

ЭСКУЛАПА

САКВОЯЖ

ЕЛЕНА ШУБИНА

ОСНОВЫ ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ

ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ
И НЕПРОФЕССИОНАЛОВ

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ
ТЕЛЕСНОГО ТЕРАПЕВТА



ВОЗМОЖНОСТИ ТЕЛА (ПРАКТИКУМ)



КОРРЕКЦИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА



ТЕХНИКА СТУПЕНЧАТОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

ПОЛЮБИ СВОЕ ТЕЛО!



Издательство «Наука и Техника» 2007

Н и Т
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Е. В. Шубина

Основы телесной терапии. Иллюстрированное руководство для профессионалов и непрофессионалов. — СПб.: Наука и Техника, 2007. — 240 с., ил. — (Саквояж эскулапа).

ISBN 978-5-94387-340-9

Тело неразрывно связано с психикой человека, и воздействие на него оказывает непосредственное влияние и на душевное состояние. В наше время очень многие страдают оттого, что не могут принять свое тело, полюбить его. Главная причина этого — стремление соответствовать растиражированному образу человека физически идеального, который прочно ассоциируется с успешностью и благополучием. В некотором роде телесная терапия — совершенно антигламурное явление, ведь она позволяет создавать и совершенствовать свое тело, одновременно учась любить и принимать его таким, какое оно есть.

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) — это совокупность методов, позволяющих значительно улучшить физическое и психологическое состояние. Основные задачи телесно-ориентированной терапии: устранение глубоких зажимов, болей в разных областях тела, восстановление всех телесных функций, физическое и психическое расслабление, и, как результат, умение понимать и решать свои психологические проблемы.

В наше время ТОП пользуется огромной популярностью, однако как теоретической, так и практической литературы на эту тему пока недостаточно.

Книга Елены Шубиной «Основы телесной терапии» — прекрасное пособие по теории и практике ТОП, в котором рассматриваются основные аспекты работы с телом, некоторые методы телесной диагностики, практические упражнения. Особое внимание автор уделяет разбору основных ошибок начинающего телесного терапевта, дает ценные рекомендации, как сделать работу наиболее результативной.

Книга будет полезна специалистам по телесно-ориентированной терапии, психологам, массажистам, инструкторам ЛФК, а также всем интересующимся данной темой.

Следует отметить, что данная книга — начало цикла работ посвященных многообразию форм работы с телом, задуманного как практическое руководство для специалистов ТОП.

ISBN 978-5-94387-340-9



© Е. В. Шубина, 2007

© Наука и Техника, 2007

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия	9
ГЛАВА 1. ТО, ЧЕГО ВЫ НЕ ЗНАЛИ О ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ	10
Место телесной терапии в ряду естественных наук	10
Высокое искусство или бытовое воздействие?	15
Негативный опыт как дискредитация ТОП	17
Диапазон телесных дисциплин	18
ГЛАВА 2. ВАШЕ МЕСТО В ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ	25
Два пути к телесной терапии	25
Принцип единства	28
Человек, потерявший свое тело	29
«Быть в теле»	34
Тело как предмет спекуляции	36
ГЛАВА 3. СТАТУС И ПРИНЦИПЫ ТЕЛЕСНОГО ТЕРАПЕВТА	41
Телесные терапевты, кто они?	41
Необходимые качества телесного терапевта	42
Общие принципы работы телесного терапевта	45
В каких случаях нужна телесная терапия?	46
Терапевт или психотерапевт?	49
ГЛАВА 4. НАЧИНАЕМ СЕАНС	51
Интерьер и оборудование рабочего кабинета	51
Как начинается сеанс?	54

Окажите уважение телу	57
Центрирование или подготовка тела к работе	61
Предложить руки	75
ГЛАВА 5. МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА	80
Правильные слова и разумный подход	80
Личный опыт — стоит ли им делиться?	84
Золотое правило коммуникации	86
Помочь человеку полюбить себя	87
Медитация о любви к своему телу	92
Несовпадения: терапевт — клиент	94
Эффект ожидания	96
ГЛАВА 6. ПРАКТИКУМ: ВОЗМОЖНОСТИ ТЕЛА	100
О практикумах в этой книге	100
Типичные проблемы и пути их преодоления	100
«Не чувствую ничего!»	101
«Не верю себе!»	101
«У меня стало болеть тело»	102
«У меня невероятно обострилось восприятие»	103
«Некоторые люди стали относиться ко мне по-другому»	104
Оттачиваем свое мастерство	104
Прежде чем что-то сделать — сосчитай до десяти!	105
Заземление	106
Стойте, опираясь на правую ногу!	108
Созерцание	109
Научиться слышать	110
Видеть и изменять руками	112
Научиться чувствовать себя (техника ступенчатого расслабления)	115
ГЛАВА 7. О ПРИРОДЕ НАПРЯЖЕНИЯ	117
Поверхностное напряжение	117

■ Содержание

Защитное напряжение	119
Практикум «Три типа прикосновений»	121
Психосоматический уровень напряжения	128
Практикум «Положите руки»	129
Что такое «блок»?	131
Телесная терапия. Что после?	141
Энергия и другие составляющие в теории Вильгельма Райха ...	143
Контроль и сверхконтроль	146
Четыре биологические реакции	148
ГЛАВА 8. ТИПЫ КОНТАКТОВ	157
Контакт «земля»	158
Контакт «вода»	168
Упражнение «Энергетические волосы»	171
Упражнение для групповой работы «Снимаю с тебя усталость»	176
Контакт «воздух»	177
Комплекс «Диагональная настройка дыхания»	181
Контакты «дерево», «металл»	189
Поддержка «Дерево»	190
Провокационные техники	193
Игра «Сокращение штатов»	194
Контакт «огонь»	195
Работа с «эмоциональным якорем»	196
ГЛАВА 9. ПРАКТИКУМ: ИЗУЧАЕМ СЕБЯ!	198
Телесная география	198
Тело в замкнутом пространстве	201
Центр	202
Углы	203
Магнетизм тела	204
Центр тела	208
Упражнение для определения центра тела	214
Типы людей по телесным акцентуациям	215

ГЛАВА 10. ОБРАЗ ТЕЛА, ВОЗМОЖНОСТИ ТРАНСФОРМАЦИИ	219
Через призму собственного восприятия	219
Работа с лишним весом	220
Ментальная программа	220
Телесные метафоры	222
Изменение реальности	228
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	233
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	234

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Дорогие мои читатели, вы удивились бы тому, как мало знаете о других людях и о себе, если бы однажды научились слышать голос тела. Непосвященному кажется, что тело скрывает наши порывы, но это не так. Нет более правдивого и откровенного языка, чем язык тела. В каждом движении, вздохе, каждом повороте головы, взгляде и жесте проявляется то, чем на самом деле живет человек, о чем думает и мечтает, к чему стремится, чего боится и что не позволяет себе...

Тело — наша визитная карточка, оно одухотворено нашими мыслями, оно отражение наших взглядов и идей о мире и самом себе! Мы все имеем то тело, которое заслужили!

Тело не умеет лгать и принимает на себя груз и бремя всех наших ошибок и страданий.

Тело наш единственный и надежный источник радости!

Если вам кажется, что радость и полнота жизни давно покинули вас, и вы готовы пуститься в дальнюю дорогу на их поиски — остановитесь! Вам не надо никуда идти. Все, что вам необходимо, живет в вас, здесь — в дрожании ресниц, в чутком движении навстречу другому, в биении сердца и тепле руки — здесь заключено самое главное, что есть у человека — жизнь!

В мире телесности мы похожи на гостей чужой страны, языка которой мы не знаем. Смутно догадываясь в каком направлении нам двигаться, мы идем по стрелкам и указателям, теряясь, когда приходится свернуть на незнакомую улицу...

Стоит прислушаться к внутреннему голосу, чтобы наконец-то понять, что в этой стране мы далеко не гости, а постоянные жители... ■

ГЛАВА 1. ТО, ЧЕГО ВЫ НЕ ЗНАЛИ О ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ

МЕСТО ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ В РЯДУ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК

Тело человека — одно из многочисленных совершенных творений природы, предмет изучения многих наук. Большая часть специалистов подходит к телу как к сугубо материальному объекту, ставя перед собой задачи улучшения его функциональных свойств. Чтобы понять причину этого одностороннего подхода, необходимо посмотреть на проблему с исторической точки зрения.

Долгие века в мире царил абсолютный запрет на исследование тайн человеческого тела. С одной стороны дошедшие до нас письменные источники, шедевры живописи, ритуалы сакральных учений красноречиво указывают на глубокие и всесторонние знания людей в области анатомии и физиологии человека. С другой стороны — эти знания считались закрытыми и греховными настолько, что любопытный исследователь человеческого тела в Средневековье, как правило, заканчивал жизнь на костре инквизиции. В начале XIX века давление со стороны церкви несколько ослабло, и специалисты по естественным наукам окунулись в мир анатомического и физиологического знания, получив возможность более широких исследований. Это дало толчок развитию новых направлений в естественных науках. Дальнейшее развитие научной мысли породило даже «крамольную» теорию о замене поврежденных частей тела на новые, то, что в XX веке назовут клонированием.

Среди исследовательских методов XX века доминировал дифференциальный подход, или анализ. Согласно этому методу можно выделить любую систему организма и изучать ее независимо от остальных. Напомню, что с точки зрения анатомии и физиологии человеческое тело включает в себя некоторое число систем и органы, обеспечивающие функционирование этих систем.

В этом случае основная задача медицины сводится к установлению точного диагноза и направления больного к подходящему специалисту, который детально знает заболевание и умеет его лечить. Чем-то это напоминает работу механика, которому не обязательно знать устройство всего автомобиля, чтобы починить одну деталь. Медицина в то время в целом напоминала конвейер по сборке сложных механизмов — надо ли говорить, что при таком подходе человека не отождествляли с его телом, которое действительно считалось похожим на машину?

Интересно, что корни такого подхода уходят в далекое прошлое, его открытие приписывают известному французскому философу и естествоиспытателю Рене Декарту (Картезию) — основателю философского направления рационализма. Декарт считал, что Вселенная вместе со всеми населяющими ее существами является большой машиной похожей на сложные механические часы, а познать мир — значит изучить все детали этого механизма. Следовательно, организм — это тоже машина, и продлить жизнь, а может, даже обессмертить тело, можно просто заменяя один неисправный винтик (орган), на другой. Так Декарт первым озвучил идею клонирования.

Итак, на почве материализма был выведен постулат, что наше с вами тело — всего лишь совокупность атомов и молекул и ничего, кроме физического тела, не существует. А все органы — функциональные легкозаменяемые винтики в большом механизме.

Одновременно, а точнее параллельно с этим в мире протекал другой процесс — обожествления человеческого тела, созданного, как говорится в Святом Писании, по образу и подобию Бога. Во главе этого движения стояли служители Музы — художники, поэты, скульпторы и просто ценители прекрасного! «Обнаженное тело кажется мне прекрасным. Для меня оно — чудо, где не может быть ничего безобразного», — говорил французский скульптор Роден. Вторя ему, в своей книге «*Nommo pulcher*» («Человек прекрасный») философ Н.И. Крюковский пишет: «Созерцая совершенное, прекрасное человеческое лицо и тело, невольно приходишь к мысли о каком-то скрытом, но явственно чувствующемся математическом изяществе его форм, о математической правильности и

совершенстве составляющих его криволинейных поверхностей!» Отвергая практичный научный подход, художники обожествляли тело и старались привести его к идеальным, с точки зрения математических пропорций, формам, часто используя за эталон античные произведения искусства. Особенно повлияла на представление об идеале красоты находка, сделанная в 1912 г. в местечке Эль-Амарне в Египте. Там была раскопана мастерская Тутмоса со скульптурным портретом древнеегипетской царицы Нефертити (что в переводе с древнеегипетского означает «Красавица грядет»), который тут же нарекли одним из эталонов женской красоты — за удивительную пропорциональность. Эталонами гармонического телосложения по праву считаются великие творения греческих скульпторов: Фидия, Поликлета, Мирона, Праксителя — вероятно, из-за того, что все они использовали **принцип золотой пропорции**. Одним из высших достижений классического греческого искусства может служить статуя «Дорифор» («Копьеносец»), созданная Поликлетом. Фигура юноши выражает спокойную сосредоточенность, стабильность и равновесие, олицетворяя собой культ физической силы — высшую добродетель того времени. Широкие плечи равны высоте туловища, высота головы восемь раз укладывается по высоте тела, золотой пропорции отвечает даже положение пупка на теле атлета.

Золотая пропорция начинается с деления тела на две неравные части линией талии. Высота лица (до корней волос) относится к вертикальному расстоянию между дугами бровей и нижней частью подбородка, так же как расстояние между нижней частью носа и нижней частью подбородка относится к расстоянию между углами губ и нижней частью подбородка — это отношение и равно золотой пропорции.

Пальцы человека состоят из трех фаланг: основных, средних и ногтевых. Длина основных фаланг всех пальцев, кроме большого, равна сумме длин двух остальных фаланг, а длина всех фаланг каждого пальца соотносятся друг к другу по правилу золотой пропорции.

Размах вытянутых в стороны рук человека примерно равен его росту, вследствие чего фигура человека вписывается в

квадрат и круг. Известны идеальные фигуры, созданные по Витрувию Леонардо да Винчи и Дюрером. Самая известная модель — Канон Витрувия или Канон Леонардо — рисунок фигуры мужчины с раздвинутыми на угол 180° руками и разведенными на угол 90° ногами, вписанная в круг и квадрат. Пропорциональность этой модели неожиданно подтвердили биологи, доказав, что «пентагональная» или «пятилучевая» симметрия, столь характерная для мира растений и животных, проявляется и в строении человеческого тела, где пятью лучами служат голова, две руки и две ноги. Не оттого ли во многих магических ритуалах тело человека рисуют или вписывают в пентаграмму? И именно поэтому многие телесные терапевты считают необходимым работать со всеми конечностями и головой, и не считают процедуру законченной, если не был соблюден принцип пятилучевой симметрии.

На протяжении многих веков отдельные части тела человека служили единицами длины. У древних египтян было три единицы длины: локоть (466 мм), который равнялся семи ладоням (66,5 мм), а ладонь, в свою очередь равнялась четырем пальцам. Еще в Древнем Египте за единицу измерения тела принимали длину стопы. При этом высота человека составляла в среднем 7 длин его стопы. В соответствии с эстетическим каноном Древней Греции единицей измерения тела служила голова: идеальная длина тела должна была быть равна восьми размерам головы. Эти критерии были необходимы для изготовления одежды и некоторых других предметов быта. Несоответствие стандарту служило поводом «отбраковать» человека — он не допускался к столь популярным в то время спортивным состязаниям; если это был раб, то цена его была намного меньше, чем цена раба с «нормальными» пропорциями тела; ну а женщины во все времена наказывались одинаково — безбрачием.

Основными мерами длины в России были сажень и локоть, также связанные с ростом человека. Локоть — расстояние между локтем и концом второго пальца, или приблизительно 18 дюймов. Дюйм — длина сустава большого пальца. Пядь — расстояние раздвинутых большого и указательного пальцев. Ладонь — ширина

кисти руки. Даже десятичная система счета является результатом того, что человек первоначально вел счет на пальцах.

Так, оглянувшись назад, мы приходим к выводу, что пропорции почти всех вещей, которыми человек окружил себя, сравнимы с пропорциями тела. Почти у всех развитых народов, не чуждых каноническим религиям, храмы традиционно строили пропорционально форме человеческого тела. Великий египетский храм в Карнаке, святилища евреев, религиозные постройки гавайских священников и христианские церкви, возведенные в форме креста, служат тому примерами. Если положить человека с распростертыми руками, повторяя контуры любого из этих зданий, то возвышение алтаря занимает то же самое положение относительно здания, которое в теле человека занимает голова. В учении Каббалы Святая Земля распланирована по пропорциям человеческого тела, и знающему язык посвященных, не надо было гадать, что обозначает в разговоре упоминание той или иной части тела.

Еврейские патриархи проповедовали, что человеческое тело есть микрокосм или малый космос, сотворенный по образу Макрокосма или великого Космоса. Существует мнение, что Ветхий Завет представляет собой руководство по физиологии и анатомии для тех, кто способен посмотреть на него с этой точки зрения. Ну а греческому богу Гермесу человечество должно быть благодарно за закон аналогии: великая герметическая аксиома гласила: то, что наверху подобно тому, что внизу, а то, что внизу, подобно тому, что наверху. Одним из частных проявлений данного закона является и единственный принцип телесной терапии — подобие телесного психическому.

Разнообразие философий, религий и форм познания мира, впрочем, не разрешило основного вопроса философии — о первичности материи или сознания, а в контексте главенства разума над телом или тела над разумом, так и вовсе разыгралась величественная драма взаимоотношений. И теперь мы имеем целый пласт наук, вообще не рассматривающих тело как одухотворенный и наделенный собственными правами объект, а многочисленные духовные течения и религии, по-своему, в той или иной мере спекулируя темой тела и естественных проявлений телесности,

формируют на этой основе инструмент для манипулирования людьми. Естественно, что между научным и религиозным подходом находится огромная незаселенная территория, и именно на ней и поселилась телесная терапия. Наука, которая не отвергая, а напротив, пропагандируя духовность, не отрицает материальную сторону мира, но и не доводит ее до абсурда, развивает систему знаний позволяющих человеку жить... в собственном теле — не испытывая за это стыда и оставаясь естественным в своих чувствах и проявлениях. Безусловно, что самим фактом своего появления такая наука вызвала море негодования как у одних, так и у вторых адептов. Поэтому и сейчас, спустя почти сто лет после создания, эта наука существует почти нелегально, подвергается гонениям и вызывает множество дискуссий. Наверное, со временем телесная терапия все-таки выйдет из подполья и займет свое достойное место в ряду естественных наук. Пока же мы можем говорить лишь о том, что она есть, а телесные терапевты многолетним трудом заслужили право говорить и быть услышанными, до сих пор, увы, оставаясь для многих «костью в горле» и препятствием для достижения собственных целей.

ВЫСОКОЕ ИСКУССТВО ИЛИ БЫТОВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ?

Сейчас *телесно-ориентированная психотерапия* (ТОП) переживает не лучшие времена. Если несколько лет назад о такой терапии даже «что-то слышали» лишь единицы, то теперь ее методы, что называется, «шагнули в народ». И сегодня, разве что ленивый не работает с телом или не проводит семинары по телесной психотерапии.

Довольно часто в рекламе тех или иных семинаров я встречаю, например, такой список тем: цигун, йога, биоэнергетика, тантрические практики, телесная психотерапия. И всему этому какой-нибудь новоявленный адепт свободного тела обещает обучить за два-три дня!

На первый взгляд, телесная терапия действительно очень проста. Ее главную идею — соединение человека с собственным телом — понимают и принимают все.

С другой стороны, это похоже на повальное увлечение кулинарией. Все, в той или иной мере, умеют готовить, а если включить телевизор, то наверняка хоть на одном из каналов наткнешься на кинозвезду, готовящую в студии суп. Но все это очень далеко от высокого кулинарного искусства, за приобщение к которому люди готовы выложить немалые деньги и которое является скорее даром от Бога, нежели результатом многолетнего опыта.

Так и телесная терапия. Она может быть высоким искусством, а может — просто бытовым и скорее случайным, мало осознаваемым воздействием на тело, с целью... а с какой, собственно, целью?

Вероятно, во втором случае цель выразится в желании сделать человеку легче, доставить удовольствие, ну, что называется, почесать спинку... В первом же варианте целью и задачей телесного терапевта является гармонизация всей телесно-психической структуры человека, что, согласитесь, несопоставимо более сложная задача.

Но если домашнее приготовление салата «Оливье» никому и в голову не придет назвать высоким кулинарным искусством, то любое воздействие, оказанное на тело, априори принято называть телесной терапией. Правильно ли это и в чем различие воздействия на тело и профессиональной телесной терапии?

Множество людей бьются над этим вопросом, не утихают споры на тему «Можно ли относить массажистов к телесно-ориентированным психологам» и, вероятно, еще не одно поколение специалистов будет вырабатывать ту универсальную формулу, которая, наконец, окончательно объяснит, что же все-таки такое ТОП?

Не претендуя на эксклюзивность своей формулировки, скажу, что, на мой взгляд, телесного терапевта отличает понимание сути процессов, протекающих в теле, и построение своей работы на их основе.

В иных случаях, мы скорее можем говорить о следовании неким схемам (пример — классический массаж), когда, независимо от состояния человека, массажист отрабатывает на нем набор

хорошо изученных и отшлифованных движений. Если вы хоть раз попадали в руки такого массажиста, вам должно быть понятно о чем я говорю.

НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ КАК ДИСКРЕДИТАЦИЯ ТОП

Несложно догадаться, что непрофессиональное и бездумное использование телесной терапии серьезно дискредитирует метод. Но далеко идущие последствия такой дискредитации себе трудно представить даже при очень большом воображении. Когда я произношу этот тезис на семинаре, то всегда читаю в глазах своих слушателей понимание и согласие: да, ведь можно нанести серьезный вред телу! Но дело не только в этом.

Надо сказать, что как раз таки телу вред нанести сложно. В теле стоит мощная, ресурсная, универсальная и всегда срабатывающая «защита от дурака». Она не позволяет сделать с телом ничего лишнего. При некорректной работе тело просто закрывается, «захлопывается», создает напряжение защиты и не пускает в себя. Его конечно можно продолжать разминать, трогать, гладить, ломать, но это будет уже не тело, а некий живой кусок материи, из которого словно бы на время удалась душа. От такого тела невозможно получить ответа и отклика, его как будто бы вообще нет. Почувствовав, что происходит что-то не то, тело отключает большую часть своего восприятия, разрушает связи **происходящее — реакция — осознание** и человек уносится мыслями прочь. Он перестает присутствовать в теле, а значит, и получать от происходящего пользу. Не удивительно, что немало людей, годы проработавших с телом или имеющие многолетний опыт массажа, только на семинарах по ТОП впервые осознают реакции тела.

В то же время, однажды полученный негативный опыт терапии никогда не проходит бесследно. Получив психологическую травму вследствие некорректного обращения, редкий человек пойдет на такой же эксперимент еще раз. Поэтому, самым страшным и отдаленным последствием дискредитации ТОП, пожалуй, является потеря тех людей, которые, однажды испробовав такую

«терапию», так и не смогли распознать вкус и почувствовать эффективность этого замечательного, исцеляющего метода. В этом — не иссякающая боль профессионалов.

Телесных методов много — телесных терапевтов мало, число нуждающихся в помощи, пожалуй, равно числу живущих на земле. Но помощь получают лишь единицы и во многом именно по причине негативного опыта.

ДИАПАЗОН ТЕЛЕСНЫХ ДИСЦИПЛИН

Люди, приходящие к нам на обучение ТОП, порой удивляются: «Это и есть телесная терапия? А мы то думали что это только упражнения и массаж».

На самом деле телесная терапия это не метод и даже не совокупность методов. Это знание, которое существует с тех незапамятных времен, когда человечество впервые обнаружило что трение, разминание и надавливание уменьшает боль, и открыло для себя этот специфический способ врачевания. Поэтому, нелепо утверждать, что ТОП это изобретение последних столетий. Максимум, на что мы можем претендовать, так это на то, что в наше время этому знанию придали некую наукообразность. Станет ли это в дальнейшем трамплином для его развития, или напротив, темницей, в которой оно в результате и сгинет, покажет время. А пока же уместно говорить о масштабном направлении специфической помощи людям, органично развивающемся в руслах практической психологии, психотерапии, медицины, целительства, педагогики, коррекционной педагогики и духовных наук. В каждой, из вышеперечисленных сфер, знание о жизни тела нашло свое место и отражение. И хотя о терминах, используемых в той или иной области, можно спорить, все они, на самом деле, говорят об одном и том же. О гармоничном развитии человека в теле. О невозможности игнорировать телесные реакции. О целесообразности интеграции тела и разума. И о целительном свойстве прикосновений, как способе непосредственного воплощения обозначенных выше задач.

Нельзя «объять необъятное» и изучить, или хотя бы даже описать, все телесно-ориентированные методы в руслах всех наук,

тем более, что разные школы определяют диапазон телесных дисциплин по-разному. Поэтому, давайте сразу разграничим и дадим определение таким понятиям, как: *телесно-ориентированная психотерапия, телесная терапия, работа с телом (body-work), функциональные методы и подходы, интегративные технологии и около-телесные практики.*

Телесно-ориентированная психотерапия это комплекс глубинных интегрирующих методов, идущих в своей основе от знания об организации психики и механизмах психического реагирования и взаимозависимости телесного и психического в человеке. Иными словами, телесно-ориентированный психотерапевт **работает с психикой через тело, учитывая потребности тела**, в то время как, допустим, телесный терапевт, **работает с телом, учитывая особенности психики.**

Телесно-ориентированная психотерапия работает с глубинными психологическими травмами, исследует влияние ранних травм на последующее развитие человека. Она строит свои терапевтические методы на знании о структуре личности, типологии характера, особенностях протекания психических процессов и социально-психологических факторах, влияющих на самосознание человека.

Полноценная телесно-ориентированная психотерапия, как лечебный процесс, включает в себя такие этапы, как:

- постановку запроса,
- предварительную терапевтическую диагностику,
- анализ,
- непосредственно сессию работы с телом,
- наблюдение за динамикой клиента,
- посттерапевтическую коррекцию.

Можно сказать, что телесно-ориентированная психотерапия является своего рода интеграцией всего опыта, накопленного в сфере работы с телом. Взяв за основу интуитивные находки всего человеческого рода, она не только подвела под них научную основу,

но и сделала их доступными и понятными современному человеку с его склонностью к анализу и детерминации научных подходов.

Из наиболее известных в нашей стране методов, входящих в сферу телесно-ориентированной психотерапии, мы можем выделить такие как:

- *вегетотерапию Вильгельма Райха;*
- *биоэнергетический анализ Александра Лоуэна;*
- *биосинтез Дэвида Боаделлы;*
- *структурную психосоматику Андрея Минченкова;*
- *регрессивно-двигательную терапию (латвийская школа телесной психологии) и другие.*

Телесно-ориентированная терапия, телесная терапия, *body-work* это методы, направленные на непосредственную работу с телом и ставящие перед собой задачу интеграции телесного и психического, задачу гармонизации телесного состояния человека.

На Западе телесно-ориентированную терапию обозначают термином *body-work* — работа с телом — что, с точки зрения семантики русского языка, более точно отражает суть метода.

Направлений, методов и методик *body-work* уже сейчас в мире насчитывается не одна сотня, и создаются все новые и новые. Особенно развит метод *body-work* в США, Канаде и Израиле, англоязычных странах.

Порой трудно понять, в чем же новаторство создателей? Ведь все методы в той или иной мере повторяют друг друга или являются искусной компиляцией давно известных подходов. Повторяют друг друга и названия. Одних только названий включающих приставку «сомо» (сомотерапия, соматотерапия, интегративная соматотерапия, структурная психосоматика, соматоанализ, и т.д.) я как-то, ради интереса, насчитала больше двадцати, хотя и не отношу себя к энциклопедистам в своей области. Думаю, что когда всевозможные варианты названий будут исчерпаны, авторы (как правило, блестящие терапевты) задумаются о создании не методов, а просто школ своего имени, что, на мой взгляд, будет наиболее правильным, так как в телесной терапии очень многое передается в традициях ученичества — от учителя к ученику.

Попытка разобраться и систематизировать все многообразие методов *body-work* даже профессионалам представляется невероятно сложной задачей. Все методы, в общем-то, стремятся к одной и той же цели — повышению качества жизни — но сколь поразному звучат объяснения сути процессов!

Возможно это объясняется приоритетами авторов в решении вопроса о первичности материи или сознания? Так, западная модель мышления привыкла считать человека «живой машиной» и рассматривать его тело, как набор взаимодействующих друг с другом систем. Восточная же модель мышления ставит в основу энергетическую модель мира и воспринимает человека, прежде всего, как живой энергетический объект, постоянно изменяющийся и взаимодействующий с другими энергетическими объектами.

Но даже среди приверженцев той или иной модели есть специалисты, которые опираются на традиционное медицинское понимание структуры и функций человеческого организма и, по сути, занимаются исцелением заболеваний. Это те, кто ставят во главу угла функциональное значение тела и разрабатывают методы и системы, способствующие оптимальному их выполнению.

