

Основателем телесной
психотерапии в западной
психотерапевтической
традиции по праву
считается Вильгельм Райх

психотерапия

- система специально организованных методов лечебного воздействия на невротиков
- воздействие на больного
- врач - методом лечения

психокоррекция

- воздействие на «еще не больных, но уже не здоровых», т.е. на людей с дезадаптированным поведением и формирующимся невротическим реагированием
- воздействие на здорового
- психолог - методом профилактики

Способы работы

в выяснении источников, причин неэффективного структурирования опыта. Этим путем идет психодинамическая психотерапия, исследуя инфантильные переживания и фантазии клиента

изменение самого способа миропонимания на основе исследования и корректировки неадаптивных мыслей. Путь характерен для когнитивной психотерапии, нейролингвистического программирования

с невербальными репрезентациями опыта, с ограничениями в разных сенсорных модальностях. На этот путь сориентированы гештальт-терапия, нейролингвистическое программирование, телесно-ориентированная психотерапия

Все богатство и разнообразие запросов клиентов может быть сведено к четырем основным *стратегиям* их отношения к ситуации.

изменить
ситуацию;

изменить себя
так, чтобы
адаптироваться
к ситуации

выйти из
ситуации

найти новые
способы жить в
этой ситуации

Наиболее распространенные проблемы

Проблемы в учебе

Не уверен, хочу быть уверенным (в решении, оценке и т. д.)

Не умею, хочу научиться (влиять, внушать, гасить конфликты, заставлять, терпеть и т.п.)

Не понимаю, хочу понять (ребенка, его поведение)

Не знаю, что делать, хочу знать (прощать, наказывать, лечить, уйти и т.п.)

Не имею, хочу иметь (волю, мужество, терпение, способности и т.п.).

Не справляюсь сам, хочу изменить ситуацию

глобальные формулировки: «Все плохо, что делать, как жить дальше?»

Клиенты могут прибегать к различным типам саботажа

Косвенная выгода

Внешнее подкрепление поддерживает убеждения клиента. «Легче ничего не менять»



Социальная поддержка

«Людям не понравится, если я изменюсь»



Противоречие ценностей

Неизменность в иерархии ценностей клиента занимает верхнее положение. «Было бы неправильно изменяться»

Внутренняя согласованность

Прежнее поведение связано со столькими вещами, что его пересмотр потребует изменения всей жизни клиента. «Цена изменения слишком велика»



Защита

«Изменяться опасно»



Волшебное исцеление

«Чтобы измениться, мне не нужно особенно стараться. Это должно произойти быстро и без особых усилий»



Поведенческий саботаж



Пропуски сеансов; опровержение любого из представляемых принципов; невыполнение работы на сеансе и постоянные звонки во внеурочное время

- Если вам кажется, что клиент склонен саботировать коррекцию, на начальных этапах работы предложите ему составить список всех способов, которыми любой человек может саботировать.
- Попросите его определить, какой бы метод он использовал, если бы решил когда-нибудь саботировать консультирование.
- Перечислите каждый из способов саботажа клиента по отдельности.
- Выдвиньте гипотезы о том, какое позитивное или негативное подкрепление (выгода) с ними связано

Один из самых прискорбных и печальных аспектов работы психолога и одна из основных причин стресса для многих профессионалов в области психического здоровья

клиенты не меняются до тех пор, пока они не будут вынуждены сделать это.

Большинство клиентов, даже если и меняются, делают это очень болезненно и маленькими шажками, многие продолжают страдать из-за своей проблемы, пока какой-нибудь кризис не заставит их сделать выбор

Даже во время кризиса клиенты будут оттягивать выбор до последнего и до последнего будут избегать выбора, связанного с изменениями.

Они будут отсрочивать неизбежное до тех пор, пока абсолютно, однозначно не смогут от этого уйти.

