним. Ощущения нашего тела - это наши ощущения, так же как и мысли, фантазии, представления - это часть нашего "Я". Когда мы отделяем наши телесные ощущения от нашего "Я" (говорим "it" вместо "I"), мы лишаемся значительной части самих себя. Мы словно бы уменьшаемся. Чем больше мы отрицаем нашу тождественность с нашим телом, тем больше вещей "кажутся случающимися" с нами.

Мы выходим из-под контроля, мы чувствуем разорванность нашего "Я". Мы теряем связь с первоосновой человеческого опыта - с материальной реальностью. Это, конечно, общее описание тех трудностей, которые мы призваны преодолеть как терапевты. И это во многом похоже на болезнь нашего общества в целом, расчлененного, оторванного от мира наших чувств, неподконтрольного нам. Может ли феномен общества иметь корни в нашем отношении к собственному телу?

В этой книге я опишу, как наше телесное существование присуще нашему отношению к миру и как оно формирует основу для нашего контакта с окружающей средой, физическим и особенно человеческим окружением, так что мы можем удовлетворять наши потребности и развиваться.

Работая с людьми и помогая им найти путь к самим себе, мы, терапевты, конкретизируем абстрактное представление о себе, о нашем существовании, что повышает оценку всей личности в целом. Self как интегратор опыта. Поскольку я буду использовать термин "Я" (self) довольно часто в этой книге, будет полезным описать подробнее, что я вкладываю в это понятие.

Понятие "Я" - одно из самых сложных и противоречивых понятий в литературе по гештальт-терапии, но центральной для нашей ориентации. Сложность этого понятия объясняется его статусом ускользающей и эфемерной части организма, и неуверенность рождается из употребления его в самых разных значениях. Гештальт-терапия рассматривает "Я" не как вещь, статическую структуру, но как протекающий процесс. Я - не набор "замороженных" характеристик ("Я" - это только это, и ничто другое. В норме "Я": гибко и разнообразно в своих способностях и качествах, зависящее от частных требований организма и окружения. "Я" не имеет собственной природы, кроме как в контакте или по отношению к окружению. Это может быть описано как система контактов или взаимодействий с окружающей средой.

В этом смысле "Я" может рассматриваться как интегратор опыта. "Я" имеет доступные, так называемые контактные функции, то есть специальные действия и способности. Ввиду этого будет уместно сказать, что "Я" - это ничто, кроме системы контактных функций. "Я" и эти функции - одно и то же в понимании гештальт-терапии. "Я"

описывается как система "возбуждения, ориентации, манипуляции, различных идентификаций и отчуждений" (Перлз и др., 1951).

Эти общие категории контактных функций описывают основные пути нашего взаимодействия с окружением с целью удовлетворить наши потребности и приспособиться к изменениям окружающей среды. Через возбуждение мы ощущаем наши потребности. Через ориентацию мы организуем себя для удовлетворения наших нужд в связи с окружающей средой. Через манипуляцию мы действуем, удовлетворяя наши потребности. Через идентификацию мы принимаем в свой организм (делаем своим "Я") то, что можем усвоить, а через отчуждение отбрасываем (делаем "не-Я") то, что чуждо нашей природе и что, таким образом, не может быть усвоено.

Полное функционирование приспособления зависит от контактных функций, полностью доступных организму для удовлетворения меняющихся запросов во взаимодействии с окружающей средой.

Когда же контактные функции станут недоступными для осознания, организм не сможет больше приспособиться к миру. Те аспекты функционирования, которые мы отчуждаем, это не сам опыт, они не являются полностью доступными для контакта с окружающей средой. Чем более ограничены наши способности к контакту, тем больше наше ощущение себя и мира становится фрагментарным, неорганизованным и т.о., предметом сопротивления.

Базирующаяся на определении "Я", моя цель - показать важность телесной основы наших контактных функций, а также продемонстрировать, как психические заболевания связаны с потерей этих функций через отчуждение их от нашего телесного существа. Первая часть этой книги посвящена пониманию того, каким образом тело, то, что присуще части нашего "Я", становится объектом отчуждения и "не-Я", способом извлечения этого разрыва.

Часть 2 представляет собой подробное теоретическое и клиническое описание природы контактных функций возбуждения (ощущение), ориентации (формирование фигуры, мобилизация), манипуляции (действие), идентификации (контакт), и отчуждения (отход и ассимиляция). Rilke, Rainer Maria (1949). *The notebooks of Malte Laurids Brigge*. New York: W.W.Norton, 1949 Часто забывается, что Вильгельм Райх обращал внимание на важность телесных феноменов в своих "Анализах характера" (1945/1972) на заре психоанализа.