Сюда, безусловно, относится классическая **реабилитационная биомеханика**, а также такие **структурные методы**, основанные на идее о влиянии гравитации на развитие тела, как:

- *рольфинг (метод Иды Рольф)*,
- *миофасциальное расслабление*,
- *БЭСТ (метод Зуева)*,
- *метод Хеллера*,
- *«Работа с ядром» и многие другие.*

К *body-work* мы относим **всевозможные массажи** (как западных, так и восточных школ), а также **методы неструктурированного воздействия** на тело, положившие в свою основу холистический или конвергентный принцип. Из известных даже обывателю названий, к ним относятся:

- *Розен-метод (метод Мэрион Розен)*;
- *соматосинтез (метод Клайда Форда)*;

- *холистический массаж, известный нам благодаря специалистам Федоровой и Бужуриной и другие.*

Вероятно, к body-work необходимо отнести и восточные энергетические методы работы с телом, такие как *рейки, терапия полярностей, терапевтическое наложение рук* и им подобные. Все эти методы, в той или иной мере, затрагивают эмоциональную сферу человека и стремятся привести личность к осознанию первопричин телесного напряжения, необходимости духовного роста и физического очищения организма. Безусловно, ни один подход не может существовать изолированно, поэтому не думаю, что скрупулезная систематизация методов body-work может иметь какое-то практическое значение.

Подводя итог, скажу, что какой бы метод работы с телом терапевт изначально не выбрал, с течением времени это становится его персональным методом, обрастая присущими именно ему приемами работы и способами установления доверительного контакта с клиентом. И чем более спокойно мы будем смотреть на данную ситуацию — не претендуя на авторство, не ставя чей-то приоритет выше приоритета другого — тем скорее придем не просто к интеграции методов и подходов, но и к выходу на качественно новый уровень развития телесной терапии, когда любое осознанное и мудрое прикосновение к телу станет исцеляющим, а в основе работы будет лежать не методика, а культура обращения с телом!

Именно в этом я вижу и свою задачу, как преподавателя ТОП.

Функциональные методы и подходы ставят своей задачей полноценное использование ресурса тела, осознание его потенциала. К этим методам относятся все методы обучения движению (безусловно, не просто движению, а движению наиболее гармоничному и адекватному для данного конкретного человека в данных конкретных условиях окружающей среды). Создатели методов, как правило по тем или иным причинам сами пережившие периоды ущемления двигательной активности, стремились к нахождению некой оптимальной модели движения с целью облегчения функционального использования тела. Не всегда их способы работают на 100% и помогают каждому, кто пытается

взять их на вооружение, но эти функциональные методы, пожалуй, единственные, которые не только объясняют причины потери двигательной активности, но и дают конкретный способ преодоления недуга, а значит дарят свет в конце туннеля множеству людей потерявших надежду на возвращение свободы и радости движения. Эти специалисты заслужили уважение и почет, а их методы, правда в несколько измененных формах, продолжают использоваться и преподаваться по всему миру.

К функциональным методам относят

- *метод Александера;*
- *метод Фельденкрайза;*
- *соматическое обучение Томаса Хану;*
- *систему Менсендик, идеокинез;*
- *метод Пилатеса;*
- *интегральную йогу и многое другое.*

Интегративные технологии и околотелесные практики задействуют тело человека, как одну из «точек входа» для решения той или иной задачи, не являясь при этом методами телесной терапии. Как правило, в этих техниках избегают прямого контакта с телом, опираясь лишь на реакции тела, наблюдение за телом, слушание тела и выражение чувств при помощи тела. Это так называемые **проективные методы, арт-терапия, драматические методы и методы системных терапий**, такие как:

- *классическая психодрама Морено;*
- *семейная терапия Б. Хелленгера;*
- *гештальт-терапия Ф. Перлза и им подобные методы.*

К **околотелесным практикам** можно, вероятно, отнести и **телесную драматизацию**, очень популярный способ работы с актуальными проблемами человека, через выстраивание в пространстве модели этой проблемы или связанных с ней состояний, дальнейшее получение обратной связи и анализ полученных результатов с возможностью изменения проективной модели. Можно отнести к этим практикам и **танцевально-двигательную**

терапии, которую некоторые авторы причисляют к телесной психотерапии, но которая, на мой взгляд, по своей сути, методологии и исполнению не соответствует идеям ТОП. Сюда же включают и множество *игр, забав и легких, динамических тренингов* направленных на улучшение настроения, эмоциональное освобождение и эмоциональную вовлеченность человека в процесс.

Околотелесные практики хороши тем, что дают возможность неподготовленному человеку приблизиться к телесной терапии и осознать возможность и необходимость углубленной работы с телом. Необходимость подобных практик, которые являются уникальным вспомогательным средством для удержания интереса и создания смысловых связей между глубокими упражнениями, особенно видна в групповой работе.

Безусловно, предложенное мною описание не является классификацией, а тем более научной классификацией существующих методов и систем. Этот раздел просто вводит вас в курс дела. Дальше, для облегчения восприятия текста я буду использовать в этой книге термин *«телесная терапия»* или аббревиатуру **ТОП.** ■

ГЛАВА 2. ВАШЕ МЕСТО В ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ

ДВА ПУТИ К ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ

В телесную терапию есть два пути.

Первый, и наиболее распространенный, лежит через изучение методик работы с телом. Как правило, подобное изучение сводится к отработке набора упражнений, приемов и техник с последующим, часто бездумным их использованием. А так как методик много и суть процессов, на которых они построены, не всегда объясняется (иногда умышленно, иногда случайно, а порой создающие их люди и сами их до конца не понимают), то у идущего по такому пути специалиста все время остается ощущение, что он еще не обладает всей информацией. Что-то очень важное, что точно сделает его ассом своего дела, он упустил. И люди идут учиться снова и снова, пытаясь часами зубрежки и огромным количеством повторений одного и того же восполнить пробелы в понимании.

У иного практика на стене кабинета нет и сантиметра свободного места, все увешано дипломами и сертификатами различных курсов. А руки — «не стоят». И люди, попавшие к нему на прием, остаются в недоумении и растерянности, сравнимых с ощущениями человека, сидящего за одним столом с иностранцем при полном незнании иностранного языка. В большинстве случаев эти люди предпочтут больше никогда не попадать в такую ситуацию. Так что такой подход к обучению — это как дорога из Санкт-Петербурга в Москву через Владивосток со множеством остановок или просто дорога в никуда.

Второй же путь, более простой, но как ни странно, выбираемый намного реже, лежит через изучение сути телесных процессов и языка тела. И тогда совершенно не важно, владеет ли терапевт десятком методик или всего одной. Работа такого терапевта всегда будет результативной.

Очень важно понимать что на самом деле происходит с телом и в теле! Эти знания универсальны и подходят всем и каждому. Более того, знание о законах телесной динамики прекрасно переносится на реалии всей жизни, когда легко выстраиваются аналогии с совершенно не телесными процессами и событиями.

В этой книге я ставлю перед собой задачу донести до читателя именно суть телесной терапии и телесных процессов. И поэтому мне совершенно не важно кто Вы, мой мудрый читатель — психолог, медик, педагог, инженер, компьютерный гений или начинающий (продвинутый) телесный терапевт, или тот, кто первый раз услышал о том, что через тело мы можем обрести душевную гармонию.

В любом случае, я буду разговаривать с Вами, как с будущим профессионалом в области работы с телом. Поэтому нам необходимо изначально договориться об обращении друг к другу. Я буду обращаться к Вам, называя Вас «терапевтом», не делая разницы между профессиональным и любительским уровнем подготовки. С того момента, как Вам вообще взбрело в голову обратиться к этой сфере знаний и попробовать прикоснуться к телу, Вы стали терапевтом — терапевтом души и тела, своих и другого человека. И этого не стоит опасаться или стыдиться. Право врачевать душу и тело другого человека есть у каждого из нас. Другое дело, что это право неплохо бы подкрепить знаниями и именно этим мы с Вами и будем заниматься, изучая психологию тела — медленно, планомерно, шаг за шагом и понятие за понятием.

Того, кто благодарно примет от Вас эту помощь мы будем называть «клиентом». Это стандартное обращение к человеку в телесной терапии, и я не вижу причин придумывать что-то иное.

Телесная терапия это совершенно особая парадигма, особый взгляд на мир. Ее нет смысла «натягивать» на какие либо другие научные парадигмы и, хотя параллели с любыми другими науками, безусловно, имеются, их не стоит искать, или, точнее, их не стоит искать открыто. Воспримите изложенное здесь знание, как

абсолютно новое. Позвольте себе посмотреть на привычные для вас вещи с несколько иной стороны. Разрешите себе больше чувствовать, чем думать и анализировать.

Недавно у меня была встреча с продюсером популярной программы о здоровье. Удивительно, но человек ничего не слышал о телесной терапии. Так как именно это было темой нашей встречи, я стала все подробно объяснять, делая акцент на многообразии форм работы с телом. Продюсер кивал в такт, потом перебил: «Короче, я понял, это рейки!» — «Нет, это не рейки, — уточнила я, — в рейки используется только наложение рук, а в телесные терапевты работают по-разному. Это намного шире, чем рейки, хотя люди, практикующие рейки, относятся к телесным терапевтам». — «Короче, я понял, — снова перебил меня продюсер, — это массаж!» — «Нет, это не массаж, хотя телесные терапевты практикуют и массаж тоже». И тут продюсер взметнулся и с раздражением произнес: «Если это не рейки и не массаж, то, ЧТО ЭТО? Что еще может быть, кроме рейки и массажа?».

Это очень типичная ситуация. Многие люди, однажды ухватив какой-то кусочек знаний о телесных методах или, что еще хуже, о классической европейской медицине, начинают рассуждать о телесной терапии и здоровье тела вообще и буквально «впихивать» ее в свою картину мира. Но, как невозможно затолкнуть материк в полиэтиленовый пакет, также невозможно и пристроить всеобъемлющее знание и целый пласт культуры в какой-то маленький набор упражнений или воплотить его одним единственным способом. Такие попытки чреваты разве что появлением раздражения и досады от того, что ничего не получается.

Поэтому и я прошу вас, мой мудрый читатель, не пытаться сразу же найти этому знанию какое-то применение и место в вашей картине мира. Придет время и это произойдет само собой — бережно и органично, как приходит знание к маленькому ребенку, познающему мир через движение, исследование и вкус.

После прочтения этой книги вы действительно многое поймете о работе с телом, и у вас может появиться желание начать работать в этой системе. Вы вольны попробовать, но все же прошу учесть, что описание, даже очень хорошее описание, никогда не

может открыть вам всей полноты процесса, пока вы не увидите его своими глазами. Поэтому телесной терапии нигде и никогда не учат дистанционно. Это ювелирное искусство передается из рук в руки, от учителя к ученикам.

Но когда у вас будет знание, то многие вещи станут намного более понятными и объяснимыми. Не пренебрегайте этими знаниями. Тело — наш благодарный и верный друг, способно помочь нам не только больше узнать о себе и других, но и сделать каждый момент жизни радостным, наполненным и содержательным!

Путь к телу, это путь к счастью. И мне не терпится начать этот путь вместе с вами!

ПРИНЦИП ЕДИНСТВА

Телесная терапия базируется на одном единственном принципе: **принципе единства телесных и психических проявлений человека.**

Это буквально означает следующее: все, что происходит в нашей психике, так или иначе отражается на теле. И любое изменение тела и его состояния, так или иначе, отражается на психике. Благодаря телесной терапии мы имеем уникальные «ворота» в психику человека через его тело. Прикасаясь к телу, мы можем что-то понять о человеке — столь много, сколько захотим — и произвести там определенные изменения или осознанно отказаться от них, опираясь на собственные знания, интуицию и добрую волю того, с кем мы взаимодействуем.

Таким образом, принцип единства можно истолковать и как **принцип взаимодействия** двух людей, где один воспринимает и дает, а другой воспринимает и получает. Восприятие является своего рода фильтром, а приходящая через тело информация обрабатывается психикой с целью принять решение — хочу ли я получить это, и к каким изменениям это приведет? Поэтому, запомните — с телом нельзя сделать того, на что оно не готово, и, выходя на контакт с телом чтобы давать, вы можете быть уверены, что оно возьмет только то, что ему необходимо.

Принцип единства означает также, что **любая точка тела может стать точкой входа** в проблему человека. Рукам и сознанию телесного терапевта не обязательно быть вездесущими, чтобы расслабить тело или помочь человеку осознать его возможности или ограничения. Достаточно просто положить руки и позволить себе слышать все тело.

И, наконец, принцип единства означает **единство цели**.

Начиная работать с телом, терапевт не может сказать: «Я намереваюсь помочь в этом теле голове, рукам и ногам, а туловище и шея меня пока не интересуют». Неправильно было бы сказать и то, что мы помогаем душе, только лишь используя тело. Если вы решаете заняться телесной терапией, неважно как терапевт или как клиент, вы можете быть уверены, что изменения коснутся всей вашей жизни!

Это тезис иногда пугает людей. Они спрашивают — а можно все-таки как-то по частям? Можно я пока только налажу отношения на работе и избавлюсь от боли в пояснице, а вот отношения в семье мы пока не будем трогать, и с осанкой я тоже пока ничего не хочу делать. Увы, так не получится! Это не в нашей власти! Медицина делит нас на органы и системы, религия и теософия расчленила личность на душу и плоть, но телесные терапевты смотрят на целостного Человека, в котором нет приоритета одного перед другим. Изменение чего-то одного влечет за собой изменение другого. Важно все! И поэтому, несмотря на то, что телесная терапия является, пожалуй, самым бережным способом воздействия на человека и его личную жизнь, она гарантированно изменяет тело, личность клиента и мир вокруг.

Это хороший тест на то, действительно ли ты жаждешь и готов к изменениям!

Если ты здесь, значит готов!

ЧЕЛОВЕК, ПОТЕРЯВШИЙ СВОЕ ТЕЛО

Человек рождается максимально телесным.

Собственно, до определенного этапа жизни он и его тело абсолютно равнозначны, а все его потребности — это и есть потребности

его тела. В своем желании быть сытым и сухим, требующий к себе внимания и нежности младенец абсолютно эгоистичен, но родители с радостью принимают его таким. До поры, до времени.

Стоит малышу немного повзрослеть, и, с жестокостью, на которую только и способны самые близкие и родные люди, родители обрушат на него «всю правду о жизни», выражающуюся в таких понятиях, как долг, необходимость, стыд, совесть, ограничение и требование быть «как все». Маленькие и большие бунты только начавшей развиваться личности будут деспотично подавлены, а первые ростки свободомыслия вырваны с корнем. При этом родители будут истово верить, что действуют из самых лучших побуждений. Ведь прежде всего ими движут инстинкты. Материнский, выражающийся в страхе невыносимой силы потерять своего детеныша и отцовский, дающий о себе знать, когда отец задумывается о признании своего продолжения социумом. Логика матери и отца понятна. Смешав ребенка «с толпой», сделав его менее заметным, мать делает его существование более безопасным, ведь, как известно, более всего достается той голове, которая высовывается над остальными. А отец стремится, чтобы его ребенок был по крайней мере не хуже других, честолюбиво лелея мечты о лучшем будущем для него, но на самом деле, истово боясь самого худшего. **Таким образом, ребенок получает первый урок: он не свободен, он рожден, чтобы соответствовать чаяниям других людей.**

По мере взросления ребенок обретает все больше и больше самостоятельности, которая проявляется в умении отличать желаемое от действительного, говорить «да» или «нет». Испытывая интуитивный страх перед самостоятельностью ребенка и все еще биологически стремясь удержать его рядом, мама ограничивает его самым доступным для нее способом — словесной идентификацией. «Мы покушали», «мы сходили в туалет», «нам пора спать» — слышит ребенок на протяжении первых лет жизни, а иногда и значительно позже, вплоть до подросткового возраста, а в редких случаях — всю жизнь. Ребенка нередко противопоставляют другим: «Все девочки хорошие, а ты плохая», — или идентифицируют с остальными, — «все мальчики уже спят». **Так у ребенка отнимают право на личные чувства и желания и дают понять, что есть**

социально одобряемые чувства и поступки (они выражаются словом «все»), а есть — нет (они обозначаются словом — «ты»).

Вместе с тем навязываются и половые ролевые стереотипы: «Мальчишки не плачут», «девочки не лазают по деревьям». Так ребенок узнает о том, что ему должно делать, а что нет, и в дальнейшем испытывает стыд и страх, совершая что-то, что нельзя делать и чувствовать человеку его пола.

Ребенок растет и развивается и, совершенно естественно, что однажды он захочет исследовать то, из чего состоит его тело. Увы, первые опыты таких исследований редко заканчиваются благополучно, и малыш узнает от родителей, что есть чистые части тела (например, щечка) и грязные (это то, что у него между ног). (Впоследствии это разделение не раз сыграет свою злую роль, когда, уже будучи взрослым, человек начнет делить людей на «чистых», с которыми нельзя заниматься сексом, и «грязных», с которыми можно делать «это» (подчас будучи совершенно не готовым совершать «грязные» дела с «чистыми» помыслами и наоборот)). Вместе с этим ребенок узнает о том, что бывает, когда прикасаешься к запрещенным частям тела. Хорошо если все ограничится только страхом заболеть страшной болезнью, потерять голос или иссохнуть. Хуже, если будет применено наказание... А чего больше всего на свете боится ребенок? Лишения родительской любви. В этом случае, маловероятно, что он сможет вырасти сексуально полноценным человеком и испытывать радость от интимного взаимоотношения полов.

Чаще всего до мастурбации дело не доходит. Всевидящее родительское око прервет процесс раньше, чем ребенок сумеет ощутить сладость запретного плода, но если малыш будет пойман на пике удовольствия, к возбуждению примешается страх и стыд, и в будущем эти чувства станут созависимыми друг от друга.

В первые годы жизни ребенок встречается с искажением значимости собственных чувств. Поначалу он только недоумевает: почему какой-нибудь пустяковой царапине на коленке мама придает столько значения, а вот его искренние слезы по поводу поломанной братом игрушки не никак воспринимает или даже наказывает? Ребенку пока невдомек, что родители, которых жизнь научила

пореже прислушиваться к собственным чувствам или прятать их, просто боятся контактировать с тем, что действительно сильно и значимо. Маме, которой в детстве самой нередко приходилось страдать от выходов старших детей, страшно вспоминать и смотреть в собственную боль. Она создала себе защиту и теперь изо всех сил пытается не замечать очевидной параллели. Чем сильнее будут подступать к ней воспоминания, тем более раздраженной и гневливой будет она. Когда сдерживаться станет невозможно, она, скорее всего, накажет младшего ребенка, не осознавая, что замахивается на собственного «внутреннего ребенка». Но ее малышу не будет до этого никакого дела. **Он усвоит еще один жизненный урок и сделает вывод: нельзя быть слабым, нельзя признаваться в собственных чувствах, а лучше — не чувствовать вообще.** И вот уже с остервенением рвутся на части тетрадки старшего брата и отрываются крылья пойманной бабочке. Агрессия, которая при здоровом воспитании должна была бы служить защитой, перерождается в стихию разрушения, которая в будущем может разрушить и самого маленького человечка.

Вместе с ограничением чувств вводится и ограничение в движении: «Не бегай, не шуми, не прыгай», — раздается и тут и там. Чтобы аргументы были весомее, обязательно добавляется: «Разбудишь бабушку!» Старенькая бабушка, включаясь в игру, зажмуривается, когда к ней подбегает любопытный малыш (проверить). **И тогда ребенок понимает, что быть живым (активным) без ограничений и наказаний нельзя.** И он выбирает путь послушного ребенка (это значит *не быть живым*) или путь непослушного ребенка (это значит *быть живым, но не быть любимым*). Первый ребенок станет примерным семьянином (мамина дача, зарплата в тумбочке и продукты в полиэтиленовом пакете). Второй, скорее всего, добьется многого, будет жить — как летать, но всегда будет чувствовать себя недостойным любви.

Чем старше становится человек, тем сложнее существовать рядом с ним. Часто, не понимая как ответить на насущные подростковые вопросы, родители отмахиваются от ребенка и малодушно перекидывают его друг другу. То же касается и трансформации тела. Стыдясь своей как на дрожжах полнеющей дочери, отец при

гостях выхватывает у нее пирожок: «Хватит жрать, а то в дверь скоро не пройдешь», — а мать прячет глаза, найдя в кармане сына-подростка пачку презервативов. В пубертатном периоде подростки остаются наедине со своими проблемами, страхами и сексуальностью и чаще становятся жертвами тех, кто не столь стыдлив и щепетилен, как наши близкие.

Если добавить ко всему этому регулярное обвинение в недостойном поведении, часто — проповедование религиозных догм, без объяснения сути божественного учения, иногда — жестокое обращение и насилие, тактильную депривацию (недостаток прикосновений), ограничения и запреты, давление на волю, манипулирование, основанное на чувстве вины и долга и полное или частичное игнорирование духовных проблем ребенка, то становится понятно, что достичь совершеннолетия в здоровом теле и со здоровым представлением о нем практически невозможно.

К слову, меня часто спрашивают: «А что если бы... Если бы у меня были совершенно нормальные родители, которые никогда бы не били меня по рукам, когда я тянулся к своим половым органам, не раздражались на мои слезы, терпеливо отвечали на вопросы, были искренними, понимающими и открытыми и с детства называли бы меня Иван Ивановичем — неужели у меня бы не было проблем?»

Увы, у человека полным-полно возможностей, чтобы превратиться в невротическую личность и помимо влияния семьи. Наш мир асексуален и жесток, все в нем придумано для того, чтобы так или иначе подавить свободомыслие и превратить людей в абсолютную копию друг друга. Более того, любые попытки создать гармоничных людей в дисгармоничном мире приводят к еще большей анархии и беспорядку. Особенно хорошо это доказала попытка выведения чистокровной арийской расы (операция «Либенсборн») во времена фашизма, которая, как известно, закончилась рождением большого количества детей с физическими уродствами и психическими отклонениями. При видимом различии параллель очевидна. Отклонения от заданных стандартов, коктейль из самых разнообразных чувств и наличие умеренного количества препятствий необходимы, как движущая сила

развития личности. Поэтому, одной из задач человека является буквально научиться жить в собственном теле, невзирая на все существующие ограничения и запреты. Жить, чувствовать и быть счастливым!

«БЫТЬ В ТЕЛЕ»

Вильгельм Райх, основатель телесного подхода в психологии, считал основной причиной *потери тела* давление на человека со стороны семьи, социума и религии, порождающее запреты на проявление подлинных чувств и эмоций, прежде всего сексуального характера. Естественно, с течением времени ситуация постепенно менялась. Люди начала XXI века существенно изменились по сравнению с человечеством первой половины века XX. Может быть, сейчас современному молодому человеку уже не надо доказывать окружающим свое право на свободомыслие. Уже нет табу на сексуальную жизнь до брака, стерлись границы социальных иерархий, не так велико влияние на личность родовых и семейных систем, появилось значительно больше возможностей самореализации, многократно усилилась скорость и интенсивность информационного потока. Человек получил такую свободу, о которой не могло даже и мечтать поколение Райха.

Постепенно завоевание права на свободу перестало быть актуальной задачей, на первый план вышли задачи самоидентификации и определения своего места в жизни. Ведь мало обладать свободой, нужно еще знать, как ею распорядится.

Сегодня большая часть современных молодых людей имеет слабые аморфные тела с плохой подвижностью суставов, общей мышечной ригидностью и весьма скромным набором двигательных паттернов. При этом сложно дифференцировать какой-то конкретный вид напряжения — у них одновременно напряжено все и ничего. Бывает, что, поработав с каким-нибудь юношей или девушкой и выявив определенную карту напряжений, я наблюдаю в следующую нашу встречу совершенно противоположную картину. Райх не случайно назвал хроническое напряжение «броней

характера». А что же будет с человеком, у которого характера попросту нет?

Если личность до конца не сформирована, а волевой фактор находится где-то ниже границы нормы, то при общей пассивности и неадекватной самооценке мы наблюдаем человека, потерявшего контакт с телом не в результате психотравм и опыта отвержения, а попросту не потрудившегося этот контакт установить. Такие люди таскают свое тело, как затырканый двоечник волочит за оторванную ручку по земле портфель. Оказываясь в компании себе подобных, они не знают куда себя пристроить и в результате забиваются в угол, мыча что-то нечленораздельное, после чего жалуются на то, что они никому не интересны. Они не обладают даже элементарными навыками телесной коммуникации и удивляются тому, что их никто не понимает. Они не знают куда деть свои руки и ноги и в результате травмируют себя буквально на ровном месте. Не осознавая ценности своего тела, они легко становятся сексуальными объектами для аморальных и циничных личностей, а после плачут о несостоявшейся любви. Им ничего не стоит принять психотропные и наркотические вещества, потому что им не ведом страх потери контроля и физических границ, ведь большую часть времени они обходятся без того и без другого. Наконец, они легко отказываются от тела и от жизни вообще, потому что не понимают, зачем они нужны. Говорить таким людям о свободе, значит еще больше усугубить их состояние, поставив перед ними просто невыполнимую задачу.

Для начала им необходимо дать хотя бы элементарные представления о возможности тела, его коммуникативной и познавательной функциях, привить к нему уважение, дать познать радость от простых телесных ощущений, помочь понять и установить связь между такими константами, как УСПЕХ = ЗДОРОВЬЕ = ТЕЛО. А пока для них тело — это скорее причудливый агрегат с потерянной инструкцией, черный ящик, которые страшно открывать. Дать от него ключи и быть рядом, когда наконец-то произойдет момент встречи, научить *быть в теле*, вот, на мой взгляд, задача, которую будет решать следующее поколение телесных терапевтов со следующим поколением клиентов. Очень скоро, когда

киберпространство полностью поглотит собой умы, эта задача станет особенно актуальной.

ТЕЛО КАК ПРЕДМЕТ СПЕКУЛЯЦИИ

В разные времена, а в наше время — особенно, человеческое тело являлось своего рода предметом для спекуляции. Согласитесь, нам всем было намного проще жить, если бы с раннего детства нам не прививали идеи об изначальном несовершенстве тела и необходимости его тотально исправлять. В чем-то наши родители, учителя, врачи и общество в целом, правы. Действительно, с возрастом в теле появляются естественные признаки старения, и лучший способ отсрочить его, это давать себе полноценную физическую нагрузку. Нельзя пренебрегать гигиеной тела, важно уделять внимание качеству и составу пищи, которую мы едим, словом, наша красота находится в наших руках, и только от нас зависит, как долго наше тело будет оставаться совершенным.

В то же время в обществе происходит глобальное насаждение стандартов красоты, под которые, даже при очень больших стараниях, все равно попадает лишь очень малый процент людей. Особенно печально то, что **данные стандарты никак не соотносятся с реалиями жизни и уж тем более никак не могут быть признаны эталонными с точки зрения медицины и здоровья.** Как правило, за их созданием стоят конкретные харизматические персоны, создающие их для собственной выгоды или даже каприза и помогающие мега-корпорациям, продающим массам технологии красоты. Нетрудно догадаться, что если тем, кто поддался на эту чудовищную спекуляцию, не удастся измениться, то им не останется ничего другого как погрязнуть в пучине страхов и комплексов и отвергнуть собственное тело, возненавидев его за мнимое несовершенство форм. В таком контексте **телесную терапию можно назвать совершенно антигламурным явлением, ведь она призывает людей любить и принимать себя такими, какие они есть.**

Еще одна причина для спекуляции — это непосредственно существование тела со всеми его естественными потребностями и отправлениями. В этом случае церковь или политические течения, или семья подвергают человека обвинениям уже за то, что он может испытывать телесные ощущения, если они идут в разрез с моралью или идеалами конкретных социальных групп.