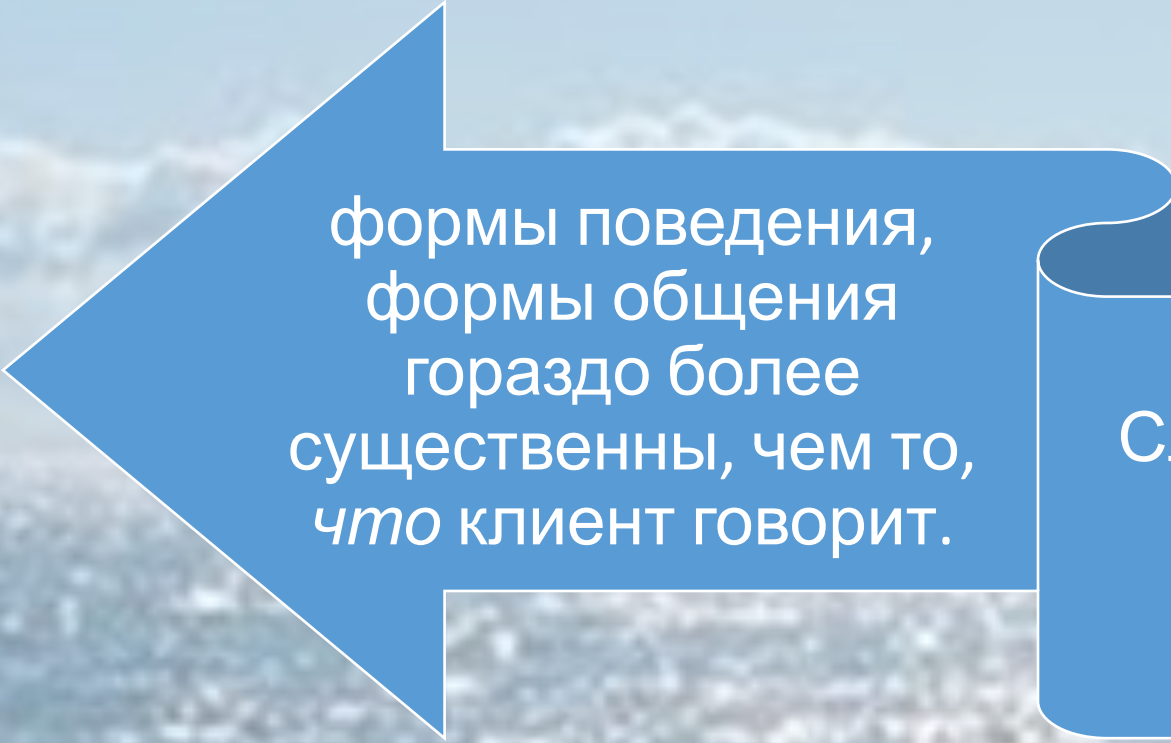
Все заканчивается дополнительной длительной эмоциональной болью и бессмысленной тратой времени психолога

Уникальный вклад Райха в психологию

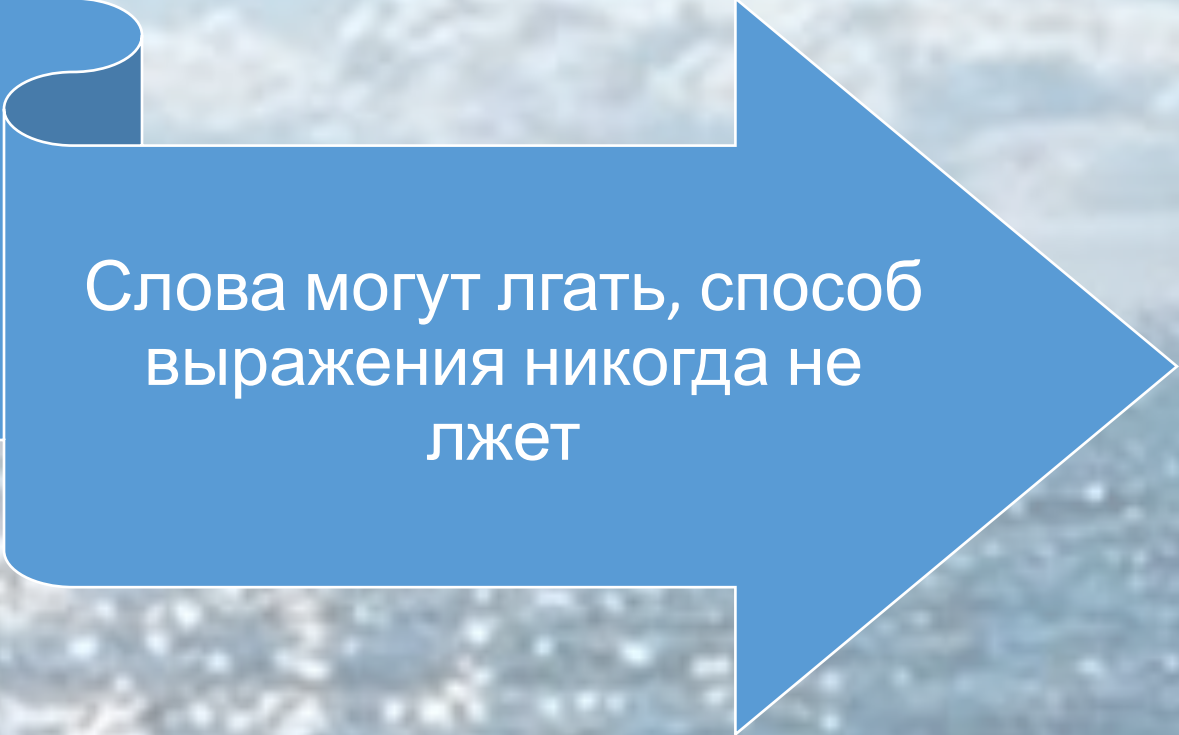
настойчиво и упорно подчеркивал единство тела и разума

в свои психотерапевтические исследования всегда включал проблемы, связанные с человеческим телом

разработал концепцию «панциря характера»



формы поведения,
формы общения
гораздо более
существенны, чем то,
что клиент говорит.



