



Красноярский
Государственный
Медицинский
Университет
им. проф.
В.Ф.Войно-Ясенецкого



ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ

Выполнили:

Злобина Д.С., Кудрявцева В.А.,
Маковецкая Л.Ф., Спасская Я.И.,
Ткачук И.Ю. - 501 гр.

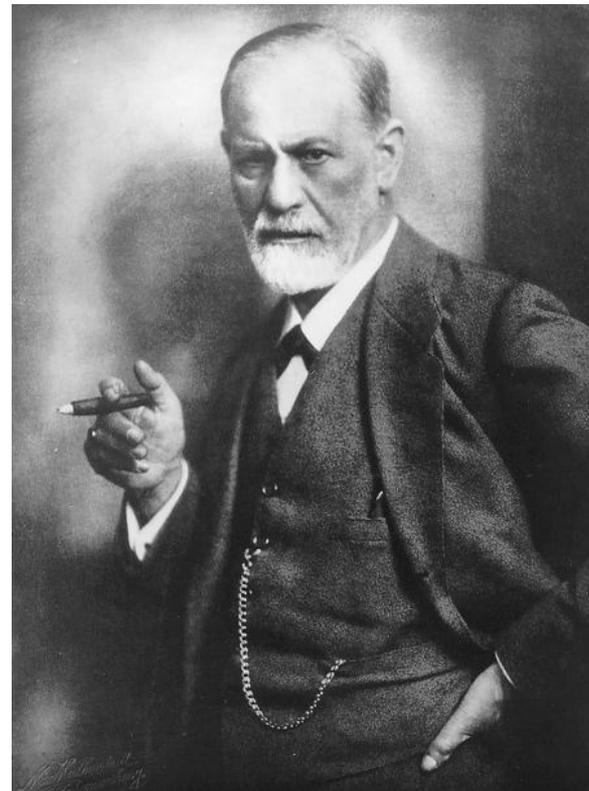
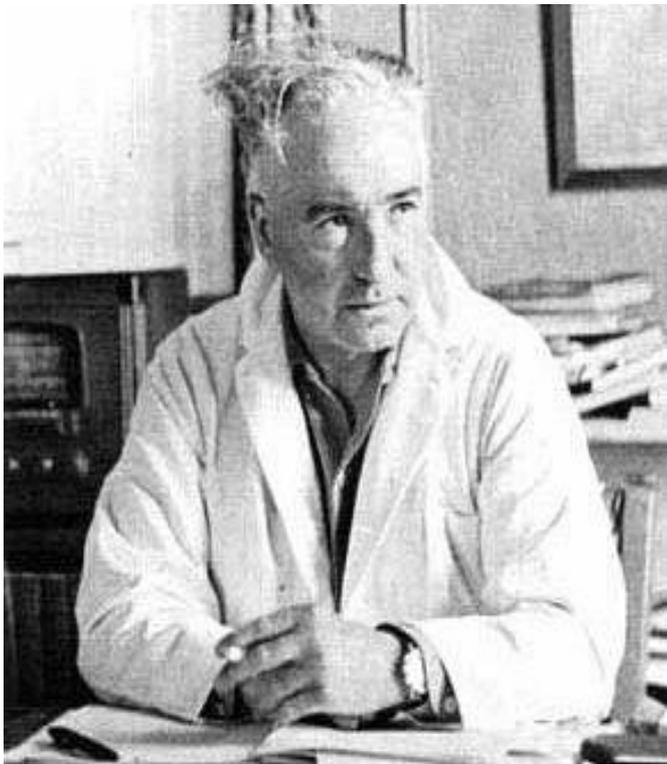
- ◎ **Телесная психотерапия (телесно-ориентированная, соматическая терапия)** - сравнительно молодое и перспективное направление психологии, ориентированное на осознание и "освобождение" тела, познание его биологических и социально обусловленных реакций, возврат к собственному телу и открытие в себе первичных импульсов, работу через изменения тела с состояниями сознания, достижение целостности в реагировании и проживании настоящего момента.