Взять, к примеру, модные сейчас духовные школы и течения. Большая часть из них в той или иной мере практикует целибат, временный или полный отказ от сексуальной жизни ради духовного просвещения. В то же время, среди адептов школ, как правило, приняты публичные объятия, групповые медитации с близким, практически телесным контактом друг с другом, нередко, совместное проживание на многодневных семинарах и ретритах. При длительном сексуальном воздержании такие контакты практически всегда становятся возбуждающими, а не занятый житейскими заботами ум только развивает и усиливает потоки сексуальных фантазий. Все это успешно подогревается тонкими манипуляциями «мастеров», и, когда возбуждение членов группы достигает апогея, ими же умело обрывается, с подачей теорий о том, что испытывать данные чувства в контексте духовного просветления грязно. Потом все начинается сначала. Не в силах справиться с обуревающими их желаниями, люди продолжают все сильнее и истовее медитировать, превращаясь, в конце концов, в «зомби», готовых на все ради учения и своего «мастера». На самом деле, это не более чем сублимация и перенос неудовлетворенного желания на персону «мастера». К сожалению, подобные приемы все еще нередко используются и некоторыми тренерами по ТОП.

Вообще, получить контроль над удовольствиями — это самый стандартный и легкий способ подавления, управления людьми. Достаточно только умело манипулировать такими двумя составляющими как желание и стыд, чтобы превратить человека если не в раба, то уж точно в человека, боящегося наказания, а значит — подвластного и управляемого. И то и другое чувство в полной мере связано с телом и формируется в первые годы жизни ребенка, ложась в основу первых травм и создавая благоприятную почву для развития комплексов и страхов.

Не правда ли, приведенный пример о духовных школах чем-то очень напоминает ситуацию во многих семьях? Родители, чрезмерно заласкивая собственного ребенка, зачастую с гневом пресекают любые его попытки исследовать собственное тело и уж тем более, мастурбировать. Любимые слова для объяснения, почему этого нельзя делать: стыдно, плохо, грязно. В то же время, родители оставляют за собой право контролировать интимную сферу жизни ребенка, беззастенчиво врываясь в туалет, когда ребенок отпращивает нужду, или задавая бестактные вопросы при посторонних. Редкие родители спрашивают у ребенка разрешения проявить к нему ласку, нормальной считается просьба: «Подойди и поцелуй мамочку», — независимо от того, чем занят малыш и хочет ли он этого сейчас. Так с ранних лет ребенка ограничивают в проявлении чувственности, используя его самого, как объект для чувственных удовольствий и, порой, беззастенчиво нарушая границы личности.

Самым ярким примером этого, пожалуй, являются так называемые Школы духовного материнства, всюду пропагандирующие кормление грудью до трех лет и более. Для удобства кормления мамам рекомендуется укладывать спать малыша вместе с собой. Естественно, в условиях полных семей при наличии здоровой половой жизни между супругами такое условие трудновыполнимо. Поэтому поклонницами длительного кормления чаще всего становятся одинокие матери или женщины, таким вот образом бессознательно избегающие сексуальной жизни с мужем. До определенного возраста, примерно до полутора лет, грудное вскармливание, безусловно, идет ребенку на пользу, но если продолжать его дольше, дети становятся легковозбудимыми, инфантильными, чрезмерно зависимыми от матерей. Отлучение от груди происходит с большим трудом и здесь мать, понимая, что дальнейшее грудное вскармливание неуместно, временами проявляет жесткость и даже жестокость по отношению к ребенку. Одной из причин такого поведения часто выступает бессознательное нежелание прекращать кормление, которое не только лишит ее некоторой доли собственного удовольствия, но и поставит перед необходимостью решать новые жизненные задачи,

возвращаться в социум и заново выстраивать сексуальные отношения с мужчиной. Ребенок же, совершенно не понимая причин лишения привычного для него удовольствия, проявляет требовательность и настойчивость. Вот тут чаще всего и происходит своеобразный поворот в сознании матери и переложение собственной вины на ребенка. В ход идут обвинения, спекуляция на чувстве стыда, отчуждение и отказ от иных форм взаимодействия с ребенком.

Мне приходилось наблюдать, как в детской поликлинике трехгодовалый мальчик просил у мамы грудь. Ребенок требовал, переходя на крик и вой, мама нервничала и не переставала повторять: «Как тебе не стыдно!» Все закончилось тем, что мать буквально уволокла извивающегося и орущего мальчика за руку в другую часть коридора и, видимо, удовлетворила его просьбу.

Так, в буквальном смысле слова с молоком матери, ребенку прививаются смешанные чувства удовольствия и стыда, которые в дальнейшем могут лечь в основу искаженного сексуального поведения или даже гомосексуализма.

Надо понимать, что очень глубоко, на уровне предчувствий и предощущений, такими родителями движет собственный нереализованный сексуальный голод. Не имея возможности или не желая реализовать себя в полноценных межполовых отношениях, но глубоко нуждаясь, как любой человек, в глубинных эмоциональных и тактильных контактах, взрослые выбирают и делают «сексуальными объектами» собственных детей, в подавляющем большинстве не переходя за грань дозволенного, но используя ситуацию по максимуму. Естественно, что признаться себе в этом или хотя бы попытаться заглянуть в корень проблемы, они не могут и не способны. Поэтому при любой попытке объяснить матери, укладывающей шестилетнего сына к себе в постель, что это, мягко говоря, граничит с сексуальным использованием, вы получите такую гневную отповедь, что пожалеете, что родились на свет.

Люди нуждаются в тактильной близости, но точно также они нуждаются в личных границах. Право на близость можно

реализовать только тогда, когда человек признает в себе абсолютное право на защиту собственных границ. В противном случае мы имеем дело со спекуляцией того или иного толка. В одном случае она приведет к вседозволенности, в другой — к тотальному запрету и закреощению. ■

ГЛАВА 3. СТАТУС И ПРИНЦИПЫ ТЕЛЕСНОГО ТЕРАПЕВТА

ТЕЛЕСНЫЕ ТЕРАПЕВТЫ, КТО ОНИ?

В мире не существует единого образовательного стандарта для подготовки телесных терапевтов. В идеале это должен быть человек с медицинским образованием и специализацией по психотерапии. Но, как показывает практика, вся система подготовки медиков в нашей стране направлена на то, чтобы воспитать из них скорее ортодоксов, нежели приверженцев холистического подхода, так что к тому моменту, когда молодой специалист готов продолжать обучение, обратиться к идеям лечения руками представляется практически невозможным. Поэтому сейчас телесная терапия нашла принятие и развитие в сферах практической психологии и прикладной эстетики и, должна заметить, неплохо там себя чувствует. Подход психологов и эстетиков к ТОП, безусловно, разный. Первые усугубляют его анализом, вторых больше интересуют прикладные аспекты. Разность подходов дает хорошую возможность для клиентов выбрать себе терапевта и степень погружения в проблему.

В мире насчитывается не одна сотня школ обучающих различным методам ТОП. В той или иной мере каждая из них вырабатывает свой перечень обязательных к изучению телесных дисциплин, устанавливает свой возрастной и образовательный ценз. Не секрет, что чем серьезнее школа и чем выше уровень ее преподавателей, тем больше преград и испытаний стоит на пути к цели.

Дипломом телесного терапевта «можно разжиться» и после трех дней обучения, но это совершенно не значит, что после этого вы сможете работать с людьми. Лично я считаю наиболее адекватной американскую систему подготовки специалистов в области ТОП, по которой работаю сама. Для прохождения базового уровня (практик) необходимо не менее 200 часов обучения, рассчитанных

на 1,4 года, плюс 100 часов собственной терапии и 20 часов профессиональной супервизии. Дальнейшее обучение возможно в двух направлениях: продвинутый практик и тренер-преподаватель. Для получения той и другой квалификации необходимо добавить к уже имеющимся еще по 300 часов обучения, 60 часов собственной терапии и 40 — профессиональной супервизии. Пройдя все уровни, ты получаешь не только право на работу и открытие собственной школы, но и поддержку профессиональных союзов. В то же время, нет деления на людей имеющих и не имеющих базового образования. Учиться могут даже школьники, правда, если диплома о высшем образовании нет, вас честно предупредят — устроиться на работу будет невозможно, зато вы сможете помогать своим друзьям и близким, самосовершенствоваться. Принцип — перед телом все равны — в этом случае реализуется в полной мере. Довольно часто люди вначале начинают обучаться ТОП, а потом уже получают диплом психолога. Никто не знает наверняка, куда приведет его судьба.

НЕОБХОДИМЫЕ КАЧЕСТВА ТЕЛЕСНОГО ТЕРАПЕВТА

Какие цели надо перед собой ставить, какими качествами необходимо обладать, чтобы стать квалифицированным телесным терапевтом?

Я много лет пытаюсь сформулировать это. Вероятно, **самыми главными движущими мотивами должны быть любовь и желание помогать людям.** В то же время, это желание не должно быть неутолимой жадой, граничащей с самоотвержением, а любовь — удушающей и всеобъемлющей, что часто бывает с людьми, бегущими в профессию от собственной душевной боли. Так любят люди, не реализовавшиеся в любви, жаждущие отдавать, но не имеющие объекта для выражения своих чувств. Иногда такая любовь возникает из чувства вины или страха наказания за содеянное в жизни зло. И, наконец, такая любовь бывает возвращена на религиозной или духовной основе, как правило, являясь

результатом чьей-то манипуляций сознанием, а не истиной потребностью человека. В этом случае, «помощь» приобретает формы захвата и насилия над личностью. «Я причиню тебе добро», — говорил один мой знакомый, точно отражая суть любви-компенсации или любви-религии.

Я часто вижу таких людей на первых уровнях ТОП: излишне старательные и отчаянно воодушевленные они, тем не менее, быстро теряют к обучению интерес, быстро уходят и редко действительно начинают работать с другими. Вероятно, потенциальные клиенты интуитивно чувствуют фальшь, исходящую от них, и избегают контакта с такими терапевтами, а может быть, они находят себе другие, более быстрые и благодарные формы реализации. Так что, если вам кажется, что с помощью ТОП вы сможете осчастливить все человечество, вам вначале стоит задуматься, а зачем вам вообще это нужно — и только потом идти учиться.

Второй аспект — психическое и физическое здоровье. Если вы хотите заниматься телесной терапией профессионально, что подразумевает большую эмоциональную и физическую нагрузку, у вас не должно быть заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Долгое время терапевт проводит на полу или стоит у массажного стола, не всегда его поза удобна, а работа требует вложения сил. В свете этого работа с собой, с собственным телом, становится обязательной частью профессии. ТОП — это уникальный метод, исцеляющий самого терапевта, но если вы чувствуете себя недостаточно сильным и выносливым, вам стоит вначале посетить терапевтическую группу, где учат, не предъявляя высоких требований и учитывая индивидуальные возможности каждого.

Эмоциональная устойчивость, как обязательное условие качественной работы, включает в себя такие параметры, как спокойствие, сдержанность, умение сосредотачиваться, «живую» эмоциональность, как способность дать человеку адекватный отклик на происходящее с ним и, одновременно, умение управлять своими эмоциями и не позволять им брать над собой верх.

Из необходимых навыков:

- Умение работать в суперпозициях: терапевта, наблюдателя, сопереживающего — легко входить в любую из них и выходить.
- Твердость и даже жесткость, конкретика в тех случаях, когда необходимо четкое следование инструкции и когда на карту поставлено здоровье клиента.
- Психологическая гибкость, умение принимать позицию и образ жизни другого. Независимость от оценок.
- Доверие к собственной интуиции, здоровое отношение к мистике, определенное бесстрашие и понимание того, что только профессионализм обеспечивает безопасность на любом уровне.
- Четкие внутренние ориентиры.
- Знание собственного тела, его особенностей реагирования и способов управления им. Безусловно, высокие коммуникативные способности, дар убеждения, артистизм, что особенно важно для групповых терапевтов.

В процессе обучения много внимания уделяется проработке собственных проблем терапевта. Безусловно, не бывает полностью «проработанный» людей, но терапевт не должен цепляться за каждую проблему клиента как репейник, и резонировать собственными проблемами и опытом. Здоровый подход к профессии, это когда обучение и собственная терапия идут параллельно. Нередко бывает по-другому. Человек учится, максимально откладывая на потом собственную терапию, обещая себе и другим, что вот-вот займется этим. Или, напротив, годами скорее «лечится», чем учится, ожидая, что однажды наступит Просветление и он сможет наконец-то начать работать с другими. Первый вряд ли достигнет успеха, скорее будет калечить людей своим апломбом и жесткостью, второй типаж так никогда и не начнет работать, хотя количество его дипломов обычно превышает все мыслимые пределы.

Анализируя годы, проведенные в терапии, я все больше убеждаюсь в том, что нет идеальных качеств, однозначно

гарантирующих успех или провал в этой удивительной профессии. Человек с «корявыми» руками может наработать трудом и старанием фантастические результаты, а тот, кому казалось бы, Богом предназначено работать руками, ленится и быстро теряет навыки. Терапия, где мы не столько лечим душу, сколько работаем собственной душой, не может быть загнана в конкретные рамки. Свобода, осознанность, чувство реальности, трудолюбие, открытое сердце, вот, пожалуй, и все, что нужно иметь в своем багаже, отправляясь в путь-дорогу к Телу и в мир Тела!

И, разумеется, особое место в профессионально важных качествах занимает **внутренняя культура**, как необходимое и обязательное качество для выхода на уровень не просто помощи и лечения, а сотворения Добра.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ТЕЛЕСНОГО ТЕРАПЕВТА

Принцип экологии и свободной воли

Общий принцип, касающийся всех оздоровительных систем. Специалист не имеет права нарушать ничьей воли и границ личности. Работа не должна быть во вред кому-либо, включая самого специалиста. Воздействие на тело может быть начато только с разрешения клиента. Любое вмешательство и коррекция может осуществляться только с согласия клиента и только после того, как он будет осведомлен обо всех минусах и плюсах данного метода.

Принцип недеяния

Не с каждой проблемой человека можно работать и не каждую проблему в принципе можно решить. В терапии ты несешь прямую ответственность за результат и косвенную — за последствия. Мы не ясновидящие, но можем научиться предвидеть последствия. Поэтому, прежде чем что-то сделать, подумай!

Принцип сохранения ресурса

Чтобы не происходило во время терапии, клиент должен покинуть терапевта в ресурсном состоянии. Легко дать понять человеку, что он живет неправильно, но тяжело помочь найти выход из темноты на свет. Если ты не уверен, что можешь это сделать,

не вмешивайся в судьбу другого. Работай так, чтобы больше сохранять, чем разрушать. Иди по пути наименьшего сопротивления. Человеческий ресурс не безграничен, потратив силы клиента на самоисцеление, ты должен быть уверен, что у него остались силы для самой жизни. Лучше сделай мало, но наверняка, чем много, но кое-как.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ НУЖНА ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ?

Проще всего было бы ответить — в любых. Действительно, можно ли представить себе человека, который бы не получил положительного результата, хотя бы на уровне эмоций, от мягкого и бережного прикосновения к телу. Но **существуют особые показания, когда только телесная терапия (телесно-ориентированная психотерапия) и может помочь** или является лучшим средством помощи. Например:

1. Потеря контакта с собственным телом. («Оно есть, но я его не чувствую»).
2. Потеря чувствительности отдельных частей тела.
3. Постоянное ощущение болей и напряженности в теле.
4. Наличие травм, повлекших за собой нарушение двигательной активности, особенно в реабилитационный период.
5. Проблемы с координацией движений, ощущением границ. («Я часто не вписываюсь в повороты, цепляюсь за углы, редко попадаю в цель, если что-то кидаю, неуверенно стою на ногах, не могу ходить по бордюрам и т. д.»).
6. Плохая осанка.
7. Навязчивые состояния.
8. Задержка телесно-психического развития (тело словно застряло в определенном возрасте и не хочет расти).
9. Эмоциональный дисбаланс (трудности в сдерживании или проявлении эмоций).
10. Видимое отсутствие стабильности в жизни.
11. Пережитое насилие, в том числе сексуальное.

12. Острое горе, недопережитое горе, страх потери близких.
13. Страх смерти.
14. Психологическая травма, осознаваемая или неосознаваемая.
15. Отвержение себя, своего внешнего образа.
16. Проблемы с весом.
17. Неспособность получать удовлетворение в сексе.
18. Страхи и психологические трудности, связанные с зачатием, беременностью, родами, рождением и воспитанием детей.
19. Нарушения сна.
20. Новообразования.
21. Стресс, состояние хронического стресса.
22. Тревожность, страхи, фобии, особенно связанные с пространством.
23. Потеря вкуса и радости жизни.
24. Синдром хронической усталости.
25. Профессиональное «выгорание».
26. Желание разобраться в себе, причинах своих травм и установок.
27. Вредные привычки.
28. Невозможность отдыхать, страх перед остановкой, неумение жить «здесь и сейчас».

В результате работы с телом мы можем получить следующие результаты:

1. Улучшить качество жизни.
2. Справиться с различными заболеваниями.
3. Снизить уровень тревожности.
4. Повысить устойчивость к стрессу.
5. Нормализовать обменные процессы, замедлить процессы старения.
6. Восстановить энергетический баланс.
7. Повысить качество сексуальной жизни.
8. Повысить гибкость, пластичность.
9. Обрести навыки противостояния в конфликтных ситуациях.
10. Нормализовать вес тела.

11. Научиться лучше понимать и ощущать собственные границы, как в телесном, так и в социальном плане.
12. Развить энергетические способности, чувствительность, внимание.
13. Улучшить сон.
14. Научиться слышать и понимать свое тело, ориентируясь на его знаки и выбор.
15. Расширить границы восприятия.
16. Обрести умение справляться с болью.
17. Избавиться от негативных привычек, отказаться от устаревших стратегий и поведенческих паттернов.
18. Обрести целостность, устойчивость, чувство реальности, уверенности в себе.
19. Улучшить осанку, свободу движений и походки.
20. Излечить психологические травмы, принять прошлое.
21. Осознать новые внутренние ориентиры.
22. Принять себя, свою уникальность, красоту, чистоту и мудрость. Осознать безграничность собственных возможностей.

Кому именно и в какие периоды жизни особенно необходима телесная терапия?

1. Детям, особенно пережившим периоды разлуки с родителями.
2. Подросткам, испытывающим затруднения при поиске своего места в мире.
3. Людям, пережившим психологические травмы, связанные с болью, предательством, отвержением, неприятием, ущемлением свободы.
4. Спортсменам, артистам, танцорам балета, всем людям, использующим тело, как инструмент.
5. Бывшим спортсменам, военным, всем людям, резко менявшим режим и интенсивность физической нагрузки.
6. Людям, потерявшим близких, пережившим острое горе, стресс.
7. Людям, пережившим катастрофу, вне зависимости от того, получили ли они физические повреждения или просто испугались.

8. Людям, испытавшим шок, сильный испуг, особенно детям.
9. Беременным и недавно родившим, особенно при неблагоприятном течении беременности и осложненных родах.
10. Пережившим или переживающим насилие, в том числе сексуальное.
11. Отвергающим себя, свое тело, страдающим различными формами пищевых расстройств.
12. Переживающим стресс, хронический стресс, профессиональное «выгорание».
13. Тяжелобольным на любой, кроме острой фазы, стадии заболевания, особенно в реабилитационный период.

ТЕРАПЕВТ ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТ?

Довольно часто люди сомневаются, нужен ли им телесный терапевт или телесно-ориентированный психотерапевт? Проще сказать, что второй нужен тогда, когда клиент предполагает, что за его проблемой стоит психологическая травма, а к первому стоит обращаться, чтобы освободить тело от груза напряженности и усталости.

Но это разделение хорошо только в теории. На деле мы никогда не можем знать, что именно стало отправной точкой той или иной телесной дисфункции, хотя бы потому, что многие травмы вытеснены из памяти человека либо просто не осознаются им. И вы не можете, будучи телесным терапевтом, прервать работу, если ваш клиент встретился с травмирующим воспоминанием и сказать ему: «Извините, но вы пришли не по адресу, вам надо пройти в соседний кабинет». Поэтому, каждому необходимо знать приемы «скорой помощи» при проявлении любых обстоятельств.

В то же время, клиент и терапевт, взаимодействуя между собой, всегда интуитивно чувствуют пределы возможностей друг друга. Это невозможно объяснить словами, но это знание появляется сразу, стоит этим двум посмотреть друг на друга. Клиент никогда не уйдет в глубокий процесс, не будучи уверен в том, что

терапевт справится, а терапевт, предчувствуя динамику клиента, может повести его в нужном направлении.

Телесная терапия хороша тем, что многое может произойти без слов. Если вы не будете знать, что сказать при вербальном консультировании, ваш клиент почувствует это. Если вы затрудняетесь в оценке или не можете выразить чувства в ТОП, вы можете сказать: «Давайте послушаем, что скажет тело?» — и просто положить руку. Даже если вы совсем не сможете найти нужных слов, но сумеете прочувствовать тело — вы поможете человеку. В телесной терапии многое происходит бессознательно, а лишняя информация только вредит делу. Глубокий вздох красноречивее целого монолога. Заблестевшая в уголке глаза слезинка скажет вам больше, чем ответ на вопрос: «Как вы себя чувствуете?» А порывистое объятие в конце сеанса заменит слова благодарности. Иногда полезно отключиться от стандартного видения и рационального мышления, чтобы понять о человеке что-то такое, чего не понимал раньше. ■

ГЛАВА 4. НАЧИНАЕМ СЕАНС

ИНТЕРЬЕР И ОБОРУДОВАНИЕ РАБОЧЕГО КАБИНЕТА

В телесной терапии работа ведется на полу или массажном столе. Иногда клиента просят сесть на стул или работают с ним в положении стоя. Реже, на специализированном реабилитационном оборудовании, типа антигравитационных установок и специализированных кушеток.

Телесно-ориентированные тренинги могут проходить на природе или в любом пригодном для этого помещении. Но если вы занимаетесь индивидуальной работой вам необходимо продумать место и интерьер рабочего кабинета.

Самым лучшим вариантом, с точки зрения психологической безопасности, будет кабинет в медицинском учреждении, спортивном комплексе или салоне красоты. Если вы арендуете кабинет с прямым входом с улицы или из коридора, поставьте между дверями и рабочей зоной небольшую ширму, чтобы у клиента не сложилось ощущение, что кто-то может внезапно ворваться и нарушить процесс.

Работая, закрывайте дверь на ключ.

Поставьте кушетку или расположите коврик так, чтобы расположившийся на нем человек не оказывался лежащим ногами или головой ко входу, лучше — чуть по диагонали. Убедитесь, что ноги и голова клиента не оказываются ближе чем на полметра к стене или к острым углам мебели. В быту мы часто ставим кровать или диван к стене и это создает дополнительный уют и комфорт. Но в телесной терапии, где человеку крайне важно чувствовать себя свободно и понимать, что у него *есть пространство*, близость бетонных стен становится невыносимой, а с точки зрения энергетики — обрезает восходящий и нисходящий энергетические потоки. Даже если ваш кабинет небольшого размера, вы легко решите эту проблему, развернув человека по диагонали.

В идеале, в кабинете не должно быть мебели, кроме разве что двух мягких кресел и чайного столика. Массивный письменный стол, приводящий в благоговейный трепет клиента психоаналитика, в данном случае только нарушит атмосферу интимности и доверия. Даже если в вашем кабинете стоит маленький стол, постарайтесь не вести беседу с человеком из-за него. В телесной терапии «говорит» и работает все ваше тело. Человек должен не просто слышать вас, но и видеть, понимать, что вы не прячетесь от него за собственной мебелью.

Выберите качественное, желательно не синтетическое ковровое покрытие. Оно не должно быть чересчур ворсистым, помните, что у некоторых людей аллергия на ворс. Выбирая покрытие, оголите локоть и сильно проведите по нему. Если вы поцарапаетесь, покрытие вам не подходит. В некоторых случаях клиент самостоятельно или с вашей помощью перекатывается по полу и у него не должно остаться повреждений от трения о ковер.

Думаю, неуместно напоминать, что влажная и сухая уборка ковра должна производиться регулярно. Но даже в этом случае на ковре должна лежать еще одна подстилка — тонкое одеяло, коврик или простыня, желательно темного цвета и без трогательных бытовых картинок. Подстилка особенно важна тогда, когда в вашем кабинете есть мебель. Если мебели нет, клиент воспринимает всю поверхность пола как рабочую и легко опускается на него. Но при наличии мебели пол становится именно полом, *«тем, на чем стоят»*. В этом случае человеку трудно опуститься на пол, ему кажется, что пол грязный и вообще терапевт *«зря это придумал»*, *«у него просто нет кушетки, вот он и работает на полу»*.

Эта проблема будет легко решена, если вы заранее обозначите ковриком или одеялом рабочее пространство. Оно должно быть подготовлено заранее, а не при клиенте. Правда, клиентам очень нравится, когда при них поверх рабочего пространства кладут чистую простыню или полотенце, желательно не из дешевых тканей. Это не просто располагает к себе, но и поднимает клиента в собственных глазах. Многие люди воспринимают это как особое внимание и уход, ведь человек, расстилающий для тебя простыню, бессознательно воспринимается как близкий человек, это будит

воспоминания детства и сразу создает нужный настрой на доверительный процесс.

На стенах кабинета лучше не вешать никаких абстрактных картин, а отдать предпочтение скромным пейзажам. Вообще, в интерьере не должно быть ничего раздражающего и цепляющего внимание. Откажитесь от потолочного освещения, свет которого будет светить в глаза клиенту и отдайте предпочтение небольшим напольным светильникам. Зажгите свечи, украсьте кабинет цветами. В то же время, кабинет не должен напоминать будуар. «Здесь строго, но уютно», — вот, пожалуй, лучшее, что может сказать человек, переступая порог вашего кабинета.

Воздух в кабинете не должен быть затхлым, поэтому тщательно проветривайте помещение перед каждым следующим визитом. Избегайте чрезмерного употребления благовоний, не каждому они по душе. После сеанса предложите клиенту горячий чай, желательно с сахаром, т.к. во время работы происходит интенсивная работа мозга, уровень сахара в крови снижается и люди испытывают легкий упадок сил. Это легко поправить, если напоить человека сладким чаем.

Сейчас стало модно развешивать по стенам сертификаты и дипломы. На мой взгляд, в кабинете телесного терапевта, где все должно работать на улучшение состояния клиента, это лишнее. Одна женщина прокомментировала это так: «Они напоминают о том, что его (терапевта) учили быть ко мне внимательным, а мне хотелось бы верить, что это внимание идет от сердца». Разумеется, это характеризовало душевное состояние клиентки, но в чем-то она была права.

Не всегда у терапевта есть возможность открыть собственный кабинет. В России все еще популярно лечение на дому. Конечно, это не лучший вариант. Если вы работаете дома, то в идеале это должна быть отдельная комната или хотя бы отдельное место, ни в коем случае не в спальне или в коридоре. Позаботьтесь о том, чтобы вас с клиентом никто не беспокоил, хорошо проветрите помещение от бытовых запахов. Если вас приглашают на дом, не соглашайтесь на сеанс пока не убедитесь, что в этом доме есть где

работать, если ваш клиент, конечно, не тяжелобольной человек, который не может встать с постели.

Место для работы выбираете вы. Оно должно быть максимально нейтрально. Вы имеете полное право отказать в терапии вообще, если клиент настаивает на работе в его спальне, будучи способен передвигаться по дому.

В той же мере это касается ситуации, когда клиент — вы. Телесная терапия интимный процесс, именно поэтому она должна быть ограждена от излишней интимности, которая бы нарушила ваши границы. Один и тот же сеанс, проведенный одним и тем же терапевтом в офисном помещении, у вас дома или в специально оборудованном кабинете будет восприниматься совершенно по-разному.

И если специалист не способен обеспечить вам минимум душевного комфорта, это плохой специалист, как бы хорошо он не работал руками.

КАК НАЧИНАЕТСЯ СЕАНС?

Возможно, вы никогда не задумывались о том, что сеанс начинается значительно раньше, чем ваши руки прикоснутся к телу вашего клиента.

По большому счету сеанс для человека начинается тогда, когда он впервые узнает о телесной терапии, и все, что предшествовало вашей встрече, готовит его к первому сеансу. И если повлиять на качество и специфику информации, которую клиент получил в процессе поиска вас — терапевта, вы не в состоянии, то окружить его легким покровом заботы и внимания с того момента, как он вышел на контакт с вами, вы просто обязаны.

Вероятно, все начнется с телефонного звонка. Разговаривайте с клиентом мягко и сдержанно. Если сейчас вам неудобно говорить, не просите человека перезвонить вам, может статься, он никогда больше не решится набрать ваш номер из страха, неуверенности или боязни снова оказаться неуместным. Запишите его номер и перезвоните сами.