Слова могут лгать, способ
выражения никогда не
лжет


хронические мышечные зажимы блокируют
три основных эмоциональных состояния:

тревожность


гнев

сексуальное возбуждение

методы, позволяющих освободить тело и расширить возможности движения и осознания



двигательные упражнения, раскрывающие блоки, растягивающие мускулы и увеличивающие гибкость



прикосновения, освобождающие спонтанные движения, которые являются выражением глубоких чувств (то есть комплексов)

Глаза

- Этот панцирь может быть разрушен, когда клиент, чтобы увеличить подвижность век и мышц лба, широко, как бы в страхе, раскрывает глаза. Чтобы усилить эмоциональную выразительность, клиентам также предлагается вращать глазами, переводить взгляд из стороны в сторону и т. д.

Рот

- Этот панцирь можно разрушить имитацией плача, звуками, усиливающими подвижность губ, движениями, имитирующими укусы, отрыжку, а также непосредственным физическим воздействием на соответствующие мышцы.

Шея

- Панцирь здесь, главным образом, сдерживает гнев и плач. Для расслабления этой области предлагается пронзительно кричать, вопить, визжать, имитировать отрыжку.

Грудь

- Панцирь может быть расслаблен дыхательными упражнениями, особенно такими, которые включают в себя полный выдох.
- Руки и кисти рук используются для упражнений, имитирующих удары, разрывание на части, удушение либо выражение страстного желания.

В. Райх указывал на терапевтическую ценность прикосновения как первичной, идущей от младенчества формы контакта с окружающим миром.

Известен феномен «сенсорного голода», (дети из детдомов), «недолюблены» с младенчества из-за того, что их родители сами боятся прикосновений, объятий и недостаточно часто берут детей на руки. Результатом становится задержка физического и психического развития

В этом же и трагедия неблагоприятной старости, когда к пожилому человеку никто не прикасается

Дневник мудрости вашего тела

- *Физические ощущения и энергетический уровень*
- Когда я чувствовал наибольший комфорт и удовлетворенность в своем теле? Где? С кем? В каких случаях мое тело становится источником удовольствия и радости? Когда я чувствовал неловкость в теле? Где? С кем?
- Как я чувствую себя сейчас? Расслаблен ли я, чувствую ли легкость и непринужденность? Беспокойство? Чувствую, будто все мое тело повреждено? Где я чувствую боль или напряжение? Это ощущение сопровождает меня постоянно? Как долго это продолжается? Может быть, оно перемещается с одной точки на другую по всему телу? Я ничего не чувствую? Мне жарко или холодно? Был я вял или активен в последнее время? Я утомлен или полон энергии? Я сплю полноценно или просыпаюсь усталым? Хочется ли мне вздремнуть прямо сейчас? Насколько свободно или затруднено мое дыхание?

- *Эмоциональные ощущения*

- Нравится ли мне то, как я выгляжу? Что мне не нравится в себе? Спокойно ли я отношусь к взлетам и падениям в своей жизни? Я угнетен, агрессивен, беспокоен, тревожен или любопытен и счастлив? Часто ли у меня меняется настроение? Могу ли я свободно заплакать или закричать? А может, мне трудно это сделать? Я смеюсь нервно? Как часто я улыбаюсь? Как я чувствую себя в окружении других людей дома, на работе, в школе, в общественных местах?

- *Мечта жизни*

- О чем я мечтаю? Мои мечты изменяются со временем или остаются прежними? Я чего-то достиг? Касаются ли мои мечты изменения тела?

- *Привычки*

- Я ем спокойно, тщательно пережевывая пищу, или хватаю что-нибудь на ходу? Может быть, я набиваю свой желудок, когда злюсь, утомлен или чувствую себя несчастным? Я полагаюсь на кофе и конфеты, когда мне нужно взбодриться? Что значит для меня алкоголь и как он действует на меня? Какие таблетки я принимаю? Каких изменений в своих привычках я хочу добиться: увеличения, уменьшения, полного устранения, добавления или замены?