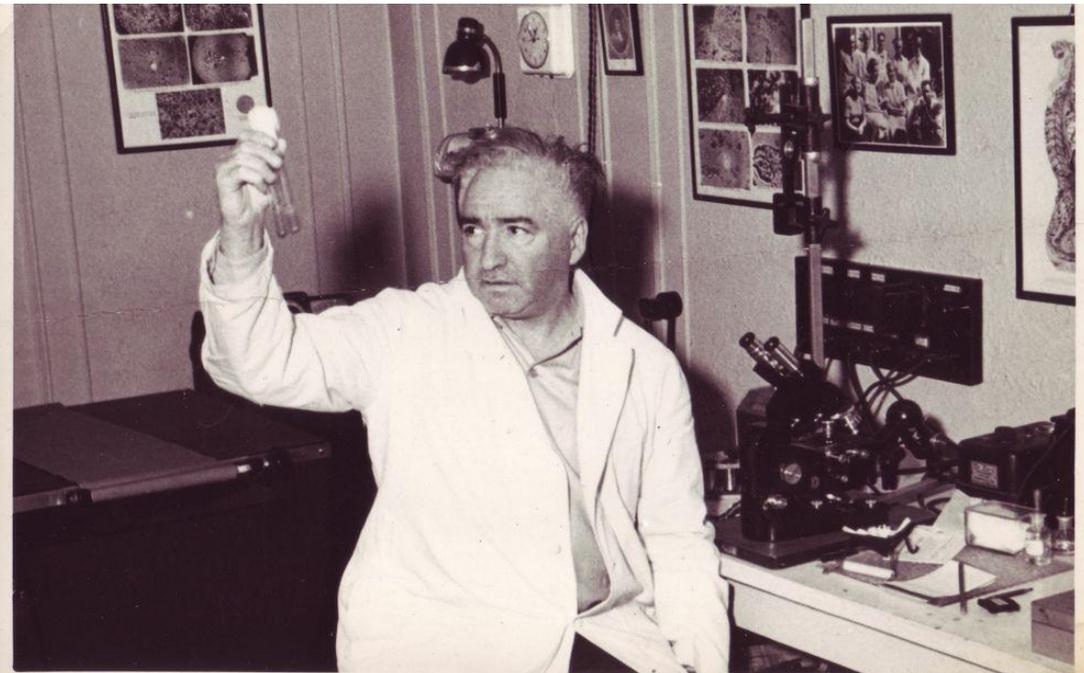
- ◎ **Задача телесно ориентированной психотерапии** - создать условия для активизации процессов, способных оздоравливать и восстанавливать организм. Для этого нужно наладить утраченный контакт с собственным телом, в результате благодарное тело откликается и становится помощником в решении многих телесных и психологических проблем. Особенность телесно-ориентированной психотерапии в том, что клиент может не говорить о своей проблеме, если не хочет или пока не готов. Телесные техники максимально безопасны, потому что тело «мудрое» - его невозможно вынудить сделать то, что ему не свойственно.



- ⊙ Изначально психология тела возникла в русле психоанализа, в 30-х гг прошлого века - ее основатель Вильгельм Райх был одним из учеников З.Фрейда. Он заметил, что пациенты, лежа на психоаналитической кушетке, определенные эмоции сопровождают определенными телесными проявлениями.



- ◎ Длительная психоаналитическая практика Райха, во время которой он тщательно отслеживал связь речи, эмоциональной экспрессии и движений пациентов, дали ему возможность описать устойчивые сочетания между хроническим тонусом той или иной группы мышц и подавленными эмоциями.