Выразите готовность к работе, обсудите удобное для вас обоим время. Подробно объясните клиенту как добраться до вас и убедитесь в том, что клиент все правильно записал или запомнил. В состоянии волнения люди редко запоминают весь объем информации и потом могут искренне удивляться, что вы им это уже говорили.

Посоветуйте, какую одежду взять с собой. Открыто назовите стоимость своей работы. Спросите, что волнует клиента перед встречей с вами, какие есть вопросы? Возможно, клиент захочет уточнить, можете ли вы помочь ему с определенной проблемой, выслушайте — примите решение, но не пускайтесь в обсуждение по телефону, не давайте советов, а пообещайте, что подробнее вы обсудите это на консультации. Если вы понимаете, что не можете решить проблему клиента или не готовы работать с ним по личным соображениям, откажитесь, но посоветуйте обратиться к другому специалисту, координаты которого желательно иметь для таких случаев под рукой.

Обязательно обговорите, сколько времени вы можете потратить на клиента, но дайте понять, что этого будет достаточно и вы не будете стоять над ним с секундомером, требуя удалиться мигнутой в минуту. Обычно для полноценного сеанса телесной терапии требуется не меньше часа, на сеанс и консультацию — полтора-два часа.

Различают **сеанс** (непосредственную работу с телом) и **консультацию** (беседу, выявление запроса, работу с проблемой, сеанс и результирующую беседу).

Если клиент приходит к вам первый раз, без консультации вам не обойтись. Нет смысла обговаривать это специально — это само собой разумеется, но помните об этом сами, планируя время. Не принято назначать разную стоимость за сеансы и консультации, не принято назначать разную стоимость за разное время работы. Со временем вы убедитесь, что у профессионалов никогда не бывает чрезмерно затянутых консультаций, а сеансы можно выстраивать так, чтобы вне зависимости от вашего собственного состояния (например, бодрости или усталости), клиент получал все, что ему необходимо.

Не заставляйте клиента ждать. Не опаздывайте на встречу и заранее подготовьте кабинет, место для работы, музыкальное сопровождение. Важно, чтобы клиент не чувствовал себя неуместным, пришедшим не вовремя и отвлекающим вас от важных дел. А это так легко дать понять, стоит лишь продолжить заниматься своими делами на глазах у человека.

В телесной терапии не бывает случайностей. Любая небрежность в обращении обязательно скажется на состоянии клиента и разрушит ту хрустальную атмосферу доверия, которая только-только начала складываться между вами, когда вы договорились о встрече.

Начните знакомство первым. В нескольких фразах расскажите о себе, своей квалификации, телесной терапии и ее возможностях. Это необходимо сделать уже только потому, что клиенты не всегда понимают, какую вообще помощь можно попросить у телесного терапевта и каковы его возможности, поэтому вполне могут начать демонстрировать вам свои медицинские карты, рассказывать о болезнях или усиленно начать вспоминать, переживали ли они телесное насилие.

Возможно, ваш клиент не сразу сможет объяснить вам зачем пришел. Не торопите человека, дайте ему высказаться. В то же время, задавая уточняющие вопросы, выведите нить беседы в нужное вам русло.

О постановке запроса на терапию мы будем говорить отдельно, здесь же скажу лишь то, что не надо обещать клиенту, что вы решите все его проблемы разом и что уже после одного сеанса body-work он испытает немыслимое облегчение. Предложите не относиться к первому сеансу как к чему-то экстраординарному, условьтесь о том, что это будет просто взаимное знакомство, ваше — с телом клиента, его — с вашими руками и стилем работы, и тогда более вероятно, что результат сеанса превысит ожидания клиента.

Выявив запрос и ответив на вопросы клиента, вы можете переходить к работе с телом, но и здесь крайне важно соблюдать определенные правила.

ОКАЖИТЕ УВАЖЕНИЕ ТЕЛУ

Требование уважения все еще понимается как прерогатива личности, но никак не «вторичного» тела.

Как часто, приходя на массаж, мы слышим любезное воркование массажистки, но стоит ей прикоснуться к телу и ее руки словно клещи впиваются в ткани, начиная буквально разрывать нас на части, а просьбы немного подождать и дать хотя бы привыкнуть к происходящему просто игнорируются. Да что там массаж? Разве мало случаев, когда к нашему телу относились, как к куску мяса? Будьте уверены, что в той или иной мере такое обращение переживал каждый, так что ваша встреча с клиентом уже заведомо начинается с минуса — прошлого негативного опыта клиента, который вам предстоит превратить в положительный своей тактичной и уважительной работой с телом.

Что же такое «оказать уважение телу»?

Прежде всего, следует дождаться его готовности к началу работы.

Так как работа с телом обычно происходит в положении лежа, предложите человеку самому выбрать направление, в котором он будет лежать на полу или кушетке. Если вы работаете в большом помещении, предложите выбрать место где клиенту будет особенно комфортно. Не ожидайте, что оно обязательно совпадет с вашим представлением об идеальном месте работы. Надо сказать, что мы все глубоко завязаны на пространство и оно влияет на нас значительно больше, чем мы об этом подозреваем. Используя психологию пространства в своих целях, мы получаем еще один ресурс и источник поддержки. А самый простой способ заставить пространство работать на себя, это почаще задаваться вопросом — комфортно ли мне там, где я сейчас нахожусь — и менять место в соответствии с ощущениями комфорта/дискомфорта.

Довольно часто человек испытывает затруднение в начале работы и не решается опуститься на пол или на кушетку. Это, действительно, психологически сложно сделать — включается естественное сопротивление и страх. Надо понимать, что эти состояния оправданы и даже в чем-то обыденны для человека, если принять

во внимание тот факт, что мы живем в мире считающим ненормальным любое здоровое проявление телесности.

Иногда телесный терапевт, который сам когда-то прошел через это, предпочитает «забыть» о тех сложностях, с которыми сталкивался лично. Кичиться собственной проработанностью свойственно молодым специалистам и людям с демонстративным складом личности. Бодро и небрежно они говорят клиенту: «Ну-ка, давай, ложись на пол, раздвигай ноги, закидывай руки и закрывай глаза, сейчас тебе будет очень хорошо!» Невозможно описать ужас и удивление человека, который впервые слышит такую инструкцию.

Поэтому, когда клиент опустится на пол не «набрасывайтесь» на него сразу же. Дайте ему возможность привыкнуть к изменению положения тела, ощутить поверхность на которой он лежит и новое для него состояние. Попросите его закрыть глаза. Часто люди еще неоднократно открывают и закрывают глаза, как бы проверяя все ли в порядке. Не фиксируйтесь на этом — как только клиент расслабится, глаза закроются сами собой.

Прежде чем вы сможете начать работу, нужно чтобы ваш клиент принял решение, что работу можно начинать. Пока такое решение не принято и он не готов разрешить вам действовать, вы будете замечать массу суетных, лишних движений тела. Вот человек лег, замер, поправил плечи, снова замер, открыл и закрыл глаза, поднял руку и почесал нос, немного поерзал по полу, вздохнул и поправил на себе рубашку...

На первый взгляд это просто суета, которая может раздражать и даже злить. Для опытного же телесного терапевта это знак — человек готовится к процессу, ему сложно настроиться и отдать тело, и сейчас он совершает самый важный во всем процессе акт — **принимает решение**. От этого решения зависит результат вашей дальнейшей работы, от этого решения зависит все.

Человек выбирает **быть ему или казаться** в процессе. Находиться в нем, и довериться вам, вашим рукам, обстоятельству, переживанию, моменту — или отстраненно наблюдать за ним со стороны, отбывать время и ждать окончания сеанса. Если бы вы только знали, сколько процессов не состоялось и сколько проблем

так и осталось неразрешенными из-за того, что терапевт поспешил и не дождался принятия решения! А ведь время, которое требуется на это, как правило исчисляется даже не минутами — секундами. Их всегда можно пережить.

А что же делать в это время вам? Не просто ждать, поглядывая на часы. Для вас это тоже дополнительное время чтобы подгото- вить себя к процессу (рис. 1).



Рис. 1. Стойка терапевта перед началом работы. Заземление. Ноги на ширине плеч. Стопы «размазаны по полу», руки свободно повисают вдоль тела, шея расслаблена, голова чуть наклонена вниз

Вы восстанавливаете дыхание, наблюдаете за собой, настраиваетесь на процесс. Расслабьтесь, успокойтесь, чуть замедлите движения, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, присядьте на пол рядом с клиентом и займите удобную позу, из которой вам будет легко работать с телом клиента. Обратите все свое внимание на клиента, попробуйте почувствовать, что с ним

сейчас происходит, что он чувствует, в каком состоянии находится. Со-настройте свои чувства с его чувствами. Мысленно создайте общее поле доверия и взаимопонимания. Отследите, не вызывает ли у вас клиент смутного или явного ощущения схожести с кем-то из знакомых вам людей, особенно знаковых персон, и если вызывает, то осознайте свои чувства и **мысленно разведите** в сторону того человека и своего клиента. Словом, проведите своеобразную инвентаризацию своих чувств и ощущений и приступайте к работе с полным осознанием себя в предстоящем процессе.

Итак, клиент готов к работе. Вы поймете это по тому, как успокаивается и постепенно обмякает тело, растекаясь по полу; выравнивается дыхательный ритм, уходит напряжение век, клиент отпускает руки и ноги, которые придерживал до этого едва ли не на весу. Теперь вы можете **предъявить первое прикосновение**, обозначив клиенту свое присутствие и показав, как это будет происходить дальше. Не спеша поднесите руку к телу, медленно опустите ее и положите на плечо, предплечье, бедро или голень клиента. Дождитесь ответа от тела. Вы почувствуете и увидите, как тело снова чуть напряжется, какое-то время удерживая это напряжение и вашу руку на своей поверхности, и снова расслабится, обмякнет, опадет под вашей рукой — а рука в это время, как будто бы устремится вглубь тела, проникая туда легко и свободно, как если бы вы погружали руку в толщу воды. Это фантастическое ощущение принятия телом вашего прикосновения вы не спутаете ни с чем, в особенности с ответом «нет», когда тело, не готовое пропустить вас глубже, напрягается так сильно, что кажется, будто что-то бьет вас изнутри. Словом, если вас пропустили вглубь, вы можете быть уверены, что контакт состоялся и теперь вы можете продолжить работу. Следующее, что вам предстоит сделать, это подготовить тело к дальнейшей работе или провести процедуру **центрирования**.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ ИЛИ ПОДГОТОВКА ТЕЛА К РАБОТЕ

Итак, первый контакт-знакомство состоялось, теперь пора приступить к непосредственной работе с телом.

И чтобы это ни было, легкий или жесткий массаж, хилерская практика или трансовый процесс, вам необходимо подготовить тело к работе, т.е. разложить его так, чтобы обеспечить максимальную энергетическую проводимость и максимальное удобство для себя и своего клиента.

В любительском подходе в ТОП все еще применяется самый простой способ подготовки тела — через инструкцию. Клиенту предлагается лечь на пол в позу «звезды» копируя известную всем фигуру «Витрувианского человека» и закрыть глаза (рис. 2). Эта поза действительно признана самой оптимальной для работы, если, конечно, соответствует комплекции и физиологическим особенностям клиента. И все-таки довольно часто тело человека настолько закрепощено, суставы так малоподвижны, а комплекция далека от нормы, что в позе «звезды» человек выглядит выломанным, словно разорванным на части и скорее напоминает цыпленка-табака, чем удобно расположенного для терапии человека.

Поэтому очень важно не просто разложить человека, но и помочь найти оптимальную для его положения и комплекции позу, которая совершенно не обязательно будет соответствовать идеальному «Витрувианскому человеку».

Работа начинается с просьбы опуститься на пол, лечь в любую удобную позу на спине и закрыть глаза.



Рис. 2. «Неидеальная», но типичная поза человека в начале работы: корпус выгнут в сторону, голова наклонена вбок, ноги разведены несимметрично относительно друг друга

Терапевт должен попросить клиента не сопротивляться и не помогать ему, а просто «быть в процессе», то есть воспринимать все как данность и не сдерживать чувства.

Движение вокруг тела осуществляется по часовой стрелке. Начинать центрирование удобнее с ног. Осторожно положите одну руку под колено клиента, другой возьмите за стопу (рис. 3, 4).



Рис. 3. Положите одну руку под колено клиента

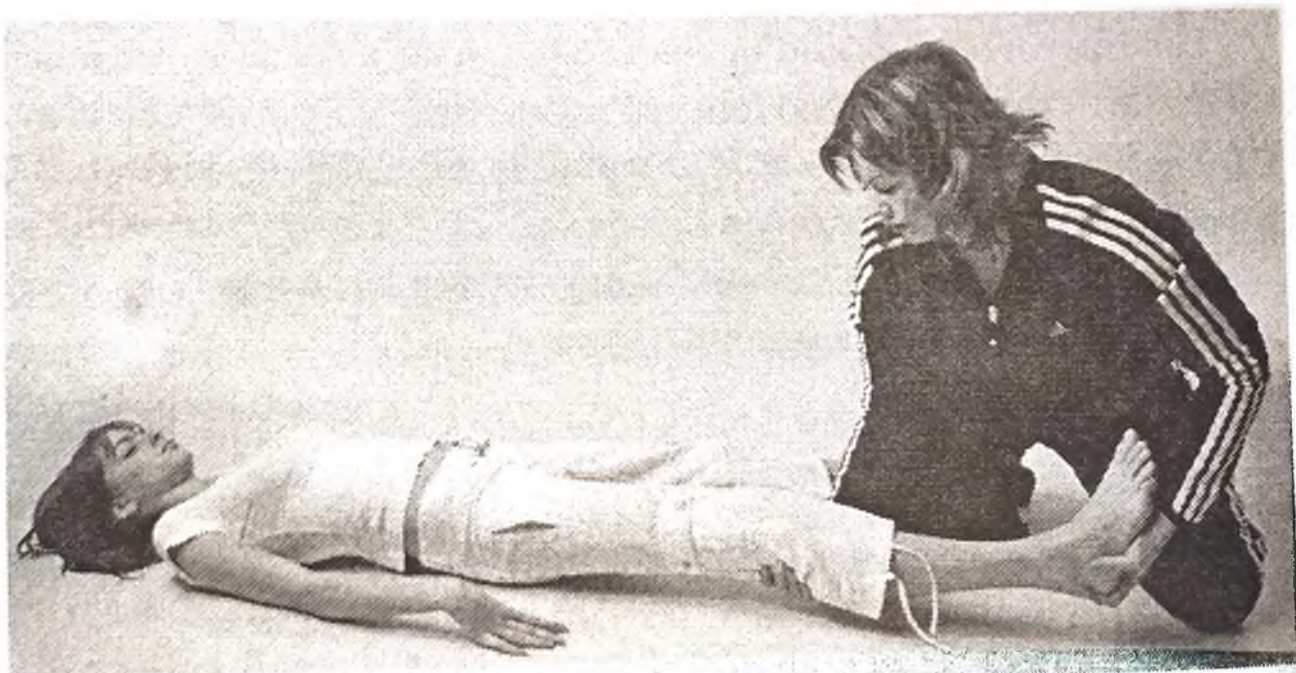


Рис. 4. Другой рукой возьмите за стопу и переместите ногу клиента в сторону

Прикосновение к стопе в центрировании особенно важно потому что действие, которое нам необходимо будет совершить — оторвать ногу от пола и переместить ее в бок — по сути

своей довольно неожиданно. На уровне тонких ощущений смысл воздействия следующий: мы «выбиваем у человека землю из под ног», а значит должны это чем-то компенсировать. Компенсацией как раз и является предъявление опоры на стопу. Осторожно поднимите ногу от пола и переместите ее в сторону (рис. 4), отведя под углом $30-45^\circ$, настолько, чтобы при отведении ноги на уровне тазобедренного сустава не образовалась кожная складка. Если складка образовалась, значит вы отвели ногу чрезмерно — клиенту будет неудобно, более того, складка блокирует энергетический поток.

Затем, точно также переместите вторую ногу (рис. 5) и выложите ее под тем же углом, что и первую (рис. 6).



Рис. 5. Переместите вторую ногу

Убедитесь в том, что клиент не выглядит «разорванным», а если так получилось, то уменьшите угол отведения ног.

Теперь нам надо выложить руки и выложить их также максимально симметрично друг другу. Возьмите руку клиента двумя руками, одной удобнее поддерживать локоть, другой держать запястье или кисть. Начните медленно перемещать руку в сторону и вверх, параллельно полу. Скорее всего, на каком-то уровне отведения вы почувствуете легкий стопор в плече клиента (рис. 7).

Дальше отвести руку конечно можно, но уже с усилием. Более того, в этом случае рука будет выглядеть уже неестественно

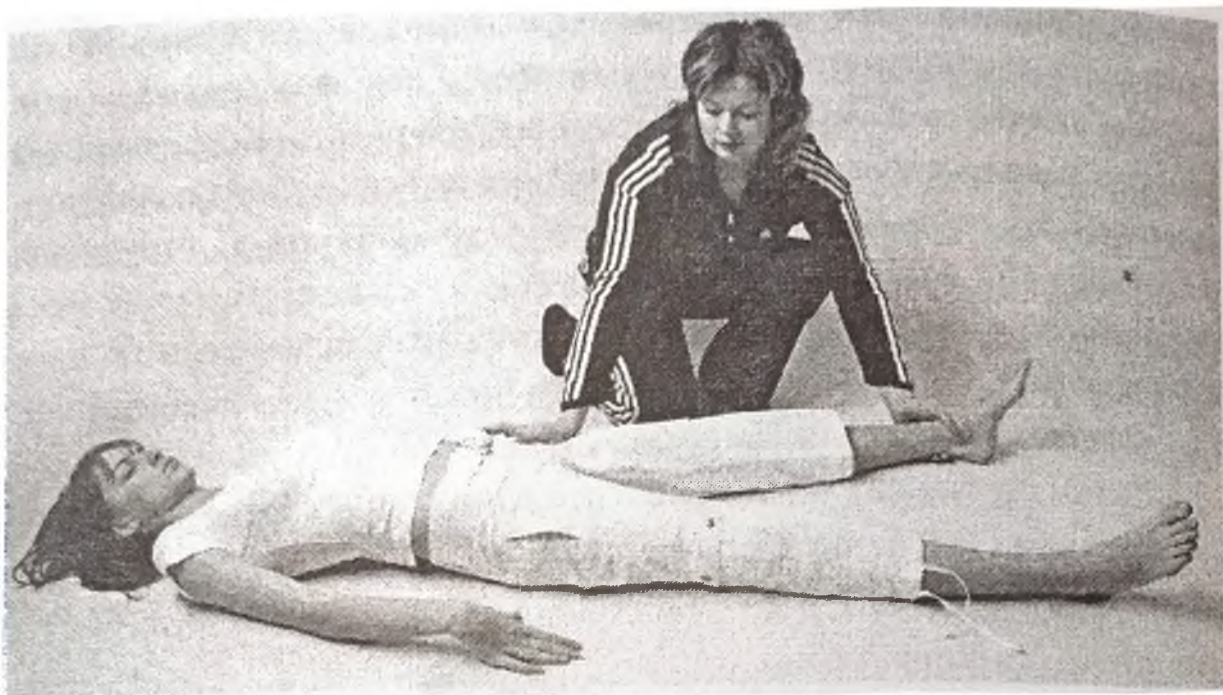


Рис. 6. Выложите ногу под тем же углом, что и первую



Рис. 7. Перемещайте руку параллельно полу до чувства легкого стопора

вывернутой. Значит, вы завели руку дальше физиологического предела, т.е. расстояния на которое можно отвести руку с комфортом для клиента. У всех людей этот предел разный, он зависит от здоровья и подвижности суставов, комплекции и возраста клиента.

Итак, обнаружив этот предел, верните руку клиента примерно на 5 см вниз и положите, развернув ладонью вверх. Убедитесь, что человеку удобно, наложив руку на плечевой сустав (рис. 8).



Рис. 8. Проверьте, удобно ли клиенту, положив руку на плечевой сустав

Если тело расслаблено и нет ощущения что человек продолжает удерживать сустав в напряженном и приподнятом состоянии, значит все в порядке.

Следующее, на что вам необходимо обратить внимание — это на шею клиента. Довольно часто люди ложатся на пол и неестественно закидывают голову назад, от чего на задней стороне шеи образуется складка, а передняя поверхность натягивается, как струна. Нам кажется, что это должно быть ужасно неудобно, но человек не ощущает этого неудобства, пока вы не обратите на это его внимание. Такое положение, с одной стороны, говорит о наличии глубокого напряжения шеи, с другой — указывает на страх человека перед предстоящим процессом. Полностью войти в процесс трудно, ведь он предполагает полное раскрытие тела (принятие

решения), полноценное осознание (контакт с разумом) и переживание происходящего (контакт с чувствами). Шея, выступая как физический «мост» между головой (разумом) и телом (чувствами), в этом случае является и мостом, интегрирующим переживания, она соединяет разум и чувства, обеспечивая участие, а не присутствие человека в процессе. Разрушение связи разума и чувств за счет напряжения шеи позволяет клиенту избежать процесса. Он будет или только чувствовать, но не осознавать («Приятно, но непонятно зачем») или переживать процесс только на уровне контроля («И что это со мной делают?», «А что я должен чувствовать?»). В таких случаях мы часто наблюдаем характерную асимметрию. Тело расслабленно, а голова напряжена, сжаты мышцы лица, образовалась вертикальная складка на лбу. Про такого человека мы говорим: «Отдал тело, но не отдает голову!» Или наоборот: голова заваливается набок, расслаблены мышцы лица, приоткрыт рот, а тело — каменное. Верный признак того, что человек унесся в свои миры и фантазии, стараясь не сталкиваться с реальными ощущениями тела.

Напряжение и удерживание шеи препятствует свободному протеканию энергии в теле, так что последствием чрезмерно закинутой головы часто является появление в процессе работы комка в горле, а в дальнейшем — головной боли, вторичного напряжения и ощущения сдавливания височных областей.

Такой асимметрии и ее последствий можно избежать, если уже на этапе подготовки тела к работе выложить шею ровно и снять с нее поверхностное напряжение. Для этого расположитесь над головой клиента, подведите перекрещенные ладони под шею (рис. 9) и, упершись подушечками пальцев в основание черепа, потяните голову клиента на себя несколько раз с интервалом в 10–15 секунд (рис. 10). За счет этого вы не только выложите голову ровно, но и снимите напряжение с шеи.

Довольно часто вы можете наблюдать, что клиент продолжает удерживать конечности. В этом случае руки будут не лежать, а касаться поверхности, кое-где даже отставая от пола, а кисть будет развернута к телу. Характерным признаком удерживания ног служит напряжение бедра и перпендикулярное положение стопы относительно пола, а также асимметрия относительно друг друга

в развороте стоп. Это, безусловно, признаки сильного напряжения, с которыми вам еще предстоит поработать, но уже в центрировании вы можете приложить первые усилия для его снятия.

Часто даже при удобно и симметрично выложенных конечностях напряжение остается на задней поверхности рук и ног. Чтобы его снять положите одну руку под колено или локоть клиента, слегка приподнимите конечность и чуть-чуть покачайте или потрясите ее, как бы сбрасывая напряжение (рис. 11).



Рис. 9. Расположитесь над головой клиента, подведите перекрещенные ладони под шею



Рис. 10. Упершись подушечками пальцев в основание черепа, потяните голову клиента на себя

Второй рукой тем временем захватите как можно глубже ткани тела и стяните напряжение, двигаясь от центра (плеча или бедра) к периферии (кисти или стопе) и вытягивая напряжение через пальцы (рис. 12).



Рис. 11. Снимите напряжение с задней поверхности руки клиента: положите одну руку под локоть клиента, слегка приподнимите конечность и чуть-чуть покачайте или потрясите ее



Рис. 12. Вытягивайте напряжение через пальцы (двигаясь от плеча к кисти)

Выполнив это движение даже только по одному разу, вы с удовлетворением убедитесь, что тело наконец-то опустилось на пол и как бы обмякло. Осталось совсем немного — расслабить поясницу и убедиться в том, что тело лежит ровно и симметрично. Для этого обхватите вашего клиента за талию, чуть-чуть потяните корпус вверх, слегка покачайте или потрясите, как будто стряхиваете не напряжение, а капли воды (рис. 13), и потом с легким давлением на бока уложите корпус на пол (рис. 14).

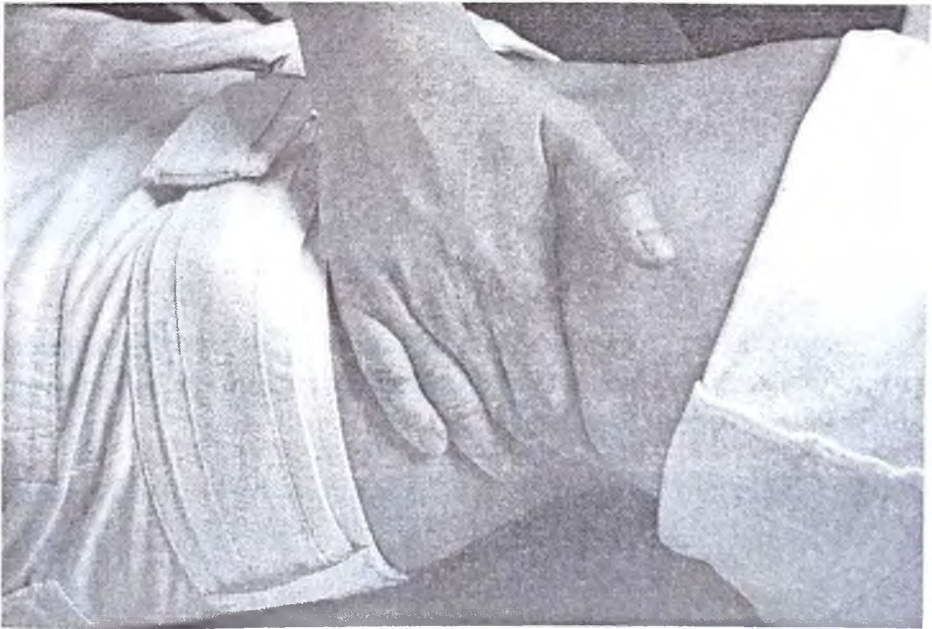


Рис. 13. Обхватив клиента за талию, чуть-чуть потяните корпус вверх и слегка покачайте или потрясите его

Поясничное напряжение уйдет, а вместе с ним и неестественный, возникший вследствие напряжения прогиб, вытянется позвоночник и улучшится проводимость дыхания в нижней части тела. Интересно, что это движение в символизме работы с телом означает соединение «инь и ян», где прогиб в пояснице по направлению вверх (стремление к «райхианской дуге») символизирует энергию ян, а надавливание вниз (стремление к сжатию, эмбриональной позиции) — энергию инь. Качнув человека поочередно и в ян и в инь мы задаем телу программу на балансировку энергий.

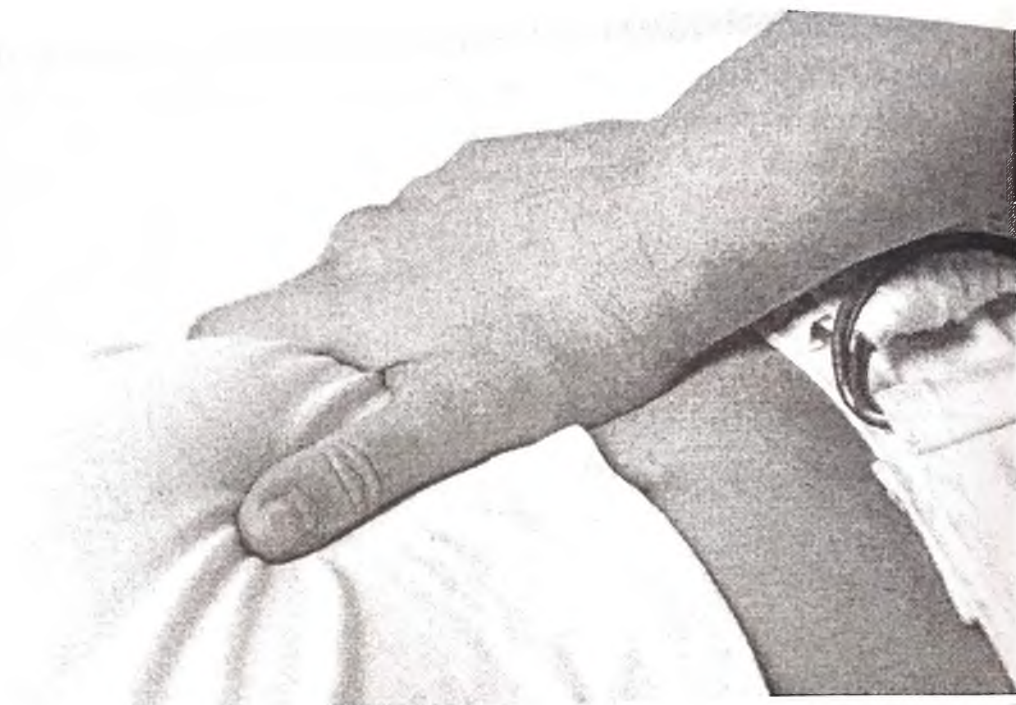


Рис. 14. С легким давлением на бока уложите корпус клиента на пол

Возможно от всех этих манипуляций тело чуть-чуть сместится, уложите его ровно мягко надавливая рукой на все еще напряженные участки (рис. 15).