Наблюдение за дыханием

- как вы дышите: часто или медленно, глубоко или поверхностно. Не пытайтесь ничего менять. Просто наблюдайте, как воздух входит в ноздри, наполняет легкие, расширяет грудную клетку. Заметьте, как расширяется или поднимается на вдохе живот. Затем на выдохе почувствуйте, как живот опускается и грудь опускается.
- Холодный или теплый воздух поступает в ноздри? Когда выдыхаемый воздух касается области над верхней губой, он холодный или теплый? Вы вдыхаете и выдыхаете через обе ноздри или по очереди? После нескольких вдохов-выдохов обратите внимание, был ли каждый из них легче предыдущего или давался с большим трудом? Как вы себя чувствуете – спокойнее или возбужденнее? Участилось или замедлилось сердцебиение?

Уважение и любовь к своему телу

- Разделите лист бумаги пополам, чтобы получилось две колонки, или сложите его в длину.
- На одной стороне перечислите двадцать особенностей, которые вы цените в своем теле: длинная шея, сильные плечи, густые волосы, хорошая система пищеварения, широкий таз, что облегчает роды, сильные руки, большая грудь, чтобы кормить ребенка, хорошее зрение, прекрасная координация, изящные пальцы
- На другом негативное утверждение

- Сидя или лежа, закройте глаза и внимательно пройдитесь мыслями по телу сверху вниз и снизу вверх.
- Нет ли части, которую вы проскочили слишком быстро? Есть ли что-нибудь, что вы отвергли и не включили в свой образ тела?
- Есть ли область, которую вы не чувствуете, возможно, даже не зная, что вы ее отвергли?
- Есть ли что-нибудь, что вы не любите и называете отвратительным или неприятным? О
- обратите внимание на эту область. Есть ли у нее отличительная особенность: цвет, звук, вид, температура, строение, плотность, напряжение – или какие-нибудь иные ощущения?

- Теперь с каждым вдохом наполняйте сердце энергией из любого священного источника, в который верите;
- на каждом выдохе направляйте любовь из сердца в отвергнутую или нечувствительную область.
- Дышите, пока не заметите изменений.
- Чувствуете ли вы, что смягчились? Испытываете ли вы сострадание к себе?
- Изменились ли цвет, качество, образ или ощущения отвергнутой области?

Где вы ощущаете гнев, страх, горе, любовь?

Когда вы будете сердиться, расстраиваться, огорчаться, бояться или чувствовать покой, спросите себя: какой частью тела я испытываю это чувство?



Какие характерные ощущения у этого чувства?

Ответьте себе на следующие вопросы

- • Насколько вы осознаете возможности своего тела?
- • В хорошем ли оно состоянии?
- • Нравится ли вам пища, которую вы едите?
- • Достаточно ли вы отдыхаете?
- • Чувствуете ли вы, что любите свое тело, заботитесь о нем, отдаете ему должное?
- • Какие образы приходят вам на ум, когда вы думаете о своем теле?
- • Перечислите подробно, что вы делали прежде для того, чтобы привести ваше тело в желаемую форму.
- • Как тогда относилось к этому ваше тело: сердце, желудочно-кишечный тракт, голова, общее самочувствие было...
- • Оцените с теперешней позиции, насколько вышеперечисленные методы были нужны и полезны вашему телу.
- • И наконец, теперь скажите своему телу все, что вы думаете о нем.
- • Как вы думаете, а что ваше тело могло бы вам сказать?

Я здесь
есть, я
существую



Я
чувствую,
что я



Я осознаю,
что я

Разговор глазами

- Это упражнение делается в тишине, без слов.
- Нужно сесть лицом к лицу и как можно ближе друг к другу.
- Партнеры смотрят в глаза друг другу и при этом держатся за руки (руки на весу).
- Легко ли вам быть в контакте? А партнеру? Не сдерживается ли дыхание? Затем следует закрыть глаза и уйти в себя, в свое «нутри». Попробуйте найти свой «центр», место покоя в центре себя, внутреннюю тишину. Почувствуйте, что значит быть с собой.
- Откройте глаза и снова вернитесь к партнеру. Затем опять возвратитесь к себе. Это движение от внутреннего состояния к внешнему и обратно способно породить сильные переживания.

Разговор с использованием рук

- Позвольте «голосу» своих рук говорить с партнером.
- Это может выглядеть так: «Сильно сдерживаюсь, так как очень нервничаю, а твое спокойствие дает мне чувство уверенности».
- Рука партнера может ответить: «Не опасайся, ты не причинишь мне боли». Следует выразить руками свое чувство партнеру. После этого – вербальное обсуждение пережитого.

Ощущение энергии другого человека

- Потрите немного руки, чтобы их разогреть и возбудить в них энергию.
- Приблизьте ладони очень близко к ладоням партнера (на расстояние в несколько миллиметров).
- Ощущайте присутствие партнера. Затем «танец» руками: один партнер ведет, а другой сопровождает.
- Движения медленные.
- Упражнения начинаются с позиции сидя на пятках, а затем партнеры поднимаются и продолжают «танец» стоя (руки к рукам). Лидер «танца» может возникнуть спонтанно.
- Затем обсуждение.