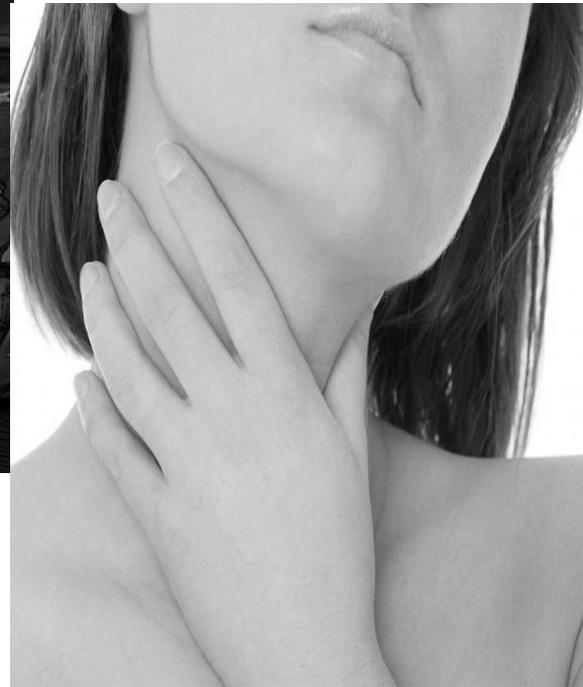


- ◎ Вильгельм Райх назвал этот феномен "мышечным панцирем" и описал в своих работах, как травмирующие переживания прошлого остаются в теле человека в виде мышечных блоков. В дальнейшем он стал напрямую работать с напряженными мышцами пациентов, разминая их руками, чтобы высвободить связанные в них эмоции и тем самым избавить человека от последствий травмирующих переживаний.
- ◎ Вильгельм Райх обнаружил, что люди с похожими переживаниями детства и с похожими отношениями ребенок/взрослый обладают схожими телами и имеют сходную базисную психодинамику. Он описал, как в ответ на стрессовые ситуации (к ним относится и процесс рождения) возникает защитное поведение, которое выражается в хроническом напряжении отдельных групп мышц - «мышечных зажимах». «Мышечные зажимы», объединяясь, формируют «мышечный панцирь» или «броню характера». Негативное воздействие этой «брони» проявляется как в телесной, так и в психической сферах.

- ⊙ В телесной сфере это приводит к ограничениям подвижности, нарушениям позы, ухудшению кровообращения, болям (все это причины остеохондроза, артрозов, многих соматических заболеваний).
- ⊙ «Броня» не дает естественно проявляться любым эмоциям, мешает личностному росту.



- ⦿ **Задавленные с детства эмоции** (гнев, страхи, печаль и др.) требуют выхода и вызывают тики, заикания, все виды неврозов, приводят к появлению вредных привычек (переедание, курение, пьянство и др.), дистониям, пептическим язвам, другим соматическим и нервно-психическим заболеваниям.
- ⦿ **Например:** если пациент хочет сдержать чувства, то он может начать хватать себя за шею, как бы пережимая горло и заталкивая эмоции обратно вовнутрь.



- ◎ Это позволило психологии наконец-то перебросить конкретные мостки между телесным и психическим, и на стыке этих двух областей и возникла телесно-ориентированная психотерапия.
- ◎ Особенность телесно-ориентированной психотерапии в целостном подходе к человеку - личность рассматривается как единое целое.



Телесно ориентированный метод психотерапии работает с широким кругом проблем:

- трудности личностного роста и развития;
- переживание кризисов, стрессов;
- невроты, страхи, депрессии;
- хроническая усталость, физическое и психическое напряжение, нарушения сна;
- зависимости в отношениях;
- сложности в отношениях с людьми, неуверенность в себе;
- неудовлетворенность собой и миром;
- сложности в сексуальных отношениях;
- проблемы, связанные с поиском себя и смысла жизни;
- и другие.



ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ
И
НАПРАВЛЕНИЯ
ТЕЛЕСНО-
ОРИЕНТИРОВАННОЙ
ТЕРАПИИ

Биоэнергетический анализ Лоуэна

Основное внимание в телесно-ориентированной технике Лоуэна уделяется исследованию функций тела в их отношении к психике. Предпосылкой биоэнергетического анализа является положение о том, что ощущения, которые испытывает человек от собственного тела и которые проявляются в движениях, служат ключом к пониманию эмоционального состояния. Движение рассматривается с точки зрения основных физических законов. Единая энергия, заключенная в теле, проявляется и в психических феноменах, и в движениях; эта энергия и есть биоэнергия. Целью биоэнерготерапии является воссоединение сознания и тела, для чего необходимо избавиться от помех, препятствующих спонтанному освобождению тела от напряжения.

Метод Александра

- Франц Матиас Александер был австралийским актером. Он страдал повторяющейся потерей голоса, для которой не было органических причин. Посредством длительного самонаблюдения он обнаружил, что потери голоса были связаны с давящим движением головы назад и вниз. Научившись подавлять эту тенденцию, Александер перестал страдать от ларингита; кроме того, исключение давления на шею оказало позитивное действие на все его тело. Работая над собой, Александер создал технику обучения интегрированным движениям, основанную на уравновешенном отношении между головой и позвоночником.

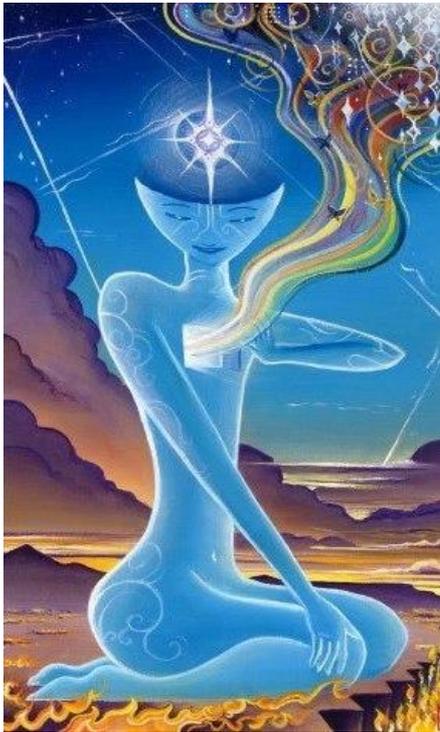


Метод Фельденкрайза и психологическая типология Юнга

- ◎ Психотерапевтический метод Фельденкрайза - метод самосовершенствования, или личностного роста, названный им "осознавание через движение" (Awareness through movement) - один из "столпов" телесно-ориентированной психотерапии, возникший "на стыке" современной западной психологической науки и древней восточной традиции, представленной в различных духовно-философских школах самосовершенствования.

Биосинтез

- Биосинтез - это направление телесно-ориентированной (или соматической) психотерапии, которое с начала семидесятых годов нашего века развивают Д. Боаделла и его последователи в Англии, Германии, Греции и других странах Европы, Северной и Южной Америке, Японии.



Чувственное сознание

Работа чувственного сознания фокусируется на непосредственном восприятии, научении отличать собственные чувства и ощущения от культурно и социально привитых образов. Многие упражнения в этой системе основаны на повседневной человеческой деятельности - чтобы открыть отношение к окружающему, развить сознательную осведомлённость о том, что человек делает. Ещё один аспект чувственного сознания включает отношение с другими. Большинство упражнений системы имеет внутреннюю, медитативную ориентацию.



Первичная терапия Янова

- ⊙ Артур Янов - американский психолог, в конце 60-х годов сформулировавший основные положения “первичной терапии”, получившей развитие в деятельности Института первичной терапии в Лос-Анжелесе.
- ⊙ В основе первичной терапии лежат положение о том, что травмы, пережитые детстве и вытесненные в процессе взросления, а также ранние неудовлетворенные потребности ведут к неврозам и психозам

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!



THE END