Рис. 15. Уложите тело клиента ровно и проведите надавливание на напряженные участки

Стремитесь к наиболее возможной симметрии и... гармонии. Вы удивитесь тому, каким красивым и гармоничным выглядит правильно центрированное тело (рис. 16).



Рис. 16. Тело клиента после центрирования

Не случайно процедуру центрирования, которая призвана лишь подготовить тело к работе, можно считать отдельным сеансом, помогающим достичь максимального расслабления и абсолютной энергетической проводимости. Пренебрегая этой процедурой, мы теряем очень много, и можем потратить массу сил на последующие манипуляции с телом и не достигнуть положительного результата только потому, что человек так и остался изначально напряженным или отторгающим контакт тела и разума.

Центрирование, даже без последующего воздействия на тело, целесообразно проводить в следующих случаях:

- При нарушении ощущения границ тела, искаженном восприятии себя в пространстве.
- При физическом дискомфорте в различных частях тела, ощущении давления, тяжести, жесткости, ограниченной подвижности конечностей в суставах.
- При отсутствии полного контакта с телом («где-то чувствую, где-то нет»).

- При искаженном восприятии себя («я слишком маленький, полный, худой и т.д.»)
- При повышенном нервном возбуждении, состоянии перевозбуждения.
- При неумении расслабляться, непонимании, что такое «лечь и расслабиться».
- При психологическом, субъективном ощущении себя, как «растерянного», «потерянного», «сжатого», «потерявшегося», «не находящего себе места».
- При наличии страха перед воздействием на тело.
- При страхе и неумении открываться, доверять.

Интересны описания клиентами процедуры центрирования. Вот рассказ сорокалетней Тамары, клиентки, обратившейся к терапевту с жалобами на постоянную боль в спине, потерю ориентиров в жизни.

«Когда терапевт попросил меня лечь на пол максимально удобно и ровно, я легла, скрестив ноги и положив руки вдоль тела. На тот момент мне казалось, что удобнее просто не может быть. Но уже первое прикосновение руки терапевта к бедру принесло неожиданные ощущения. Я сразу почувствовала давление на позвоночник, стали наливаться свинцом руки, захотелось что-то поправить и вообще встать и убежать. Я стала думать, что будет дальше. Естественно, когда вдруг оторвались от пола и переместились одна за другой мои ноги, это было полнейшей неожиданностью, но дальше терапевт сделал что-то такое, что я почувствовала необыкновенную легкость. Ноги не просто легли на пол, они словно погрузились в пух. Дальше было еще приятнее. Я поняла, что меня раскладывают, но раскладывают не просто так, а как бы ритуально. Почему-то вспомнилось, как в детстве у себя в Ташкенте я наблюдала за подготовкой старшей сестры к свадьбе. Ее одевала бабушка и несколько старших женщин, все было так чинно, красиво. Мне такого уже не досталось. Захотелось плакать. Руки терапевта на шее принесли облегчение. Я, кажется, действительно заплакала, но слезы высохли сами собой, я провалилась куда-то вниз. Было ощущение, что меня подхватили и закружили быстро и плавно, как на каруселях, в глазах мелькали какие-то

огоньки, а потом — внезапная остановка и покой. Я лежала и думала: «Не может быть, чтобы у меня были такие длинные ноги, такие длинные руки, такой легкий позвоночник и такая легкая голова». Вставать не хотелось. После весь день следила за своей осанкой. Ходила ровно и не горбилась, для меня это необычно».

Ритуальность центрирования отмечают почти все клиенты. Действительно, эта уникальная процедура подводит нас к мысли о том, что тело требует особого внимания и уважения к себе, особой настройки терапевта на проводимый процесс. Центрирование, помимо основной своей функции — собственно, раскладки — способствует созданию того особого настроения внимания и спокойствия, которое так необходимо терапевту для дальнейшей работы. Посудите сами, ведь для того чтобы провести эту процедуру вам придется не менее шести раз опуститься на колени, совершить движение по часовой стрелке, которое, как известно, гармонизирует и тело, и психику, внимательно посмотреть на тело клиента со всех сторон и при всем этом — **не торопиться!** Все это невозможно сделать не присутствуя.

Можно сказать, что начиная работу с центрирования, терапевт переходит из режима формальной работы в режим работы осознанной. Выполняя его, мы берем на себя ответственность за последующий результат, лишая себя соблазна объяснить неудачу в работе с клиентом тем, что «вы просто изначально легли в неудобную позу».

Другой аспект центрирования, не менее важный, но обозначаемый как побочный, заключается в том, что оно **гармонизирует энергетическую оболочку** человека, совмещая между собой его различные биополя. Из курса восточной медицины нам знакомы такие понятия как аура, ментальное, астральное и прочие биополя человека. Не вдаваясь в их описание, скажу лишь, что довольно часто в результате определенных переживаний, травм или заболеваний у человека происходит смещение биополя относительно физического тела. Иными словами, нас как бы выбивает из собственной энергетической проекции. Субъективно это ощущается, как потерянности в пространстве, вдруг появившаяся плохая координация движений, отчего человек может буквально

«не вписываться в повороты», слабость в конечностях. Вернуть себе здоровые энергетические формы помогают водные процедуры, медитация, занятия йогой. Способствует этому и центрирование. Люди со смещенными биополем обычно переживают ощущение кратковременного неудобства, когда терапевт ровно выкладывает их тело. Им кажется, что их разложили не просто ровно, а «странно неровно», в их субъективных ощущениях одна рука может быть закинута за голову, а другая лежать вдоль тела, в то время как они обе будут на равном расстоянии друг от друга. Вслед за обострившемся чувством «неудобства» появляется ощущение спирали в которую втягивает и закручивает тело по часовой стрелке, после чего все словно бы встает на место, по телу проходит приятная волна тепла. Затем тело клиента уже окончательно расслабляется, а сильный дискомфорт сменяется абсолютным комфортом.

Центрирование можно проводить и в домашних условиях, так как оно абсолютно безвредно и приносит облегчение в случаях сильного стресса, усталости и нарушения сна.

Как вы наверное заметили, я описала центрирование в положении **лежа на спине**. Именно из такого положения осуществляется подавляющее большинство практик в телесной терапии. Примерно также можно провести центрирование в положении лежа на животе, сидя или стоя. Вам необходимо будет только выложить конечности максимально ровно и симметрично, снять напряжение с шеи любыми известными вам глубокими массажными движениями, стянуть поверхностное напряжение и убедиться в том, что клиент не удерживает какие-то части тела, как бы **приподнятыми над поверхностью** (в положении стоя — что клиент полностью касается ступнями пола).

Не пренебрегайте центрированием — оно оптимально организует процесс, экономит время на вхождение клиента в нужное состояние и ваши силы, многократно усиливает эффект от работы, и сразу выдает в вас профессионала.

Я всегда говорю своим ученикам, что даже если они ничего больше не будут уметь, но будут первоклассно проводить центрирование, то их сеансы всегда будут результативны, в то время

как работа без центрирования похожа на пошив платья на заказ без предварительно снятой мерки. Слишком велик риск промахнуться. Кроме того, центрирование дает великолепную возможность для тактильной и визуальной диагностики, так необходимой при начале работы с новым клиентом.

ПРЕДЛОЖИТЬ РУКИ

Иногда клиент не готов сразу лечь на пол и отдать свое тело в ваши руки или вы видите, что выполнение этого простого задания вызывает у него сильный дискомфорт, рождает сомнения и противоречия. Особенно часто это происходит с подростками, которые, как правило, не имеют опыта полноценного телесного контакта, но пережили уже достаточно много разочарований, слабо ощущают себя в собственном теле, и боятся всего: если не осознанно, то — на всякий случай. Иногда клиент бывает настолько перевозбужден, что уже расположившись на полу постоянно открывает глаза и поднимает голову, чтобы посмотреть, что вы там делаете. Порой встречаются люди, которые не соглашаются на сеанс, пока вы досконально не объясните им, что с ними будет происходить, что вы будете делать и что они должны почувствовать.

Безусловно, начинать работать с людьми в таком состоянии бессмысленно. Вы потратите массу сил на преодоление их страха и сопротивления, но когда все закончится, поймете, что не сделали и десятой доли того что могли и оставили человека где-то между страхом и контролем, расслаблением и доверием. Поэтому я рекомендую воспользоваться **простым присмом установления контакта**. Предложите клиенту руки.

Встречаясь с сопротивляющимся клиентом, я обычно сажусь напротив него, протягиваю собственные руки ладонями вверх и предлагаю положить на них руки — ладонь в ладонь или коснуться кончиками пальцев, как ему будет удобно. Обычно человек не кладет, а «брякает» руки, стараясь избежать взгляда глаза в глаза, или напротив, смотрит прямо, критично и с бравадой. Затем у меня есть пять минут для обращения человека в свою веру.

Я понимаю, что от того, что сейчас произойдет между нами, зависит успех всей дальнейшей работы и даже то, будет ли она вообще. Здесь самое главное — не волноваться, не переигрывать, не убеждать, а просто плыть по течению процесса. «Иногда лучше делать, чем говорить».

Приведу пример диалога с шестнадцатилетним Иваном, обратившимся ко мне по настоянию матери, и искренне считающим, что все это «ерунда, бред и старушечьи игры».

На просьбу положить руки Иван хмыкает, отводит глаза и излишне демонстративно и манерно протягивает мне руки. Увидев, что я не реагирую, а просто жду, затормаживается и уже спокойно опускает руки на мои ладони.

Иван: Ну, положил, что дальше?

Я: Теперь послушай себя, что ты чувствуешь?

Иван (поспешно и нервно): Ничего, ничего я не чувствую, что я должен чувствовать, разве я что-то должен чувствовать?

Я: Мы всегда что-то чувствуем.

Иван (заинтересованно): Зачем? Разве лучше, когда ты вообще не чувствуешь? Хм. Киборг! Люди-киборги! (Начинает ерзать, смотрит с интересом, провоцирует).

Я молчу, просто смотрю на него, мягко, изучающе, внутренне не позволяю себе откликаться на провокацию, почти неуловимо расслабляю свои ладони и чуть-чуть развожу их в сторону вместе с его руками. Обычно такие манипуляции сообщают телу клиента команду расслабиться, вводят в легкое состояние телесного транса. Проходит минута.

Иван: Ух ты, какие у вас руки горячие. Вы их специально греете?

Я: А говоришь ничего не чувствуешь.

Иван: Не то чтобы не чувствую, просто боюсь. А вы это специально делаете?

Я: Телесные терапевты умеют многое, но главное сделать невозможно. Сейчас мне хочется тебе помочь, а это нельзя сделать — это желание идет из сердца. (Говорю искренне, но мягко, без надрыва, просто констатирую факт). Закрой глаза.

Иван (послушно закрывает глаза, прислушивается к себе, замирает, сдерживает дыхание): Комок в горле.

Я (продолжая слегка перемещать его руки, теперь они двигаются по направлению друг к другу, движение настолько медленное, что со стороны может показаться, что я ничего не делаю): Попробуй не сдерживать дыхание!

Иван (глубоко и шумно вздыхает, на лице появляется улыбка впервые за нашу встречу): Как будто плыву!

Я (соединяю его ладони внахлест друг на друга, мои руки теперь держат его ладони, как в раковине): Просто ты расслабился, разрешил телу чувствовать. Это нормально, так и должно быть. (Говорю приободряюще, чуть встряхиваю руки, как бы давая понять, что из атмосферы интимности мы переходим в дружеский формат общения).

Иван: Неожиданно! А что дальше?

Я: Теперь можем попробовать на полу.

Иван: Ну, давайте. Только если мне не понравится, я встану и уйду.

Я: Конечно, ты имеешь на это право! Ну, что, начинаем?

Только на первый взгляд кажется, что прикосновением руки к руке мы можем разве что передать тепло и установить доверие. На самом деле, едва заметные манипуляции с руками способны провести с телом человека полноценный диалог. Далее я приведу несколько основных приемов управления руками для передачи импульсов глубокого расслабления и вхождения в глубокий контакт с клиентом.

Напряженные, жесткие, «скрюченные» ладони клиента на ваших ладонях.

Уговаривать бесполезно! Начните медленно расслаблять и чуть-чуть раскрывать свои собственные ладони. Попробуйте воссоздать своими руками картину распускающегося цветка. По мере того, как будет меняться состояние и положение ваших собственных ладоней, руки клиента поневоле начнут расслабляться и тяжелеть. Здесь самое главное — не отвлекаться и, независимо от того, что происходит с клиентом и какой разговор вы ведете — продолжать медленно расслаблять руки.

Клиент не просто положил, а схватил вас за руки.

Отлично! Схватите и сожмите его руки в ответ. Если при этом вы не будете сдерживать своих эмоций и позволите себе сыграть лицом то, что произошло, может получиться забавная сценка из серии «волки от испуга, скушали друг друга». Вы можете предложить клиенту порычать, оскалить зубы, сжать ваши руки еще сильнее или просто спросить: «Представляете, как мы сейчас с вами выглядим со стороны?» Доведя ситуацию до абсурда вы оба, скорее всего, рассмеетесь. Резко высвободите и сбросьте руки. Клиент автоматически сделает то же самое. Улыбнитесь и протяните ему руки снова со словами: «Начнем сначала!» Во второй раз он даст вам руки совсем по-другому.

Клиент лишь коснулся ваших ладоней кончиками пальцев и тут же отдернул ладони.

С улыбкой скажите ему, что этого недостаточно. Вы не успели ничего почувствовать, вы разочарованы, так как ждали большего. Прикоснитесь к клиенту также отстраненно и быстро и спросите его, как он себя при этом чувствует? Приведите пример — в жизни мы тоже часто избегаем глубоких контактов. Мы общаемся друг с другом на бегу, мы спрашиваем: «Как дела?» — и, не дожидаясь ответа, шагаем дальше. Мы видим собственных детей по пять минут в день. Даже секс в нашей жизни подвергается регламенту: «Давай скорее, завтра на работу...» Скажите, что мы не можем ничего поделать с быстротечностью жизни, но в работе с телом, где время принадлежит только человеку — ему, вы хотели бы показать, что значит действительно уделять внимание. Попросите человека дать вам руки и закрыть глаза. Просто подержите его руки в руках, мягко, никуда не спеша и ничего не делая. Пройдет минута и тело клиента «включится», отзовется на ваше прикосновение. Он начнет чувствовать! Тогда спросите его, хочет ли он продолжать? Скорее всего, вы услышите в ответ — да.

При излишнем напряжении рук может помочь и такой прием.

Сожмите руки клиента так, чтобы он почувствовал ваше давление и появившуюся в этом случае несвободу. Скажите твердо, глядя человеку в глаза: «Вот так вы держите себя, свое тело! А вот

что хочу сделать для вас я!» — и начните медленно, осторожно и долго разжимать руки. Скорее всего, через какое-то время ваши руки словно заостенеют, затвердеют, на руках появится тяжесть. Зато у вашего клиента появится ощущение крошащегося панциря, постепенно, словно вода, раскалывающая весенний лед, из глубины поднимется теплая волна расслабления и растечется по рукам и плечам. Полностью разжав руки, сбросьте с них напряжение. Вы можете также взять за кончики пальцев и потрясти кисти вашего клиента. Спросите, почувствовал ли он разницу? Предложите перейти к другим, более сложным процессам. ■

ГЛАВА 5. МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА

ПРАВИЛЬНЫЕ СЛОВА И РАЗУМНЫЙ ПОДХОД

Говорят, что нет грязных слов: непристойными их делает наше восприятие. Но не там, где дело касается профессиональной работы с телом! Некорректным выражением мы можем отпугнуть человека и даже нанести ему существенный вред, всколыхнув травматические воспоминания или вызвав неприятные ассоциации. Там, где речь касается самого сокровенного — чистоты тела, не бывает случайностей. Разумеется, человек может истолковать наши выражения как хочет, но надо стремиться к тому, чтобы их было сложно истолковать двояко.

А чего только мне не доводилось слышать на семинарах.

- Инструкция признанного авторитета психологии: «Вам дается тельце, и вы можете делать с ним, что хотите!» — о парном танце в методе аутентичного движения.
- Терапевт клиенту: «Я вас буду трогать, а вы мне скажете, где приятно, а где нет».
- Другой «авторитет» группе: «Снимите лифчики, вам мешают ваши лифчики, идите и снимите их, и трусы тоже снимите!»
- Женщина-тренер на женском тренинге: «Бабы! Секс дело серьезное, надо чтобы нам и оргазм был и все остальное!»

В словаре телесного терапевта не должно быть таких слов, как «трогать», «брать/взять» (в некоторых случаях), потому что мы не трогаем, мы не лапаем — мы прикасаемся! Иногда используются витиеватые выражения «дать прикосновение», «предъявить контакт». На первый взгляд это кажется сухим и жестким, но поверьте, это лучше, чем быть неправильно истолкованным и свести терапию к уровню бытовых «обжималок».

Наше общество сделало тело грязным, а все что с ним связано — запретным, и если нам предстоит менять эти стереотипы, то начинать надо не с мнимой свободы речей, а с формирования культуры речи при обращении с телом.

Поэтому одним из необходимых навыков телесного терапевта является правильная речь, не перегруженная двусмысленностями, бытовыми выражениями и эпитетами.

- О теле мы говорим, как о *теле*.
- Его части называем либо *частями*, либо *сегментами*, либо *зонами*.
- *Не используем уменьшительно-ласкательные выражения* без особой надобности: сердечко, ручка, ножка, попка не станут хуже, если вы назовете их соответственно сердцем, рукой, ногой и ягодицами.
- Интимные части тела и процессы, связанные с ними, *обозначаем как в медицинской и психологической терминологиях*. Если одно и то же можно произнести грубее (научнее) или мягче, но при этом не пошло, выбирается более мягкий вариант. Разумеется, проще сказать «интимная близость», чем «коитус», и вряд ли клиенту будет приятно услышать вопрос: «Расскажите, как вы спите со своим мужем», — если речь пойдет о сексе.

Иногда за неумением произносить простые и понятные фразы стоит вовсе не отсутствие культуры, а собственные проблемы терапевтов.

Если у тебя самого не проработаны базовые понятия о чистоте и свободе тела, если в основе твоей работы лежит преодоление стыда, то ты не сможешь говорить об этом свободно, не резонируя собственными словами с собственным же душевным состоянием. Человек может сказать: «Наше тельце, ха-ха, телище наше!», — но он не сможет выдать из себя просто слово «тело». И тогда он заменяет это слово разными другими словами и вносит разные акценты, от шуточных, до пошлых, лишь бы только не показать, что у него самого существует такая же проблема — стыд, страх и боль и он не решает ее, а забалтывает или надеется за счет работы с другими проработать что-то в себе. Речь — ретранслятор внутреннего мира.

Все что касается тела — реальность. Поэтому, важно не вносить в телесную терапию никаких мистических и эзотерических акцентов. Одна моя ученица долго не могла произнести «тело», она говорила «храм души». Это была ее проблема, которую она транслировала другим, хотя и оправдывала это тем, что хочет подвести человека к мысли о высоком предназначении тела. Иногда терапевты стараются «напустить тумана», тем самым поднимая значимость того что они делают. «Вы же понимаете...» — произносят они, и многозначительно замолкают, будучи уверенными, что клиент ничего не поймет, но не спросит, так как постесняется проявить свою неосведомленность.

Поэтому я прошу своих учеников учиться произносить простые и понятные определения того что они делают, и не злоупотреблять все еще спорными с точки зрения обыденного восприятия понятиями типа «энергии», «полярности», «праны» и тому подобных слов, без приведения понятного примера. Кстати, примеры всегда лежат на поверхности: энергия — как вода, полярность — как ток в розетке (плюс и минус). А прана — духовная энергия. Вы не понимаете что это такое? А любовь понимаете? Поток любви? Вот также и прана.

С другой стороны, нельзя бесконечно упрощать. Так можно низвести собственное дело до уровня забивания гвоздей. Информация приходит тогда, когда мы готовы ее воспринять и понять. И именно в том виде, в котором мы к ней готовы. Поэтому важно почувствовать своевременность передачи информации клиенту. Человек, приходящий к вам за помощью, приходит за помощью, а не на лекцию по теме. Так что давайте не будем превращать терапию в лекцию и будем объяснять только тогда, когда человек захочет объяснений.

Умалчивание, «наведение тумана» и желание вывалить на человека все, что ты знаешь, говорит о неуверенности в себе. Если вы замечаете за собой такое, не важно в терапии ли, или в обычной жизни, задумайтесь, чего именно вы хотите этим добиться? Ощущения собственной избранности, исключительности, признания, благодарности? Поймите, что вам не надо доказывать другим, что вы специалист, что вы знаете свой предмет и то что вы делаете.

Об этом скажет ваша работа. Или не скажет... Поэтому стремиться надо к постоянному совершенствованию своего мастерства, а не к завоеванию авторитета, который, как правило, намного труднее удержать, чем завоевать. Я часто замечаю, как у меня на семинарах люди, уже имеющие статус опытных телесных терапевтов и прошедшие обучение у известных мастеров, боятся работать с телом. Они говорят — я понимаю что вы делаете, я вижу, поэтому я не буду работать с другими, я просто посижу. На самом деле они боятся. Боятся не соответствовать своим регалиям. Это трогательно и страшно одновременно. Поэтому не стремитесь к статусам, просто научитесь работать руками, и к вам всегда будут идти люди.

Другой момент, который меня всегда забавляет в процессе обучения, это то, как люди уже умеющие работать другими методами пытаются перенести их в наши практики и, игнорируя инструкции и рекомендации, тут же делают по-своему. Так как наши семинары платные, я замечаю: «Вы только что заплатили деньги за то, чтобы поработать! Это новый подход к профессии!». На самом деле, проблема находится значительно глубже — такие люди боятся разрушить собственную картину мира. Привыкшие мыслить и творить в определенной парадигме, они боятся пропустить в себя другую информацию, потому что в их представлениях она может что-то там разрушить. На самом деле, никакая информация не разрушает, а лишь дополняет уже существующую. Но новое иногда заставляет нас рушить старые схемы работы, а это энергозатратно. Не каждый готов к таким усилиям, не каждый готов отказаться от старого, если оно еще не изжило себя. Если сравнивать, то подобное поведение похоже на отказ сменить старую, громоздкую модель мобильного телефона на новую — красивую и функциональную. Зачем, если старая модель еще работает?

Что это — лень, страх, пассивное отношение к жизни, неумение учиться или просто преданность определенному типу мышления? Думаю, у каждого свои причины. Но в свете работы с телом умение легко и быстро переориентироваться, слушать и слышать клиента, принимая любые варианты происходящего — становятся профессионально важными качествами.

Телесная терапия внесла много свежего и нового во многие ортодоксальные сферы как психологии и психотерапии, так и массажа, и прикладной эстетики. И в свете этого многим специалистам представился шанс поменять или улучшить наработанные методики и приемы. Те, кто не побоялись это сделать, сейчас находятся на гребне профессионального успеха!

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ — СТОИТ ЛИ ИМ ДЕЛИТЬСЯ?

Надо ли говорить о нем? Это очень типичный вопрос. Людям свойственно стремиться поделится тем, что они переживали сами. Тем самым терапевт не только поднимает собственную значимость и авторитет в глазах клиента, но и пытается установить некий мост доверия и общности, как бы говоря клиенту: «Я прошел через то же, что и ты. Ты можешь довериться мне, потому что я знаю, что ты переживаешь сейчас. И я могу помочь тебе, потому что знаю, где находится выход». Это полезный и сильный ход, который действительно способствует установлению доверия, но только в том случае, если вы уверены, что клиент готов быть откровенным и жаждет именно откровенности.

Довольно часто к работе с телом обращаются именно тогда, когда хотят избежать откровенности и выворачивания души наизнанку. В этом случае откровенность терапевта будет воспринята с удивлением и даже отторжением. Она будет неуместна и вызовет только дополнительное напряжение у клиента.

Откровение о теле не должно и не может быть похоже на откровенность торгового агента, воодушевленно продающего вам шампунь от перхоти и рассказывающего как он сам избавился от нее при помощи этого чудо-средства.

Как-то мне пришлось проводить супервизию телесного терапевта, женщины, проработавшей много лет в кризисном центре программы «12 шагов». Это был классический пример некорректного и отпугивающего откровения: «Я понимаю, как вам тяжело! Я сама была такой же как вы — задавленной, напряженной, закрепощенной, угловатой, больной... —

тараторила женщина. — Я знаю, что такое смотреть на свое тело в зеркало и ненавидеть его. Но когда я пришла в телесную терапию и увидела, как много людей обрели с ее помощью надежду, то поверила, что смогу справиться со своей бедой! Я доверилась себе, группе, телу, я сказала себе — ты справишься. Я научилась принимать свое тело и перестала испытывать к нему ненависть уже после первых трех сеансов».

Все это произносилось скороговоркой, с легким подвыванием в конце предложений и характерным закатыванием глаз на описании негативных характеристик тела. Мне было понятно, что теми же самыми фразами эта женщина уговаривала вступить в программу наркоманов и алкоголиков. Она была так увлечена монологом, что вообще не замечала своего клиента, который, как особенно хорошо было видно со стороны, вжимался в кресло все больше и больше, а на его лице все явственнее проступало недоумение от тех эпитетов о теле, которыми пригвождала его терапевт. «Да, да... конечно...» — сказал он растерянно, когда терапевт, закончив речь, предложила ему приступить к сеансу. И было видно, что ему стоило больших усилий вообще не повернуться и не сбежать. Разумеется, такое откровение никогда не пойдет на пользу вашему контакту с клиентом.

Чтобы откровение не было неуместным, попробуйте интуитивно почувствовать, а ждет ли вообще клиент от вас каких-либо рассказов о собственном опыте. Обратите внимание на такие обстоятельства беседы, как:

- Рассказывая о себе, ждет ли от вас клиент участия и сопереживания, или просто описывает вам свое состояние?
- Стремится ли он получить от вас обратную связь или погружен только в себя?
- Обращается ли он к вам с такими словами, как: «понимаете», «вы слышите», «мне важно, чтобы вы правильно поняли меня», «чувствуете ли вы»?

Подумайте, чего ожидает от вас человек — эмоционального отклика или профессиональной неэмоциональной оценки происходящего с ним?

Обращение «понимаете» говорит о том, что человек ждет от

вас участия, а вот выражение «мне хотелось бы услышать ваше мнение» скорее будет заявкой за анализ и профессиональную оценку. Учитесь распознавать ожидания клиента и оказывайте ему помощь в рамках его ожиданий.

Золотое правило коммуникации

В терапевтическом диалоге следуйте золотому правилу коммуникации: **2+1** и **1+2**. Это означает, что на две фразы клиента вы можете позволить себе ответить одной фразой, а на одну двумя. Если клиент (партнер, собеседник) сказал вам две фразы, вы должны резюмировать его речь третьей. Если человек сказал вам одну фразу, вам необходимо развить его мысль в своих двух.

Это, разумеется, не касается вашего рассказа о терапии или при подведении итогов встречи. Но даже в эти моменты не забывайте, что человек не способен запоминать и усваивать более семи кратких или трех длинных тезисов одновременно. Учитесь выражать свои мысли лаконично. Дозируйте откровенность. Это означает, что если клиент сказал вам что-то вроде: «Мне тяжело расслабляться. Я подолгу ворочаюсь в постели, прежде чем заснуть, а мою голову словно сжимают тиски», — вам не стоит бросаться в описание собственной бессонницы, а достаточно заметить: «Да, это сильно выматывает...»

Особенно внимательным терапевту следует быть во время контактной работы с телом, когда человеку важно находиться с вами в постоянном контакте и быть уверенным, что он услышан и понят. Потеряв эту уверенность даже на короткое время, он может замкнуться в себе и не пропустить вас дальше и подавить собственный процесс. Поэтому, так важно научиться быть уместным и не подавлять своей речью речь другого. Это сложно, если принять во внимание, что в психологию часто идут демонстративные личности жаждущие признания. Поэтому я всегда говорю, что телесная терапия — это сфера деятельности для зрелого человека, уже разобравшегося со своими детскими комплексами. Более чем в какой-либо другой терапии эти комплексы могут нанести клиенту огромный вред.

ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

В самом начале работы с телом очень важно уделить внимание тому, с какими мыслями и настроением клиент подходит к будущему процессу. Ведь результат терапии очень во многом зависит от того, что и сколько готов взять у вас человек и насколько он будет противиться потоку любви, который потечет к нему через ваши руки. Часто мы думаем, что согласие человека на терапию уже заведомо обеспечит положительный результат. «Я хороший терапевт, — размышляет специалист, — значит, этот человек гарантированно уйдет от меня счастливым». Как бы не так. Сколько клиентов проходит через длительный период сопротивления и неприятия, сколько из них уходят, не в силах справиться с необходимостью брать и брать бескорыстно!

Говоря о бескорыстии, я имею в виду вовсе не бесплатную помощь. Просто те, кто работают с телом, те, кто были клиентами телесных терапевтов, понимают, что в терапии есть что-то, что не покупается за деньги. Это то, что я называю **любовью и принятием**.

Когда клиент оказывается в руках терапевта и впервые сталкивается с этим, то, как правило, бывает удивлен и даже шокирован. Отчасти это связано с тем, что телесная терапия оказывается где-то между представлениями человека о том, какой должна быть терапевтическая помощь и психология. Человек привык думать, что терапия связана с лечением, а лечение с болью. Психология — с раздачей советов. Воздействие на тело существует для разминания уставших мышц, а психотерапия все еще соседствует в сознании людей с психоанализом, так что — «пожалуйста на кушетку».

И вдруг, когда выясняется, что телесная терапия — это интеграция всего перечисленного помноженная на искреннюю любовь и заботу, — вот тогда клиент оказывается буквально обезоружен. Он не понимает, как такое может быть вообще, в нашем судорожном, жестком и циничном мире? Он ждет подвоха и начинает его искать, а не найдя его, уходит в недоумении, скорее обескураженный, чем счастливый от того, что нашел что-то выходящее за рамки законов социального мира.

Поэтому так важно понять и постоянно напоминать себе о том, что можно быть блестящим терапевтом и искренне желать дать человеку максимум того, чем владеешь, но он все равно возьмет у вас ровно столько, сколько готов, и никак не больше. А попытка «перекормить» любовью нередко оборачивается агрессией клиента или фиксацией на персоне специалиста, когда необходимость в терапии перерождается в потребность в ней, а вместо ожидаемого движения в мир, клиент осуществляет движение из него, в место, где ему наиболее комфортно — в кабинет телесного терапевта.

Первоначальная задача телесного терапевта — помочь человеку принять себя, полюбить себя и научиться брать бескорыстно.

Этот тезис у многих вызывает множество вопросов, потому что терапевтам все еще иррационально кажется, что если человек лежит на массажном столе под твоими руками, у него текут слезы, он что-то переживает и чувствует — он уже принимает. Но иногда слезы и реакция это как раз попытка избежать принятия. Я никогда не забуду клиентку, которая рыдала и закрывалась от моих рук, когда я делала ей простой массаж головы. «Вы что-то вспомнили, вам больно или неприятно мое касание?» — спросила я. — «Нет, — ответила женщина, — это слишком хорошо, я просто не могу это принять, я боюсь, что это слишком хорошо для меня!»

Когда ты встречаешься с такими реакциями, то остро понимаешь, как незначительна твоя роль. Что ты можешь с этим сделать? Начать бороться, спорить, уговаривать... На самом деле — ничего! Только согласиться. Ваше внутреннее согласие с правом клиента отвергать и бояться, может привести к установлению доверия. Когда человек понимает, что с ним не борются, он готов попробовать взять.

Нередко работа с телом напоминает поведение героев знаменитой басни Крылова «Демьянова уха». Клиент не должен испытывать недостатка в любви, но и не должен чувствовать себя «изнасилованным» любовью.

Нельзя забывать, что если человек пришел к вам за помощью, это еще не значит, что он готов к ней сразу.

Будьте терпеливыми и понимающими, и тогда тонкий инструмент — любовь, заиграет в ваших руках подобно бесценной скрипке великого мастера!

Готовность принимать любовь напрямую связана с таким чувством, как любовь к себе. Ощущение безусловной ценности — своей и каждой конкретной личности — позволяет человеку взаимодействовать с другими свободно, принимать любовь без удушающего чувства долга или сомнения в искренности дающего. А также отдавать — любыми формами благодарности, без ведения внутреннего счета и агрессии к тому, к кому ты испытываешь благодарность.

Отсутствие любви к себе и неумение брать — отражение внутреннего конфликта. Он связан как с самооценкой, так и субъективной оценкой качеств окружающего мира. Человек может выставить себя несравнимо более низкий балл в сравнении с другими: «Я недостойн того, чтобы быть любимым, потому что я неудачник... совершил плохой поступок... у меня некрасивое тело или даже отдельная его часть (например — нос)». Человек может быть обижен на весь мир, в результате чего будет испытывать ненависть к себе самому, как неотъемлемой частице этого мира. На самом деле причин для ненависти может быть множество. Обвинение других в черствости, непонимании или непризнании, в отказе удовлетворить его потребности, недовольство внешним окружением — «улицы грязные», или иррациональное обвинение Создателя — «Господи, как ты мог сделать такой несправедливый мир».

Тотальная нелюбовь к себе выливается в ненависть к собственному телу. Причем чем сильнее человек ненавидит тело, тем сложнее ему начать его изменять, ведь никто не будет вкладывать силы (эквивалент — деньги, время) в то, что изначально нелюбимо и неценно. Это все равно, что добиваться от ненавистной вам беспризорной собаки послушания или делать ремонт в доме, который идет под снос.

Пробуждение любви к себе — очень интимный духовный процесс. Мы часто говорим другим: «Надо полюбить себя», — но слова словно повисают в воздухе, так и оставаясь просто словами и скорее раздражают, чем помогают собеседнику.

Нередко люди понимают любовь к себе, как удовлетворение

своих мелких прихотей. Будем честными — спустить в мегамаркете половину зарплаты на низкосортные «тряпки», чтобы оставшейся месяц жить впроголодь — не большая доблесть, и уж точно не любовь к себе. Скорее, «затыкание внутренних дыр», из которых так и сквозит разочарование и боль. Еда, чрезмерная и вредная, это, кстати, тоже прихоть и потакание собственным слабостям. Поэтому часто в ответ на тезис «полюби себя» люди с проблемой лишнего веса замечают, что переполнены этой любовью — они ведь не в чем себе не отказывают. Но любовь ли это?

И тогда что такое любовь к себе?

Любовь — это еще один вид энергии, присущий человеку. Течение потока любви возможно только если есть изначальный источник. Этот источник — наш род, наше семейное древо, а прародителем любви к себе выступает родительская любовь. Если родители дали ребенку недостаточно любви, он вырастет замкнутым и озлобленным, а недопонимание того, что есть истинная любовь, будет компенсировать удовлетворением любых своих прихотей. Правда, у людей выросших при чрезмерном обилии любви, проявлением которой часто выступает гиперопека, может быть другая проблема — им сложно относиться к себе критически. Это тоже потакание себе, только мотив у такого стереотипа поведения иной. В первом случае человек пытается восполнить недостаток любви, во втором — не может взглянуть на себя со стороны.

Чтобы понять, что такое любовь к себе, попытаемся понять, что такое любовь к ребенку? Разве умные и любящие родители позволят малышу килограммами уничтожать сладости, не спать ночами, голодать ради какой-то мифической цели?

В идеале относиться к себе надо так, как если бы вы были собственным родителем, мудро ведущем свое дитя по пути к взрослению. Задайте себе и своим клиентам вопрос: **«Что бы я сказал(а) себе о своем образе жизни, если бы был собственным любящим и внимательным родителем?»** Возможно, вам не доставало в жизни такого родителя, но почему бы человеку не стать им по отношению к самому себе? Начните поступать с собой так, как поступали бы заботливые и любящие родители. Вовремя останавливайте себя или наоборот — подталкивайте к цели,

а иногда — давайте себе мудрые советы. Понаблюдайте, что изменится в вашей жизни после такой установки спустя некоторое время. Что станет с самооценкой и как повернется к вам мир.

Есть еще один универсальный источник любви — тело. На одном из семинаров я предложила участникам сделать следующее — обхватить себя руками, как если бы кто-то другой обнимал тебя, и тихонечко покачать, шепотом произнося нежные и ласковые слова, обращенные к самому себе. Поначалу это задание вызвало огромное сопротивление. Качать себя, говорить самой себе слова любви... «Это дико! Это не любовь к себе! Это какая-то жалкая пародия», — говорили мне люди. «Давайте лучше мы обнимем друг друга и будем качать?» — предлагали люди, которым было проще отдавать любовь другому, чем остаться наедине с самим собой и направить луч внимания на себя. В ответ я спросила: «Разве это хуже, чем услаждать свое тело сладким? Или бездумно тратить на себя деньги? Разве это более дико, чем стоя у зеркала шипеть: „Ах, эти мерзкие килограммы, как я себя ненавижу, почему я никому не нужна?“»

Преодолевая внутреннее сопротивление, люди грубо обхватили себя руками и начали интенсивно раскачиваться, стремясь скорее заболтать, чем укачать себя. Но постепенно их движения замедлились, а тело расслабилось, руки уже не сжимали и цеплялись, а гладили и скользили по телу. Выражение лица стало мягким и отрешенным, выступили и полились слезы, раздались вначале сдержанные, а потом глубокие полновесные вздохи освобождения. После этого упражнения люди говорили, что никогда и не думали, что можно так просто выразить любовь к себе и так легко освободиться от груза усталости и напряжения. Несколько человек на следующий день признались, что впервые за долгое время спокойно заснули без привычной ночной порции еды. Многие продолжают выполнять это упражнение дома, особенно в минуты грусти, тоски или отчаяния.

Иногда я использую это простенькое, но «цепляющее» задание на тренингах, а в качестве домашнего задания предлагаю выполнять медитацию о любви к своему телу.

Вот ее текст.

МЕДИТАЦИЯ О ЛЮБВИ К СВОЕМУ ТЕЛУ

Тело мое!

Ты самое лучшее, самое прекрасное, что есть у меня!

Ты даришь мне радость, наполняешь мою жизнь смыслом. Благодаря тебе я могу чувствовать, любить, желать, познавать, пробовать, отличать одно от другого, изменять и стремиться к изменению, ощущать жизнь и дарить жизнь!

Ты единственное, что сопровождает меня на протяжении всей моей жизни, что всегда было, есть и будет со мной! Ты и есть — Я, а Я и есть Ты!

Прости меня, мое прекрасное тело, за то, что я не уделял(а) тебе достаточно внимания и не давал(а) достаточно любви! Я признаю свою ошибку и исправлю ее. Я говорю тебе: «Я люблю тебя — тело!»

Я люблю свои руки, за то, что они касаются всего, что мне хочется потрогать. Благодаря вам я узнал(а) мягкость бархата, обжигающий холод льда и нежность кожи ребенка. Спасибо вам, мои теплые, ласковые, натруженные руки! Я люблю вас!

Я люблю свою голову — обитель разума! Ты — мой верный советчик, друг, мудрец, который не позволяет мне забывать о том, кто я и какие у меня задачи! Я люблю тебя голова!

Я люблю свое лицо! Отражение моего внутреннего мира! Сейчас оно расслабленное и мягкое, оно излучает свет и доброту. Я люблю тебя лицо!

Я люблю свои ноги! Мои крепкие, сильные ноги, они дают мне опору, силу, ощущение надежности и уверенности. Я люблю свои ноги!

Я люблю свою спину! Она дает мне ощущение крепости, поддержки, мой позвоночник гибкий и здоровый, моя спина ровная и мне нравится гордо держать спину и распрямлять плечи! Я люблю тебя, спина! Я люблю вас, плечи!

Я люблю свои половые органы! За все возможности,

что они дают мне, за чувство наслаждения и успокоения, за восторг и негу. И за то, что они отличают меня от людей другого пола. Я знаю, что я Женщина (Мужчина). Мне ведомы все энергии и возможности существа своего пола. Я хочу принять их и научиться пользоваться ими.

Каждая частица моего тела — ты нужна мне!

Каждый орган, каждая клеточка — я наполняю тебя любовью!

По моему телу свободно и сильно течет поток энергии. Я наполняюсь энергией! Я обмениваюсь энергией со всем миром! Я люблю себя и весь мир!

Я люблю тебя, тело и не буду забывать об этом!

Я прошу тебя, тело, прислушаться к моей потребности видеть тебя еще более красивым! Я иду навстречу совершенству, и это совершенство — ты!

Я люблю тебя и благодарю тебя, мое тело!

Текст медитации можно сократить или расширить, придумав обращения к другим частям тела, не названным в этой медитации, подумать и поблагодарить с любовью, свои уши и желудок, нос и кишечник, шею и селезенку... Разбудить фантазию, а заодно и задаться вопросом — зачем мне другие части тела, какую функцию они выполняют и чем обогащают мою жизнь?

Естественно, подобные медитации не учатся наизусть и не раздаются клиентам в виде справочного листка. Произнося слова, важно позволить словам течь, создавая и пропуская в себя новые образы, и наслаждаться ощущениями тела. Говорить не формальные слова, а то, что приходит изнутри.

Пожалуйста, помните, что медитация, это глубокий и радостный диалог с самим собой. Она не должна выполняться через силу или на бегу, как обязательная процедура исцеления. В тоже время, подведение клиента к необходимости подобных очистительных диалогов, может сослужить прекрасную службу телесному терапевту и существенно улучшить контакт клиента с собственным телом, ускорив процесс терапии.

НЕСОВПАДЕНИЯ: ТЕРАПЕВТ — КЛИЕНТ

Неправильно было бы считать, что каждому клиенту подходит каждый терапевт без исключения, как и наоборот. Обычно, когда мы говорим о «несовпадении», то подразумеваем под ним явное отторжение внешнего вида или системы ценностей клиента/терапевта или возникновение сексуального притяжения. На самом деле, эту ситуацию надо рассматривать намного глубже.

Каждому терапевту присуща определенная внешняя и внутренняя карта. Я называю ее **органикой**. Чем более гармоничен человек, тем мягче его органика, тем легче ему достичь взаимопонимания с клиентом и тем больше людей притягивается в его поле. К терапевту-невротичу обязательно будут тянуться невротичи, и его будут избегать психоэмоционально здоровые люди. Также как к человеку с определенными непроработанными проблемами постоянно будут притягиваться люди с аналогичными же непроработанными проблемами. Это явление описано во всех психотерапевтических пособиях, без исключения.

Но в телесной терапии, где многие вещи ощущаются острее, приобретая гротескную и выпуклую форму, «залипание» на взаимно-понятных проблемах встречается еще чаще и воспринимается острее. Вот почему всегда был и будет востребован тантрический массаж и никогда не будет недостатка в специалистах, его предоставляющих. И вот почему для некоторых телесная терапия превращается в садистско-мазохистский акт, где один мучает другого, а другой с наслаждением это принимает.

Начиная заниматься телесной терапией, вы должны заранее внутренне согласиться с тем, что не каждый клиент будет приниматься вами, не каждый человек будет вам приятен и будет вызывать у вас желание ему помочь. В то же время и вы подойдете не каждому клиенту. Кто-то отвергнет вас из-за пола и возраста, кто-то из-за вашей комплекции, манере говорить и держаться, кому-то вы покажетесь излишне мягким, а кому-то напротив, чрезмерно жестким. Кого-то не устроит стоимость вашей работы, а кого-то устроит все, но он предпочтет сказать вам обратное, чтобы иметь повод поступить с вами нечестно. Работа с людьми, тем более в

такой интимной сфере как ТОП, порой напоминает движение по минному полю. Поэтому, выбирая эту работу вы должны, как минимум, знать, чем и за что вы рискуете, и вы должны быть готовы в любой момент защитить себя, свой профессионализм и методы, которыми вы работаете.

Нет ответа на вопрос — как защититься от недобросовестного клиента, и тем более нет ответа на вопрос — как понравиться всем. Более того, если первое еще можно свести к рекомендации — не уверен, чувствуешь что-то не то — не берись, то второе, как мне кажется, невозможно в принципе. Так что если вы чувствуете в себе склонность к переживаниям из-за неприятия вас другими людьми, обсудите эту тему со своим супервизором и по возможности проработайте ее на группе.

В подавляющем большинстве случаев нас не принимают тогда (или мы не принимаем), когда имеет место классический перенос и контрперенос — то есть переложение личного прошлого опыта на терапевта /клиента с целью проработки прошлых недоработанных переживаний. Как правило, перенос не осознаваем, но даже осознание его мало помогает справиться с той бурей чувств, которая приходит вместе с ним. Если у вас нет соответствующей подготовки и уверенности в себе, вы можете отказаться работать с переносом или адресовать своего клиента другому терапевту. Но надо понимать, что однажды возникшая проблема все равно рано или поздно настигнет вас, так что работа над собой, особенно при случаях часто возникающих переносов и контрпереносов, совершенно неизбежна.

В то же время, существует особый вид несовпадений — архетипические переносы, которые не являются переносами в классическом смысле этого слова, но работают порой даже сильнее, чем они. Такие переносы возникают, как следствие схожести терапевта/клиента с каким-либо архетипическим персонажем или образом, и вносят значительный диссонанс в непосредственный процесс терапии. Так, довольно часто встречаются терапевты с ярко выраженным архетипом отца или матери, учителя и мага, соблазнителя, «своего парня» и «участливой подружки». Однажды нащупав удачный образ и манеру поведения, терапевт

начинает эксплуатировать его, пока не наступит время, когда образ «затрется» и не начнет разрушать самого терапевта. Поэтому важно научиться владеть разными образами и стилями поведения, ломать и собственные стереотипы, и стереотипы восприятия клиента. Если вы начнете подыгрывать клиенту в его желании увидеть в вас тот или иной персонаж, вы уже потеряете свою терапевтическую позицию. Отслеживайте это в себе и никогда не идите на поводу у своей слабости, если вы хотите чтобы работа не препятствовала вашему собственному духовному росту!

ЭФФЕКТ ОЖИДАНИЯ

Говоря об ожиданиях, мы прежде всего понимаем под этим ожидание клиента. Мотивированный на качественную работу терапевт изначально готов удовлетворить любую из допустимых потребностей клиента. Когда на семинарах я произношу слово «ожидание», то вижу, как загораются глаза слушателей. Они предчувствуют, что сейчас я скажу им что-то важное и заранее готовы подписаться под каждым требованием. Людям нравится слышать такие фразы, как «высокие этические требования», «кредит безмерного доверия», «уважительное отношение к телу» и прочие, которые выражают собой принадлежность к какой-то особой касте избранных, несущих свет, добро и истину. Вероятно то же самое испытывают будущие врачи и будущие военные, ведь не случайно принесение клятвы Гиппократу или присяги Родине — один из самых трогательных, патетических и определяющих моментов при становлении в профессии. Мы так устроены! Мы любим, когда кто-то апеллирует к нашим самым высоким чувствам. Нам нужно в какие-то моменты жизни проявлять жертвенность и быть сопричастными чему-то несоизмеримо большему, чем мы сами. В этом проявляются экзистенциальные формы развития человека.

В самом начале своей работы, когда становление человека в профессии только начинается, все без исключения телесные терапевты (при условии, что они пришли в эту терапию не случайно) испытывают колоссальные ожидания, связанные с результатом

своей работы и восприятием терапии клиентом. Но, такова уж грустная особенность нашей профессии — чем сильнее были эти ожидания, тем более мощный кризис последует за ними.

Дело в том, что наша работа относится к категории **неблагодарных**. По настоящему результат можно оценить лишь через продолжительное время, тогда, когда клиент уже вряд ли способен соотнести произошедшие с ним изменения с когда-то пройденной им терапией.

Не зря ТОП относят к так называемым **продолжительным методам**, эффект от которых имеет свойство накапливаться в теле, подобно тому, как накапливаются в крови дозы гомеопатических препаратов. В подавляющем большинстве случаев телесная терапия оказывает на человека общеукрепляющее, эмоционально стабилизирующее и гармонизирующее воздействие, то есть оно приводит человека **в норму**. А состояние нормы, как известно, не ощущается человеком вообще. В редких случаях мы можем оценить то, что значит «быть в норме» только тогда, когда мы уже вышли за ее пределы, и тогда, когда слишком долго были вне нормального для себя состояния, но не более. Удивительно ли, что клиент телесного терапевта, обретя, наконец, ту самую долгожданную норму, чересчур быстро забывает о том, как плохо и некомфортно ему было раньше и не ощущает ценности своего нынешнего состояния?

Есть и другой момент, который связан с психологической защитой. Клиент боится признаться терапевту, какой ошеломляющий результат он получил от терапии, чтобы не впасть в эмоциональную зависимость. В этом случае эмоциональная часть оценки результата гасится. Человек предпочитает вообще не давать никаких оценок, чем давать чрезмерную, в его представлении, оценку. Здесь, как мне кажется, проявляется общечеловеческая составляющая. Мы не умеем быть благодарными! Социальному человеку проще проявить гнев, раздражение или критику, чем выразить простую благодарность. Благодарность делает человека безоружным, в его представлении выразить благодарность — значит открыться настолько, чтобы сделать себя потенциальным объектом для манипуляций. Это особенно заметно по окончании семинаров

и тренингов, когда по традиции дается время для высказывания обратной связи и, естественно, выражения благодарности. Я заметила интересную особенность. Искреннее всех и больше всех благодарят и говорят о результате те люди, которым в процессе тренинга досталось меньше всего внимания и кто по роду своей деятельности, вкупе с жизненным опытом, способен оценить, но не переоценить, то, что получил от терапевта и группы. Труднее всего высказать благодарность и дать обратную связь тем, на кого в процессе тренинга было потрачено больше всего сил и у кого результат, что называется, налицо. Эти люди обычно зажимаются, говорят формальности или высказывают побочную критику, типа «на перерыве у нас закончились пластиковые стаканы». Требуется большая осознанность терапевта, чтобы принять такую ситуацию, как данность.

Иногда человек просто боится войти в контакт с собственным результатом, потому что признав, какие существенные изменения произошли с ним после терапии, ему придется заняться пересмотром всего предыдущего опыта жизни и практически признать свою несостоятельность по многим и многим вопросам. Каково вдруг осознать то, что из-за присутствующего в нем страха перед глубоким телесным контактом, из-за сильнейшего, длившегося годы и десятилетия отвержения собственного тела, он недодал нежности своему ребенку, потерял многих партнеров, недополучил полноценного телесного наслаждения? Осознать такое значило бы обеспечить себе еще один кризис и причинить невыносимую боль. Поэтому человек предпочитает вытеснить большую часть оценок, которые он внутренне «выставил» результату терапии, он старается **не думать** об этом, просто потому, что раздумья окажутся для него слишком болезненными. Возможно, если бы когда-нибудь ему пришлось бы осознано предаться раздумьям и непредвзято оценить результат, он нашел бы в нем массу позитивных моментов и смог бы выразить искреннюю благодарность. Но, так как мало что может подвигнуть его на это, то результат так и останется недооцененным, недодуманным, и отчасти недопережитым.

Да, приходится с грустью признать, что и здесь мы сталкиваемся все с тем же недопереживанием момента, которое чаще всего и делает людей клиентами телесных терапевтов. Вряд ли когда-то мы найдем из этого реально действенный выход. Хороший эффект в этом направлении дают посттерапевтические встречи клиента и терапевта, когда клиент приходит на поддерживающую терапию и естественно, дает обратную связь по своему состоянию. Но так как это не всегда возможно, стоит признать, что многие прошедшие телесную терапию, так до конца и не осознают, как много получили благодаря ей. ■

ГЛАВА 6. ПРАКТИКУМ: ВОЗМОЖНОСТИ ТЕЛА

О ПРАКТИКУМАХ В ЭТОЙ КНИГЕ

Практикум содержит в себе упражнения, развивающие способности, навыки и приемы, упомянутые в первых главах, которые также помогут вам осмыслить основные понятия, на которых заострялось внимание.

Как и любой тренинг, практикум предполагает последовательное выполнение всех частей упражнения и точное следование предложенным инструкциям, нарушение которых может привести к нежелательным последствиям или привести к нулевому результату.

Если вы пока еще только начинаете заниматься телесной терапией, не спешите выполнять все упражнения сразу. На первый взгляд они кажутся простыми, но они запускают в теле и психике глубокие процессы, к которым вы пока можете быть не готовы или их возникнет больше, чем вы рассчитывали. Входите в терапию постепенно и осмысленно, и вы получите удивительные позитивные результаты.

ТИПИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Стоит только начать работать с телом, и вы наверняка заметите, какими разнообразными теперь стали ваши дни, как быстро меняются эмоциональные состояния и как необычно, по-разному вы себя чувствуете. Любой человек, который начинает заниматься развитием уникальных способностей (а работа с телом, это, безусловно, открытие уникальных способностей), неизменно проходит несколько определенных этапов и обязательно сталкивается с теми или иными сложностями. Вот описание лишь нескольких из них.

«НЕ ЧУВСТВУЮ НИЧЕГО!»

Наберитесь терпения и скоро вы научитесь различать тонкие потоки информации, приходящие к вам через все органы чувств.

Довольно часто люди думают, что внимание и чувствительность к знакам тела должны проявляться так же, как стандартные способности вашего организма. Что «чувствовать» — это значит получать сигнал, равный по силе воздействия удару палкой по голове. «Видеть» — значит различать среди реального мира очертания чего-то потустороннего. А «слышать» — это улавливать ухом реальные звуки. Это не так! Более того, если вы действительно слышите голоса, то, скорее всего, у вас галлюцинации. **Тело посылает тонкие сигналы.** Вы будете улавливать их на уровне пред-чувствий и пред-ощущений. Едва различимое изменение температуры участка кожи, легкая дрожь, колебание, ощущение стягивания руки в ткани тела, тяжесть, напряжение, мурашки по коже... Однажды вам удастся почувствовать течение энергии в теле. Люди чувствуют ее по-разному — кто-то как тепло, кто-то как волну, а кому-то энергия представляется потоком определенного цвета.

Любое видение нормально и, как правило, зависит от того, какая система восприятия является ведущей. Вы также научитесь считывать эмоции других людей и догадываться, что сейчас происходит с другими. Это будет похоже на легкое дуновение ветерка, на звучание где-то вдали красивой песни времен вашей юности, когда вы не уверены, звучит ли она на самом деле или ваша память рождает ее звуки в ответ на веление сердца... Иногда это будет знание — просто знание, когда вы будете утверждать что-то, ни капли не сомневаясь, что это именно так. Но это абсолютно точно не будет похоже на все то, что вы видели, слышали и делали раньше.

«НЕ ВЕРЮ СЕБЕ!»

«Но как же я пойму, что я на самом деле это чувствую?» — восклицает недоверчивый будущий терапевт. — «Как я пойму, что это не плод моей фантазии и воображения?» Ответ есть, и он очень

прост. Если вы это чувствуете, значит, оно есть! Нет, и не может быть неистинных ощущений и неправильных чувств. Вы чувствуете и ощущаете только то, что является для вас реальностью!

Если папуас в Новой Гвинее назовет самолет «большой птицей», для него это будет именно большая птица, а никак не рукотворный, неодушевленный предмет. Для человека, страдающего дальтонизмом, красный цвет всегда будет зеленым и никогда не станет красным, как бы мы ни пытались его в этом убедить. Так же для вас ваши чувства и ощущения — истина. И дело за малым: научиться соотносить свои чувства и знания с реальностью и переводить их на доступный не только вам, но и клиенту язык. Чем скорее вы это поймете, тем быстрее пойдет ваш рост и развитие. Доверяйте себе!

Важно!

Поймите, что одно и то же явление разные люди называют и описывают разными словами. Вам станет намного легче доверять своим ощущениям, если вы откажетесь от стандартных названий и понятий. Не пытайтесь описать иррациональное при помощи рациональных терминов, и вам станет намного проще оперировать своими ощущениями.

Если ваш клиент говорит вам, что у него внутри раскаленные угли положите руки на тело и подумайте, что это может означать? Боль, жар, неумную потребность, страх сгореть в огне желаний или остатки внутреннего огня? Спросите его о том, откуда взялись эти угли и что он хочет с ними сделать? Спросите себя, а чтобы вы сделали с раскаленными углями?

Да, этот диалог может показаться странным, но он значительно быстрее приблизит вас к взаимопониманию, чем попытка объяснить ощущения привычными терминами. Жар и боль? Какая именно боль — острая, тупая, ноющая?.. Боль души не передается словами, а ощущения всегда сильнее, чем слова, которыми мы передаем их!

«У МЕНЯ СТАЛО БОЛЕТЬ ТЕЛО»

Работа телесного терапевта существенно изменяет ваше собственное тело.

Вам придется много времени проводить на полу и научиться удерживать равновесие в достаточно непривычных положениях. Естественно, это требует развития особых групп мышц и навыков управления собственным телом. Что стоит к примеру медленно поднимать руку клиента на 1 сантиметр от пола в течение десяти минут так, чтобы ни один твой мускул не дрогнул и клиент не почувствовал твоего дискомфорта. Поэтому я всегда рекомендую телесным терапевтам заниматься спортом, сочетая силовые упражнения с упражнениями из йоги и пилатеса на расслабление, статическую нагрузку и растяжку. Однако есть и хорошие новости — по мере того, как вы будете работать с другими, будет уходить и ваше собственное напряжение, ваши собственные блоки. Помните, мы образуем с клиентом единую энергоинформационную матрицу и происходящее с ним так или иначе положительно влияет и на вас. По мере того, как будут постепенно уходить блоки в теле, вы иногда будете ощущать кратковременную боль. Не стоит этого бояться. Это нормальный этап перестройки тела. Вы снимаете с себя защитный панцирь и естественно, что что-то, чторосло в вас корнями, без боя не уйдет. Будьте настойчивы в желании освободить свое тело, и вскоре на место боли придет облегчение и радость!

«У МЕНЯ НЕВЕРОЯТНО ОБОСТРИЛОСЬ ВОСПРИЯТИЕ»

После того, как заканчивается период «ничего не чувствования» и неверия в себя, начинается новый — теперь на вас просто градом валятся новые ощущения.

Вы станете острее ощущать запахи, чувствовать любое изменение в настроении другого, а люди в супермаркете вдруг превратятся из просто людей «в ходячие мешки, наполненные блоками». Ничего страшного! Вы приспособливаетесь, для вас все в новинку, поэтому вы так чувствительны к любым минимальным раздражителям. Скоро вы научитесь отличать важное от неважного, случайное от неслучайного и часть лишних ощущений уйдет. Останется только то, что нужно вам для работы. Мне часто приходится слышать: «Мне кажется, что я сошла с ума. Мне кажется, что тело

вибрирует». Все верно. И вибрирует, и сжимается, звучит, поет, плачет и смеется так же, как и вы сами. Собственно, вы сами и есть тело, разве не так?

«НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ СТАЛИ ОТНОСИТЬСЯ КО МНЕ ПО-ДРУГОМУ»

Если вы не твердите на каждом углу, что у вас открылись Сверхспособности и вы стали Всевидящим и Всеслышащим (читай, сумасшедшим), то причина изменения отношения не в них, а в вас. Вы стали лучше понимать людей и теперь видите то, на что раньше не обращали внимания. Естественно, что у вас невольно меняется и отношение к ним. Вы вдруг обратили внимание, что муж сестры («сухарь», слова лишнего не вытянешь) очень интересный и образованный человек, а ваша лучшая, еще со школы, подруга, почему-то слишком часто вам врет...

Вы научились распознавать манипуляции других людей и тетенька-клиентка, приходящая к вам «пострадать», больше не вызывает у вас такого потока сострадания как раньше, а скорее раздражает и удивляет. Люди бессознательно чувствуют, что вы стали по-другому смотреть на них. Теперь они или проявят себя во всей красе, демонстрируя свои лучшие и худшие стороны, или просто уйдут с вашего жизненного пути. Но придут другие, более подходящие вам!

ОТТАЧИВАЕМ СВОЕ МАСТЕРСТВО

Если вы уже работаете с телом или проходите обучение телесной терапии, то не спешите отвергать некоторые упражнения, как чересчур простые и уже знакомые. Вам, как никому другому должно быть известно, что самые, казалось бы, простые вещи в аспекте работы с телом наполнены глубоким смыслом и дают самые неожиданные и значительные результаты. А повторение — не только «мать учения», но и способ отыскать новое в хорошо знакомых вещах.

Если вы пробуете себя в групповой телесной психотерапии, то упражнения из «практикума» могут пригодиться вам для составления ознакомительных и терапевтических тренингов и семинаров. Все же хочу обратить ваше внимание, что данная книга подготовлена как практическое пособие для специалистов, ведущих индивидуальную терапию. Особенности построения тренингов я планирую посвятить следующую книгу.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ — СОСЧИТАЙ ДО ДЕСЯТИ!

Этот расхожий совет, кстати, принадлежит древней арийской магической традиции. Маги, совершающие свои ритуальные действия, прибегая к помощи Стихий, не могли пользоваться силой «бесплатно». Сосчитать до десяти означало заключить договор, оплатить силу, отдать магическому миру своеобразную «десятину» за то, чтобы воспользовался всеобъемлющими энергиями. А считая «до десяти» можно было подумать, не велика ли плата за результат? Пока не произносилось магическое число «десять» договор еще можно было расторгнуть без последствий, зато заключении договора означало, что расплата последует обязательно, а какова она будет, зависело уже от самого магического деяния.

В жизни мы часто совершаем ошибки, за которые потом платим несоизмеримо высокую цену. Причина переплаты всегда одна — ты поспешил, ты принял необдуманное решение. Не зря говорят: «Поспешишь — людей насмешишь».

Возьмите себе за правило: с этого дня не принимать ответственных решений и ничего не делать в импульсивном состоянии, впопыхах, «на эмоциях», не сосчитав при этом до десяти. Считать надо медленно, и полностью отдавшись процессу! То есть вы не просто считаете, думая: «Вот сейчас досчитаю, и всем конец...». Вы должны полностью отключиться от ситуации и сосредоточиться только на счете! И сосчитав, снова задаете себе вопрос: «Что мне сделать, чтобы поступить правильно?» И не удивляйтесь, если к вам придет решение, противоположное тому, что было задумано!

Применительно к работе с телом это означает следующее.

Если с твоим клиентом что-то происходит...

Посмотри еще раз — что?

Задай себе вопрос — не кажется ли тебе это? Не имеет ли происходящее отношение к тебе лично и не связано ли это с твоим эмоциональным состоянием? Нет ли здесь переноса?

Послушай себя.

Соотнеси происходящее с реальностью. Если твой клиент начинает «приплясывать на столе» убедись, что это процесс, а ни что-нибудь другое (а вдруг рычаг термоодеяла повернут на полную мощность и ему просто горячо?)

Выбери адекватный состоянию способ помощи.

Подумай, есть ли у человека ресурс для этого способа.

Соотнеси действие с последствиями. (Если у клиентки через час свидание, может, не стоит доводить ее до слез).

Сделай то, что запланировал и доведи это до конца. Не бросай клиента и процесс на половине пути. Будь готов объяснить позже, почему ты выбрал именно этот способ.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Обращали ли вы внимание, что в минуты крайнего волнения люди никогда не стоят спокойно. Они начинают бегать, суетиться, покачиваться, подпрыгивать и буквально метаться из стороны в сторону.

Если в этот момент вы посмотрите на их ноги, то заметите, что люди как будто нарочно стараются, как можно меньше касаться земли. А зря! Именно земля, как единственный источник надежности, незыблемости, стабильности и покоя может помочь несчастному и взволнованному человеку быстрее придти в себя.

Прием «соединения с землей» называется **заземлением**. Состояние заземления быстро приводит человека в состояние глубокого покоя и отстраненности. Это полезное терапевтическое состояние, которому следует научиться самому и научить

своих клиентов, так как помимо всего прочего, заземление прекрасно работает как энергетическая защита и активизация сброса (ускорение нисходящего потока, обеспечивающего энергетическую чистку).

Для заземления надо остановиться, поставить ноги на расстояние чуть меньше ширины плеч, полностью вдавить стопу в пол, как бы размазывая ее по полу (поэтому заземляться лучше босиком). При этом ваши колени начнут пружинить, а ноги чуть-чуть согнутся (см. рис. 1).

Представьте, как вес вашего тела словно стекает вниз, в землю, и расслабьтесь, при этом тело чуть-чуть обмякнет. Если вы сделаете все это правильно, то ваше тело накрепко соединится с землей, а в подтверждение этого вы ощутите легкий покачивающий импульс вперед, словно вас кто-то легко подтолкнул. Этот импульс означает, что произошло заземление. Ощутите все признаки этого состояния и позвольте телу запомнить его. Теперь вы сможете входить в него всякий раз, когда захотите отдохнуть и расслабиться. Поймите так некоторое время, стараясь ни о чем не думать. Если до этого вы были взволнованы уже через пару минут ваше беспокойство уйдет, появятся силы. Иногда в состоянии заземления тело начинает раскачиваться, как маятник. Если раскачивание маятника усилить — усилится и сброс. «Маятник», как технику используют в области трансперсональной психологии, как способ активизации ресурсов бессознательного и вхождение в трансное состояние, правда, стоят в нем не 2-3 минуты, как в заземлении, а 20-30 минут и даже больше.

Прием заземления вы можете использовать и в случаях агрессивного воздействия на вас (допустим, кто-то кричит или вовлекает вас в скандал, а вы по объективным причинам не можете уйти в сторону). Или тогда, когда просто хотите отдохнуть и избавиться от напряжения тела.

Существует динамическое заземление. Ходьба с чуть согнутыми ногами, «кошачьей походкой», когда стопы мягко ставятся на пол, а каждый следующий шаг начинается с переноса веса тела на предыдущую ногу. Такой походкой я рекомендую ходить телесным терапевтам вокруг тела клиента. Это обеспечивает дополнительную защиту и успокаивает.

СТОЙТЕ, ОПИРАЯСЬ НА ПРАВУЮ НОГУ!

Понаблюдайте за собой. В жизни мы редко стоим на двух ногах, правда? Обычно опираемся на одну, а вторую слегка сгибаем. Это совершенно нормально. За счет смещения и перераспределения центра тяжести мы даем телу возможность отдохнуть и можем простоять достаточно долго, если будем просто переваливаться с ноги на ногу. Но только не в ситуациях, когда вам нужно быть убедительным, четким, влияющим, располагающим к себе. Человек, который переваливается с ноги на ногу, вызывает у собеседника бессознательное недоверие и настороженность, неверие в его правоту.

Вот вам секрет, он очень прост:

чтобы всегда добиваться своего, чувствовать себя уверенно, производить впечатление честного и открытого человека, стойте, опираясь на правую ногу!

Энергетически правая нога связана с сердцем и сердечной чакрой. Следовательно, опираясь на нее, вы открываете сердце. Люди, находящиеся рядом с вами, почувствуют вашу открытость и в ответ откроются сами.

Правая нога, как и вся правая сторона тела, логически связана с понятием — правый, т.е. правильный, честный! Если вы чувствуете себя правым и хотите отвоевать свои позиции, — просто стойте на правой ноге и все. Я научила этому приему одного адвоката, и он стал намного чаще выигрывать дела. Так что это работает!

Но не думайте, что вам удастся обмануть себя и других, если на самом деле вы не правы. Вот тут правая нога может вас подвести. Ослабеть и даже подломиться. Однажды в детском санатории произошла кража. Воришкой был явно кто-то из детей. Постовая медсестра — моя ученица — решила попробовать «прием правой ноги». Она выстроила детей в линейку и рассказала секрет. Внезапно у одного мальчишки подвернулась нога. Кражу ему простили, и ребенок навсегда получил урок: правда — на стороне правого!

СОЗЕРЦАНИЕ

Созерцание — это особое состояние сознания. Умение созерцать — необходимый навык специалиста, работающего с тонкими сферами души и тела, а также человека, идущего по пути духовного развития.

Еще Аристотель говорил, что «созерцание позволяет нам изредка пережить то, что Бог переживает всегда», а пророку Мухаммеду, в свою очередь, приписывают слова о том, что «один час созерцания превысит шесть лет богослужения».

Состояние созерцания предполагает, что вы полностью отключаетесь от раздражителей внешнего мира, останавливаете поток мыслей и концентрируетесь на объекте созерцания, который постепенно занимает весь объем вашего сознания. Применительно к работе с телом это означает находиться в процессе настолько, чтобы, не тратя силы на размышления, работать руками практически в медитативном состоянии, улавливая малейшие изменения и колебания в состоянии клиента.

На первый взгляд сложная задача, но на самом деле, нам хорошо знакомо это состояние. Кто из нас хотя бы однажды не смотрел на круги на воде, не следил заворуженно за полетом птицы или не погружался полностью в изображение на экране телевизора или компьютера (что как раз полезным не назовешь)? А вот созерцание природы, произведений искусства и даже просто наблюдение за своими состояниями крайне важно для развития способности чувствовать и приведения нервной системы в норму.

Учиться созерцанию хорошо на природе. Найдите объект, который вам хотелось бы полностью принять и изучить. Это может быть ветка дерева, след зверя на лесной тропе, тихая заводь, одинокие скрипучие качели в заброшенном парке, трудяга-муравей, прокладывающий путь к своему муравейнику с былинкой на спине, и все что угодно, что зацепит струны вашей души какой-то неразгаданной тайной.

Попробуйте проникнуть в самую суть созерцаемого объекта. Вначале к вам придут телесные ощущения — и тогда вы невольно найдете удобную позу и застынете в ней, полностью расслабившись. Потом появятся эмоции — много, самые разные —

от раздражения и гнева до смеха и умиления. Это будут собранные воедино ваши эмоции и эмоции созерцаемого объекта. После вы начнете ощущать взаимодействие созерцаемого объекта с окружающим миром, но именно через этот объект. Потом границы вашего сознания расширятся. Вы сможете почувствовать единение со всем миром и в тоже время фантастическое отстранение от него. Запомните это состояние и попробуйте научиться входить в него при работе с клиентом. В этом чудесном состоянии воедино сольются не только ваши руки и тело клиента, но и музыка, под которую вы работаете, и свет в помещении, и запах благовоний, если вы решите воспользоваться ими.

Вашим клиентам созерцание поможет отключиться от тяжелых мыслей, расслабить тело, переключить внимание, научиться концентрироваться и находить большое — в малом, отдыхать от суеты, снизить темп жизни, нормализовать сон и обмен веществ

Научиться слышать

Известно, что проблемы со слухом появляются тогда, когда человек отказывается слушать других. Причиной, как правило, является качество передаваемой информации. Сейчас психологи говорят о специфической функциональной потере слуха, когда видимых повреждений слухового аппарата нет, а человек тем не менее не слышит или не улавливает какие-то определенные звуки, тембры или слова. Прогнозы специалистов неутешительны. К 2010 году этим специфическим расстройством будут страдать до 20 % жителей мегаполисов. Называется и причина — мы перегружены информацией и той эмоциональной составляющей, которую она в себе несет. Не выдерживая эмоциональной перегрузки, психика просто отключается от нее.

Но даже без функциональной потери слуха большинство людей слышит лишь то, что хочет слышать, вычленяя из информации наиболее значимые для себя вещи. Вербальная работа с клиентом на 90% субъективна, и только включение других репрезентативных систем (к примеру, тактильного канала получения информации) позволяет повысить эффективность и объективность работы.

Упражнение на развитие способности слышать — очень просто. Выделяйте на него по несколько минут в день. Удобно то, что его можно выполнять в любое время суток и при любой деятельности. Вы можете включать и настраивать свой слух когда едете в общественном транспорте, гуляете с собакой, обедаете в кафе, ложитесь спать, словом, в любое время, лишь бы только при этом вы не потеряли контроль и не проехали, допустим, свою остановку.

На первом этапе научитесь слышать все, что происходит вокруг вас. Вы с удивлением обнаружите, что неспособны слышать и воспринимать все звуки сразу, что какие-то из них ваш мозг категорически отказывается воспринимать. Вы поймете, что многое вообще не привыкли слышать. Например, пение птиц или шум пролетающего над вами самолета. Или людей, которые делают вам комплименты. Или ребенка, который просит вашего внимания, а «не играет на нервах», как вы это называете. Просто слушая своего клиента, не пытайтесь оценивать его слова, в особенности сразу же, еще до того, как он закончит предложение (частая проблема консультантов) и вы начнете видеть его проблему объемно и услышите скрытые в словах нюансы ситуации.

Потренировавшись слушать ВСЕ, не отказывая никакому звуку и информации в праве быть услышанным, начните настраиваться на отдельные каналы. Это значит, что вы волевым усилием отключаете свой слух от всех других звуков, кроме тех, которые вы выбрали. Например, сегодня — вы слушаете только женские голоса. Завтра только мужские. Послезавтра — детские. Интересно послушать звуки техники, которая вас окружает. Вы наверняка ужаснетесь тому, как много на самом деле подобных звуков и как чудовищно они гремят, не давая вам услышать птиц, ветер, дождь за окном. Потом послушайте звуки природы. Вы заметили, как по-разному эти звуки воздействуют на вашу психику? Меняется ли эмоциональный фон восприятия, когда вы слушаете звуки природы по сравнению со звуками техники?

Затем попробуйте услышать звуки многочисленных телефонных линий. Это уже сложнее! Не застревайте там надолго. И, наконец, послушайте тело. Это совершенно особое состояние. Оно иррационально, но настолько богато эмоциями и ощущениями, что

весь реальный мир с его звуками и раздражителями меркнет перед его величием. Слушать тело — особое состояние души. Однажды я слышала, как в стянутом напряженном теле плакала душа. Что это было, Бог его знает, но тот плач я не забуду никогда.

Научившись слышать тело, вы можете заставить свой слух работать, помогая вам в работе. Различное напряжение звучит по-разному. Кстати, ничего особенно мистического здесь нет. Любой массажист скажет вам, что сухая кожа шуршит под руками, как пергамент, а специалистов остеопатической медицины учат различать характер поражения по щелчкам суставов и позвонков.

ВИДЕТЬ И ИЗМЕНЯТЬ РУКАМИ

У человека пять органов чувств — зрение, слух, обоняние, осязание и вкус. Но с их помощью мы не могли бы познать мир и свое тело полностью, не будь у нас способностей к проприоцепции (умение ориентироваться через внутренние ощущения, восприятие себя), и к кинестезии (восприятие движений).

Закройте глаза и прикоснитесь кончиком пальца к носу. Положите руки на клавиатуру компьютера и позвольте пальцам двигаться. Если вы давно работаете на компьютере, ваши руки сами будут находить нужные клавиши и вам не потребуются смотреть вниз. Прислушайтесь к ощущениям в собственном теле. Что вы чувствуете? На этот вопрос многие отвечают — ничего! Но разве нет у вас чувства голода или сытости, удобства или неудобства позы, ощущения равновесия, ощущения качеств собственной кожи (сухая или влажная), ощущения времени и так далее. Как видите, каждую минуту тело посылает нам множество сигналов, ориентируясь на которые, мы поддерживаем собственную жизнь.

Несмотря на то, что способности к проприоцепции и кинестезии даны нам с рождения, их можно и нужно развивать, подобно тому, как парфюмеры развивают способности к исключительному обонянию. На это направлено множество методов телесной терапии — метод Фельденкрайза, чувственное и кинестетическое осознание, техники Александера, элементы двигательной терапии.

Телесному терапевту, взаимодействующему с миром через руки, особенно важно развивать способности пространственного осознания (стереогнозиса). Эта способность позволяет судить о качествах материи, сочетая осязание и ощущения в мышцах. Но не только судить. Осознание качеств изучаемого объекта позволяет выбрать стиль взаимодействия с ним. Почему в спортивном зале, проходя мимо тугой боксерской груши, мы так и тянемся стукнуть по ней кулаком, а вот бить кулаком по железному диску для штанги мы вряд ли захотим. Но когда вы решите приподнять этот диск, то ваши пальцы приобретут жесткость, вы напряжете определенные мышцы, чтобы оторвать железо от земли, причем еще до поднятия тяжелого диска ваши мышцы сгруппируются таким образом, чтобы перераспределить напряжение и не «сорвать спину». Иными словами, наше тело притягивается качествами разных объектов, без участия нашего сознания выбирая способ взаимодействия с ними. А как же тело другого человека? Учитывая, что материя тела неоднородна, логично предположить, что с каждой его составляющей мы должны взаимодействовать по-разному. Мышцы размять, суставам обеспечить подвижность, приподнятые плечи немного опустить и так далее...

Но почему же так мало людей умеет прикасаться к телу? Они «брякают» руку на поверхность и начинают давить на тело со всей силы, не замечая, что человека буквально перекашивает в сторону? Или вибрировать рукой на поверхности, создавая неприятные ощущения щекотки, вместо того, чтобы направить вибрацию вглубь и «разбить» мышечный спазм? Или пытаться размять... кожу, причиняя человеку боль и растягивая ее? Людям не хватает чувствительности? А может быть, чего-то другого? Понимания!

Чтобы понять, как надо работать с телом, да что там работать — просто погружать в тело руки, надо понять, что тело — это такая же материя, как и все остальное. И что ее состояние задает способ взаимодействия.

Наденьте на глаза повязку и начните медленно перемещаться по собственному дому. Ваши руки, предохраняя вас от падения, начнут встречаться с множеством различных предметов. Исследуйте

эти предметы. Позвольте вашим рукам следовать форме, текстуре, свойству изучаемого объекта. Положите руки на поверхность деревянного стола. Поначалу вам покажется, что дерево достаточно жесткое, но немного согрев его теплом ладони вы вдруг почувствуете его особую мягкость и идущее от него ответное тепло, и вам захочется плотнее расположить руку, чтобы получить более полное ощущение. Попробуйте погрузить руку в дерево настолько, насколько сможете. Забудьте на секунду, что с рациональной точки зрения это не возможно. Попробуйте! А теперь попробуйте положить руки на пластиковый стол. Прислушайтесь к ощущениям. Скорее всего, ваши руки будут скользить по поверхности, не проникая вглубь. Все правильно — это искусственный однородный материал, с ним не получится установить контакт. Подержите в руках пуховую подушку. Оцените, что вам захочется сделать с ней. Скорее всего — потискать, смять, уткнуться в нее. Пух подобен жировой ткани в теле человека. Поэтому полные люди нередко вызывают желание помять их, как мягкую игрушку.

Если у вас дома есть старая чугунная гантель, из тех, что выпускали в советские времена, задолго до повального увлечения фитнесом, возьмите ее в руки за шарообразные наконечники. Также с закрытыми глазами войдите в глубокое соприкосновение с металлом. А потом дайте себе задание скрутить гантель в жгут. Не говорите себе, что это невозможно. Вспомните, как вы выжимаете белье. Вот так же, очень медленно, начните скручивать гантель. И при условии, что вы не будете торопиться, и ваши глаза будут закрыты, вы почувствуете, что гантель действительно закручивается. Ощущения будут более чем реальными. Нет, конечно, форма гантели не изменится. На ваш взгляд не изменится... Но упражнение с гантелью яркий пример того, как телесные терапевты работают с костями. Мы осуществляем микроскопическое воздействие на жесткую и, казалось бы, не изменяющуюся конструкцию (костную систему) и, при условии что мы сами верим, что это возможно (а также доверяем своим ощущениям и следуем за ними, посылаем телу конкретные импульсы), удастся со временем изменить последствия даже самых застарелых травм и значительных искривлений.

Научиться чувствовать себя (ТЕХНИКА СТУПЕНЧАТОГО РАССЛАБЛЕНИЯ)

Эту технику я рекомендую выполнять тогда, когда вы очень устали, не можете расслабиться или заснуть. Если вы никогда не имели опыта осознанного взаимодействия с собственным телом, поначалу это упражнение может вызвать у вас затруднение, но тем приятнее будет однажды почувствовать, как вы расслабляетесь изнутри, в самой глубине тела и души.

- Займите удобную позу, лучше на полу, в позе звезды.
- Включите тихую музыку, пусть звучит фоном.
- Лежа на полу с закрытыми глазами, начните внимательно прислушиваться к своему телу. Попробуйте найти в нем напряжение.
- Обнаружив напряжение, не пытайтесь сразу его убрать, просто посмотрите на него внутренним взором, ведь если оно появилось, значит, оно имеет право быть. Изучите его. Какое оно? Какого цвета? Формы? С чем связано? Поблагодарите его за присутствие, возможно, своим появлением оно избавило вас от душевной боли.
- Вдоволь насмотревшись на напряжение (для этого вам хватит 2-х минут) мысленно скажите себе «раз-два-три» и на счет «три» — расслабьтесь, убрав это напряжение и одновременно расслабив все тело. Если вы все сделаете правильно, у вас появится ощущение, что вы словно слегка провалились (ушли) в землю.
- Снова полежите спокойно и прислушайтесь к своему телу. Постарайтесь увидеть в теле оставшиеся зоны напряжения (ведь где-то же оно еще присутствует). Полюбопытствуйте, а что это за напряжение? И вновь скажите себе «раз-два-три» и расслабьте все тело, как бы падая вниз.
- Повторите это «надевание вниз», с предшествующим исследованием тела, еще несколько раз, пока вы не почувствуете, что тело полностью расслабилось,

конечности стали тяжелыми, а вы потеряли счет времени и границам пространства. Обычно, это не более 6–7 «этажей» расслабления.

- Полежите так какое-то время и медленно вставайте через поворот на бок. Постарайтесь в ближайшие полчаса не делать резких движений и не напрягаться.

Это упражнение можно использовать в работе с клиентом, считывая ему команды и следя за реакциями тела. Иногда люди не замечают, какие части тела удерживают напряженными. Вы можете помочь им, положив руку на напряженный участок и мягко надавив. Обычно достаточно одного–двух занятий, чтобы клиент освоил технику ступенчатого расслабления и начал пользоваться ею самостоятельно. ■

ГЛАВА 7. О ПРИРОДЕ НАПРЯЖЕНИЯ

Вряд ли можно найти термин, который бы столь часто упоминался в обыденной речи и использовался бы для определения такого большого количества состояний, как слово — напряжение.

«Ты напряжен, ты устал», — говорим мы знакомому с опущенными плечами и понурым лицом. Мы безошибочно определим по походке напряженного или расслабленного человека. С готовностью помнем плечи уставшему коллеге и без слов поможем снять обувь ребенку, еле волочащему ноги после длительной прогулки. Мы интуитивно чувствуем психологическое напряжение близких людей и тактично обходим некоторые темы в разговоре, чувствуя, что собеседника это напрягает. Для нас не составляет трудности распознать напряжение! Мы живем с этим умением всю жизнь.

ВИДЫ НАПРЯЖЕНИЯ

В телесной терапии напряжение является *объектом исследования*. Исследование включает в себя диагностику и выявление наиболее адекватного способа устранения напряжения. Телесная терапия различает функциональное и органическое напряжение.

ПОВЕРХНОСТНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Функциональное напряжение в свою очередь подразделяется на три вида. Каждый из них проявляется особым образом, и возникает вследствие совершенно разных причин.

Первым видом функционального напряжения является так называемое поверхностное или ситуационное напряжение.

Это напряжение кратковременно и имеет, как правило, физическую причину, без выхода на психику человека.

Его главный признак: заметность.

Как невозможно перепутать уставшего человека с хорошо отдохнувшим, так невозможно и перепутать поверхностное напряжение с каким-то другим. Его выдают:

- скованность движений;
- эмоциональная скупость и вялость;
- апатичность;
- понурость позы, что особенно проявляется в опущенных плечах и неестественно выдающейся вперед шее;
- прогиб в пояснице;
- бледность и сероватый оттенок кожных покровов;
- покраснение склер;
- некоторая заторможенность реакций;
- сонливость;
- тенденция человека «приваливаться» ко всему, что встречается на пути;
- желание поддержать голову руками.

Напряжение кажется чрезмерным. Наверное, если бы кому-нибудь пришлось в голову диагностировать наличие эмоциональных проблем по поверхностному напряжению, то получился бы портрет совершенно больного человека. Но, к счастью, никакого отношения к психике данный вид напряжения не имеет, поэтому первоочередная задача телесного терапевта сводится к тому, чтобы отличить его от других видов напряжения и не поставить ложного диагноза.

Поверхностное напряжение возникает как результат физической перегрузки — длительного нахождения в неудобной позе, тяжелой работы, специфической нагрузки и т.д. Чтобы понять, что это такое, достаточно вспомнить ваши ощущения после ночи, проведенной в поезде, или после многокилометровой прогулки по лесным тропам с рюкзаком за спиной. Это ощущение также можно сравнить со скованностью тела после тревожной ночевки в холодном гостиничном номере, с болью в пояснице после долгого сидения над учебниками в годы студенчества и со специфической отечностью тела после беспокойного многочасового полета.

Именно это напряжение люди обычно и чувствуют, прекрасно осознают и знают массу способов, как с ним бороться. Да, нам всем эти способы хорошо известны. Контрастный душ, горячий чай, бокальчик глинтвейна, физические упражнения, хороший крепкий сон, несколько минут «смехотерапии», массаж, близость с любимым человеком — и усталости как не бывало. А с ней ушла и «острота» плеч, серость кожного покрова, округлость спины и порывистость движений.

Поверхностное напряжение великолепно снимается простейшими приемами релаксации. (Это часто используется для закрепления веры человека в сверхвозможности телесной терапии). Достаточно предложить участникам немного помассировать друг друга, и у всей группы поднимается настроение, начинают блеснуть глаза, тело чутко реагирует на любой посыл, и вот мы уже верим, что все отлично, жизнь удалась, любая проблема может быть решена, а телесная терапия — лучший метод на свете. На самом деле, все не так просто. Это только начало, первый кредит доверия, выданный телом, и совершенно не обязательно, что этот кредит дальше перерастет во что-то большее. Согласитесь, в жизни мы тоже часто становимся заложниками первых впечатлений. Получив какой-то достаточно приятный опыт, мы не идем дальше, не пытаемся заглянуть вглубь ситуации или отношений, а так и остаемся на уровне простого, бытового соприкосновения. Позже за этим могут последовать разочарование и удивление — как, почему я не видел этого раньше?

Но стоит подойти к чему-то важному чуть ближе и появляется другой, **второй вид напряжения** — защитное.

ЗАЩИТНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Защитное напряжение, как следует из названия, возникает, как способ адекватной для тела реакции на внешнее воздействие или непривычную ситуацию. В жизни мы получаем огромное количество прикосновений. Приваливаемся к каким-то поверхностям, случайно касаемся кого-то в общественном транспорте,

цепляемся за что-то... Согласитесь, если бы тело реагировало на каждый подобный контакт с точки зрения «а что все это может означать?», мы бы давным-давно сошли с ума. Поэтому любое случайное соприкосновение тело воспринимает лишь как раздражитель. Но стоит человеку оказаться в нетипичной ситуации, или прикосновению задержаться на теле чуть дольше, — как тело моментально реагирует мгновенным и явным напряжением. Как дикобраз мгновенно выстреливает своими иголками, так и мы моментально напрягаемся, стоит лишь произойти чему-то непонятному, неизведанному, нежелательному. Особенно хорошо мы ощущаем защитное напряжение, когда входим в незнакомую компанию и с порога попадаем под прицел любопытных и настроженных глаз. Мгновение — и тело словно сковывает панцирем. Движения становятся жесткими, рывкообразными, мы перестаем хорошо чувствовать себя в пространстве (становимся неловкими, угловатыми и смешными) и можем запросто зацепиться за все выступающие поверхности. Требуется время, чтобы почувствовать себя комфортно и глубоко психологически расслабиться. Только после этого телесная скованность уйдет и с ней уйдет напряжение защиты. Мы снова сможем чувствовать себя, пространство, свободно двигаться и живо, эмоционально реагировать на происходящее. Защитное напряжение нормально! Оно свойственно любому человеку без исключения, будь то угловатый студент-троечник или раскованный шоумен. Только у одного оно проявляется в невозможности связать и двух слов, у другого — в нарочитой развязности и безудержном словесном потоке.

Более того, нелепо считать, что, научившись входить в помещение легко и развязно, человек снимет защитное напряжение. Он просто переживет его чуть раньше — за дверью. Порой люди сильно переживают в такие моменты, придают чрезмерное значение своей реакции и буквально доводят себя до невроза. Сколько энергии, если вдуматься, тратится на борьбу с совершенно естественной реакцией тела! А на самом деле способ справиться с собой невероятно прост — необходимо принять эту особенность тела, как данность. Ведь если разобраться, тело в данной ситуации выполняет свою естественную задачу — оно мобилизуется, готовясь

отреагировать в случае опасности. Справиться с таким напряжением очень легко — достаточно просто «заземлиться» (я описала это упражнение выше). Но, даже ничего не предпринимая, вы можете не беспокоиться — защитное напряжение покидает тело за считанные минуты.

Намного хуже, когда человек чувствует потребность защищаться постоянно и тогда срабатывает эффект цепной передачи. Ощущая защитное напряжение, человек предполагает что с ним что-то не так и психологически напрягается уже оттого, что с ним это происходит. Дальше он начинает бороться с собственной защитой, т.е. с самим собой и — напряжение возрастает. Через некоторое время на подобное напряжение уже начинает реагировать ближайшее окружение. А как мы реагируем на обороняющегося (непонятно от чего) перенапряженного человека? В подавляющем большинстве немотивированной и мало осознаваемой агрессией. Агрессия свою очередь заставляет его напрягаться еще сильнее. Напряжение зашкаливает. Человек перестает различать внешние раздражители. Он защищается уже от всего и на всякий случай. (Это похоже на состояние боксера после нокдауна: не различая того, что происходит вокруг, он легко подставляет себя под удары). Скорее всего, такой человек скажет вам, что мир враждебен и надо всегда быть настороже. Его тело приобретет характеристики защищающегося и агрессивного; и можно с большой вероятностью предположить, что и дальше на такого человека будут сыпаться удары за ударами.

ПРАКТИКУМ «ТРИ ТИПА ПРИКОСНОВЕНИЙ»

Чтобы исследовать нашу потребность защищаться даже там, где агрессии не существует, на телесно-ориентированных тренингах я использую упражнение «Три типа прикосновений», с помощью которого мы исследуем реакцию человека на все многообразие контактов, предъявляемых ему миром.

Вначале я прошу выйти в круг добровольца и рассказываю, что все, что мы получаем от мира, все многообразие взаимоотношений

людей друг с другом, можно обозначить и изобразить тремя типами прикосновений. Ударами. Поглаживаниями. Объятиями.

Удары — это отражение социальной сферы жизни человека. Они бывают разными — агрессивными, подбадривающими, дружескими или враждебными, провокационными, бессильными, подавляющими и возбуждающими. *Поглаживания* бывают родственными, поддерживающими, манипулятивными, провокационными, выражающими жалость или восхищение. Все вместе — это отражение личностной сферы жизни человека.

Объятия тоже могут быть самыми разными: материнскими, отцовскими, дружескими, манипулятивными, удушающими и сдерживающими и т.д. Они — отражение интимной сферы жизни человека.

Демонстрируя разнообразие прикосновений и пытаясь сыграть их не только руками, но и эмоционально, я обращаю внимание группы на то, как реагирует на это тело добровольца. Через какое-то время группа может описать, какую стратегию выбрал человек, взаимодействуя со мной — это считывается из тех микросигналов, которые посылает тело добровольца и характера проявленного напряжения. «Ты стоял, как жертва, на твоём лице было написано — ударьте меня ещё, я все стерплю», — или, — «казалось, что ты провоцируешь, ты ждёшь ударов, ты так напряжен, что тебя хочется бить». (Естественно, в каждом конкретном случае, оценки были самые разнообразные).

Тот устойчивый образ-запрос, который транслирует тело добровольца и который, по сути, и есть заявка миру на то, что он от него ждёт, называется **предъявительным иероглифом**. Предъявительный иероглиф — это совокупность невербальных сигналов, которые заставляют мир реагировать на человека определённым образом: кого-то любить, кого-то ненавидеть, кого-то провоцировать, к кому-то бессознательно тянуться. Предъявительный иероглиф и есть ответ на вопрос — «почему люди относятся ко мне так, а не иначе?», он — результат всего приобретенного опыта человека и совокупность его коммуникативных навыков и умений. Предъявительный иероглиф удерживается защитой, но, к сожалению, защита замораживает. В защитном напряжении блокируется

чувствительность, поэтому люди редко отдают себе отчет в том, как они выглядят со стороны. Отсюда логически вытекает ответ на вопрос — «почему, когда я расслабляюсь, люди начинают воспринимать меня совершенно по-другому?». Осознание своего иероглифа, детальный разбор причин и сознательный отказ от некоторой «доли защит» в пользу более естественного и гармоничного образа является необходимой работой для каждого, кто идет по пути гармонизации тела.

Вернемся к работе с группой. Она не заканчивается на демонстрации. Дальнейшая работа ведется в малых группах по 4–6 человек. Один из членов группы встает в центр круга, образованного участниками, и закрывает глаза. Участникам рассказывают о том, что сейчас они смогут испытать на основном игроке три типа контактов.

- Удар. Участники стремятся воспроизвести руками целый спектр различных эмоциональных воздействий: шлепков, пинков, толчков, которые могут нести в себе информацию самого разного рода — агрессию, поддержку, отвержение, сексуальный интерес, пренебрежение, манипуляцию, вызов...
- Поглаживание тоже дается по-разному: механически, доброжелательно поддерживающе, ласково и грубо, искренне и манипулятивно и т.д.
- И третий тип контакта — объятия — тоже предъявляется по-разному: дружески, матерински и т.д.

Участникам необходимо действовать согласованно, молча, обмениваясь между собой информацией при помощи знаков. Во время работы они могут передвигаться вокруг участника. Режимы воздействия меняются неоднократно. Все участники одновременно выполняют одни и те же воздействия, разве что по-разному (эмоционально) их предъявляя. Т.е. все одновременно глядят или обнимают, или бьют. Через пять минут дается команда — пошла последняя минута. Это значит, что группе необходимо определиться, на чем закончить работу. Чаще всего группа обнимает, но если участник не расслабился и своим поведением провоцировал группу, то могут закончить и ударами. Здесь нет никакого

давления, участники группы определяются сами, исходя из того, что прочувствовали во время упражнения. По окончании работы дается обратная связь. Каждый из участников группы проговаривает то, что он чувствовал: какие желания пробуждала реакция добровольца, как бы он описал его предьявительный иероглиф. Участники обращают внимание на важность такой обратной связи, благодарят за подсказки и высказанные по-доброму оценки.

Нужно понимать, что в данной работе самое важное происходит в личных переживаниях того, кто стоит в центре. Стоит ему оказаться в круге с закрытыми глазами — и перед ним встает целый спектр ощущений и чувств — от напряжения и ожидания, до готовности немедленного отражения удара («Какого? Ведь его может не последовать!»). Человек ощущает, чего на самом деле ждет его тело и вспоминает, из-за каких событий прошлого сформировалось это ожидание.

Порой человек хочет расслабиться и повести себя как-то по-другому, но тело привычно сжимается, группируется, предательски отражая то, как на самом деле личность воспринимает окружающий мир. Интересны и реакции участников. Напомню, что их задача — сосредоточиться как на добровольце, так и на своих ощущениях, ответив на вопросы: «Что демонстрирует этот человек? Какой тип контакта требует его тело? Что хочется сделать, глядя на него?». Здесь каждый участник встречается с целым спектром собственных стереотипов: «Надо ли отвечать на агрессию агрессией? Можно ли пожалеть слабого? Смогу ли я искренне обнять незнакомого мне человека? А если он противоположного пола?». В заключение обсуждаются не только реакции добровольца, но и реакции каждого члена группы. (По условиям работы каждый должен побывать в центре круга).

Такое, казалось бы, простое упражнение дает колоссальный ресурс для работы над собой, мастерски вскрывает болевые точки, показывает человеку его подлинное отношение к себе и миру.

Приведу в качестве примера яркий и эмоциональный рассказ одной из участниц семинара.

Людмила, психолог, 25 лет:

«Когда я вышла в центр, у меня была четкая уверенность — будут бить! В голове шелохнулась одна-единственная жалкая

мысль: «Может, не будут, все-таки девушка...», — и тут же исчезла. Я была готова к эксперименту.

И ведь начали же бить. Сначала была какая-то растерянность, обида, вперемешку с почти христианским принятием «заслуженного». Но били хорошо и душевно: шлепки, пинки, толчки и удары сыпались со всех сторон, и эти мысли за считанные секунды испарились. Я героически сносила непонятную процедуру.

Потом все прекратилось. По телу, как вода, заструились поглаживания. «Ну, вот, так гораздо лучше!», — потребительски подумала я. Но не тут-то было!

Снова удар. Там. Здесь. «Блин! Да что же это такое!», — во мне начала закипать злость и агрессия. «Вот сейчас наплюю на все правила, развернусь и врежу!», — решила я, стискивая зубы.

И тут... Кто бы мог подумать... Со всех сторон ко мне прислонилось теплое, доброе, надежное... Это было объятие группы. У меня вырвался огромный вздох, и я растворилась в этих руках и телах. Потерялась. Потому что действительно ощутила безграничную поддержку и близость этих людей.

Потом снова били. Я не могла сдерживать своего смеха. Меня били (все также качественно, без халтуры), а я смеялась...

Позже, анализируя все произошедшее, я поняла, что моя стратегия поведения, мое отношение к миру и ожидания, направленные на него — все это действительно формирует у окружающих желание ударить меня — человека, позиционирующего себя как сильного и волевого, успешного и многого в жизни достигшего. Как тут не проверить на прочность? Как не ткнуть исподтишка или не ударить открыто? Как противостоять соблазну найти-таки слабое место у «казнавшейся особы» и не надавить побольнее?

Тогда слабого места у меня не нашли. Все личное, что могло бы причинить боль, было надежно припрятано.

Но кроме этого, у меня появилось еще одно осознание, порожденное тем самым групповым объятием. Это ресурс, который дает мне жизнь, силы — безусловное принятие и поддержка. Без этого я действительно проявляю все те

чувства, которые продемонстрировала там: бессмысленные обиды, и беззубую, разъедающую изнутри ярость, и тупое непонимание происходящего, и отказ от жизни — желание просто «пережить очередной этап»... Первая перинатальная матрица, как узнала я впоследствии...

Но на этом эксперимент для меня не закончился. Мне посчастливилось повторно поучаствовать в этом упражнении спустя два месяца уже с другой группой.

Я покорно вышла в круг первой. Смешно предполагать, что за это время я радикально изменилась и вызываю в окружающих жажду меня погладить (ха!), а уж тем более обнять (как же!).

«Бейте! Что уж...», — проговорило тело с опущенными плечами и головой. Но удары были какими-то худосочными, жалкими. «Что ж вы, даже ударить не можете!?» — недоумевала я. — «Это что? Удар? А это что? Кто так боязливо меня тронул? Слабаки... я б вам показала, как надо бить!..»

Потом (вроде) были поглаживания. Неудовлетворенность нарастала. И вдруг разрешилась инсайтом: «Меня не глядят! Об меня вытирают руки!» От такого открытия я чуть не задохнулась: «Не смей! Уже лучше «бейте»!».

Особого прядка в чередовании контактов я не помню, но ярость от того, что я не получила ни одного настоящего контакта (начиная от удара и заканчивая объятьями, которые были откровенно противны), нашла свой выход в работе с другими участниками. Я как бы всем своим видом и действиями показывала: «Вот как надо бить! Вот так! Так!.. А гладить надо нежно, по-доброму: та-а-ак...» И подначивала других участников к разнообразию и искренности контактов, возмущаясь их непониманием. А, обнимая центрального участника, старалась обнять за всю группу, презрительно думая в сторону отдельных участников: «Ну, ты что, никогда никого в жизни не обнимал? Разве ж это объятие? С отключенной-то попой и квадратными негнуцимися боязливими руками?»...

Да. Мое отношение к миру, к себе, к людям не изменилось. Именно поэтому и первый контакт мне был дан группой тот же. Но поводов для размышлений появилось очень много.

Неискренность контактов — что это? Проявление групповой неготовности к ярким разнообразным контактам, игра в них, а не реальное действие? Ведь я была первой в

этом упражнении, и у них не было примера «как надо» (хотя, должен ли он быть?), и группа действительно была не сильно открытой в плане контактов, взаимоотношений, отношения к телу (как своему, так и чужому).

Но что-то мне подсказывало, что дело не только в группе. И давать себе подобные объяснения — все равно, что делать вид, что бьешь, а на самом деле...

И я задумалась над причинами такой неискренности со стороны других участников ко мне, над причинами «игры в отношения», вместо самих отношений.

Может быть, я и являюсь тем первоисточником, который побуждает окружающих к такому поведению? Возможно, есть и во мне какая-то «неготовность» к контакту? Меня не хотели бить, потому что «может быть больно», — не давали поглаживаний, — «А вдруг истолкуют как-то не так? И вообще нельзя вот так с малознакомым человеком...» А объятия и тем более могли вызывать в них растерянность: «Как же ж обнимать-то такого человека?».

Я задумалась и решила понаблюдать за собой.

Первая же телесная (парная) практика показала, что я действительно не готова принять контакт, что все мои действия в качестве «клиента» были лишь попытками соответствовать ожиданиям «терапевта» и давать те реакции, которые должны были появиться при правильной работе с «клиентом».

Да. Великая сила самоконтроля давала мне возможность управлять дыханием, создавая видимость расслабления и т.д. Вот в чем, прежде всего, проявился мой страх контакта. Это, наверное, все равно, что принимать душ в скафандре. Защита надежная (и в жару и в холод, в дождь и в снег...), но ощутить радость очищения невозможно. Да что там радость, просто очиститься...

С того момента каждый мой опыт в качестве «клиента» я начинала с длительных само-уговоров «хоть ненадолго, но сбросить свои защиты», то есть довериться другому человеку, открыто столкнуться с настоящими чувствами, которые, как выяснилось, были мне так необходимы и от которых я так надежно скрывалась и бежала. Ведь эта открытость нужна прежде всего мне, я не могу увидеть очевидного, не могу понять совершенного простого...»

Сбросить защиты...

Именно в этом, наверное, и заключается первоочередная задача каждого, кто обращается за помощью к телесному терапевту. Терапевт может дать человеку многое, но он не может грубо прорваться через слои защиты, и «напихать» человеку своей доброты. Здесь присутствует особого рода согласованность, где один дает лишь столько, сколько может взять другой, и не более. Снять защиту сложно, но есть способ помочь этому. Этот способ — духовный. Следует принять право человека на защиту! В работе с телом он проявляется в том, что мы не приступаем к работе прежде, чем человек не расслабится и не примет ваши руки. Технически существует закон — не предъявлять в первую минуту (минута в работе с телом — это очень много!) терапии несколько разнообразных контактов. Просто положи руку и жди — говорим мы. Жди, пока тело не уберет защиту, не снимет покров защитного напряжения и не позволит процессу протекать дальше. Во многом это зависит от готовности клиента к работе, но во многом — от умения терапевта быть терпеливым и принимающим.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ НАПРЯЖЕНИЯ

Когда слой защит снят, и наши руки волшебным образом погружаются глубже в тело, мы попадаем на следующий уровень напряжения — психосоматический. Именно это напряжение и является предметом «интереса» телесного терапевта. Само по себе оно несет по отношению к телу формообразующую функцию и является результатом психологического опыта человека, следствием психотравм и неотреогированных переживаний. Именно на этом уровне залегают блоки. На этом уровне человек ощущает слияния боли тела с болью души. На этом уровне ощущается энергетика тела. Чтобы почувствовать, что такое работа на этом уровне напряжения, я предлагаю группе выполнить следующий эксперимент.

ПРАКТИКУМ «ПОЛОЖИТЕ РУКИ»

Группа разбивается на пары «терапевт-клиент». Терапевт усаживает клиента на стул и размещается за его спиной, пока не прикасаясь к телу. Прежде чем начнется работа, я прошу терапевтов настроиться, расслабить собственное тело, заземлиться, прислушаться и установить дыхание, мысленно войти в контакт со своим клиентом предупредив его (мысленно) что сейчас произойдет прикосновение, дождаться ответа (обычно на этом этапе клиент находит более удобную позу на стуле и перестает задерживать дыхание) и после этого положить руки на плечи клиента. **Просто положить руки!** Я специально акцентирую на этом внимание. Просто положить — это означает не жать, не давить, не пытаться сломить сопротивление, не массировать, а именно положить и больше ничего не делать. На этом этапе участники ощущают тело, как жесткую конструкцию, а собственные руки, как лежащие на поверхности. Я прошу прислушаться к ощущениям и попытаться составить некое представление о клиенте. Какой он? Расслабленный или напряженный? Ожидающий или принимающий? Уставший или отдохнувший? Обычно на этом этапе терапевты затрудняются дать ответ, они все еще ощущают тело клиента, как нечто инородное, как предмет, а не человека. Через некоторое время тело отпускает защиты, и терапевты начинают ощущать исходящее от тела тепло. Теперь я прошу их опустить руки в тело чуть глубже. Чуть глубже, это не значит, что надо давить, жать, массировать. Это означает, что терапевту надо лишь расслабить руку и попытаться создать в руке ощущение прохождения сквозь толщу воды. Мягко надавить, как бы раздвигая ткани тела и вытесняя некоторую часть напряжения наружу, за счет движения вглубь собственной руки.

Здесь я прошу терапевтов остановиться и снова прислушаться к своим ощущениям. Что теперь они могут сказать о своих партнерах?

Здесь участники раскрывают целый спектр самых разнообразных личных ощущений. От легкого покалывания в руке и по ее поверхности, до ощущения жара или холода под пальцами. Начинают прощупываться блоки, люди становятся способны различать узлы и бугры перенапряженных мышц или размытые, пастозные, «тяжелые» участки тканей. Устанавливается

эмоциональный контакт. Терапевты способны описать состояние клиента практически досконально. Им передается его усталость и печаль, ожидание или тревога (здесь я прошу не присоединяться и не углубляться в переживания, а просто наблюдать, как мы наблюдаем за сменой чувств прослушивая сложную музыкальную композицию или во время просмотра драматического фильма). Терапевтам наконец-то становится понятно, что значит психосоматический уровень напряжения — это уровень, где мы контактируем не только с напряжением, но и причинами его вызвавшими.

Продолжая эксперимент, я прошу терапевта исследовать плечи клиента, медленно перемещая руки в теле на той особой глубине, которую удалось достичь, погрузив руки. Я предлагаю помочь клиенту расслабиться и расстаться с напряжением, а для этого надо лишь не спешить, и, найдя узел напряжения, мягко надавить на него, высвобождая заблокированную энергию, усиливая иннервацию и освобождая дыхание.

Это ни в коем случае не является массажем! Скорее, это попытка поговорить с телом на понятном ему языке — языке прикосновений — и уговорить, убедить его отпустить боль. Такая работа обычно занимает около 20 минут, после чего я прошу мысленно поблагодарить клиента за доверие, предупредить, опять же мысленно, об окончании работы, медленно поднять руки и прервать контакт. В завершении работы я предлагаю терапевтам потрясти руками, глубоко выдохнуть и немного покачаться, освобождаясь от эмоционального присоединения, возникшего в процессе работы.

Клиенты отмечают, что при такой, казалось бы, простой работе, им удается расслабиться и глубоко прочувствовать собственное напряжение и эмоции его вызвавшие. Визуальным эффектом такой работы обычно является снятие пастозности и отечности напряженных участков, что, опять же, редко удается достичь так быстро даже при глубинном массаже. После работы становится легко на душе, хочется поговорить о чем-то важном, устанавливается атмосфера глубокого доверия и сопереживания.

Такой эксперимент (я считаю его одним из самых важных в обучении) дает возможность почувствовать, что есть особый вид

напряжения не привязанный к физической составляющей, но прочно связанный с духовно-эмоциональным планом. Он заставляет будущих терапевтов поверить, что руками можно совершить маленькое чудо — излечить раненую душу и помочь человеку вернуть ощущение живого тела.

С умения ощутить психосоматическое напряжение собственно и начинается телесный терапевт. Следующее, что нам необходимо понять о теле — это то, как вообще развивается механизм телесного «отреагирования» психологической проблемы или что же такое блок?

ЧТО ТАКОЕ «БЛОК»?

Для того чтобы понять, почему решение многих проблем мы ищем в теле, давайте вспомним, как реагирует наше тело на то, что на нас, например, резко и неожиданно громко крикнули. Что происходит с телом? Оно сжимается! Естественной и понятной реакцией тела на агрессию выступает *сжатие*. А если быть более точной, то группировка и напряжение мышц для дальнейшего реагирования — ответной агрессии, бегства или мгновенного расслабления.

В живой природе существует только два типа реакций. Буквально — *замереть* или *прыгнуть*. Где *замереть*, значит — насторожиться, спрятаться, затаиться, расслабиться, отойти в тень, слиться со средой, а иногда — принять поражение.

Проводя аналогию с инь-янской моделью, этот тип реагирования — инь.

Вторая реакция расщепляется на две составляющие — *догнать* или *убежать*. В первом случае, догнать — чтобы добыть себе пищу (в социуме — стратегия победителя). Во втором случае, убежать, чтобы не быть съеденным самому (в социуме — стратегия жертвы).

Первая стратегия включает в себя такие составляющие, как: выбор адекватной реакции, нападение, захват, сексуальный посыл, вовлечение в орбиту своих идей, творчество и, что немаловажно,

осознанный отказ от борьбы, если перед тобой слабый или недостойный соперник. Вторая же стратегия (жертвы) состоит из: манипулирования, лжи, подстройки под сильного, тенденции добивать более слабого противника, паразитизма и асексуальности. Причем обе стратегии относятся к янскому типу реагирования.

В принципе, человеку, как и любому живому существу, свойственно по-разному вести себя в разные периоды жизни и в различных обстоятельствах, используя весь спектр многообразных моделей и стратегий поведения. Здесь в полной мере проявляются законы пищевой цепочки, где каждый для каждого может быть как охотником, так и пищей. Но в животном мире практически не наблюдается ситуаций, когда закономерность цепочки нарушается: заяц не начнет охотиться за львом, а крокодил не попытается влезть на дерево. А у человека — пожалуйста! Стремление быть не тем, кем он является, непринятие себя, отказ от полноценных реакций и соответственно, от контакта с собственным телом, подавление и отсутствие дифференциации эмоций ведут к тому, что личность вообще отвыкает реагировать эмоционально, или реагирует несвоевременно и неадекватно. Мало того, человек еще пытается сознательно наложить запрет на естественные реакции собственного тела.

Как правило, в ответ на агрессивный или нетипичный посыл тело, как ему и положено, сжимается, а дальше за этим... ничего не происходит! В одно мгновение перед человеком встает целый комплекс социальных ограничений: «нельзя», «страшно», «не смогу», «а что будет», «а как я выгляжу» и т.д. Получив «пинок» извне, он теряется, начинает размышлять о том, как ему должно и можно поступить и, как правило, вообще гасит в себе ответную реакцию. Хорошо если потом, дома или в курилке ему все-таки удастся отреагировать — в сердцах обматерить обидчика, расплакаться, или, чего греха таить, «сорваться» на ближнего. Большинство же людей настолько напуганы, ограничены и зажаты, что даже пост-реакцию себе позволить не могут! И носят, носят в себе годами, а то и десятилетиями следы обид, разочарований, предательств, измен...

А как проявляются на нашем теле эти следы?

Они проявляются в виде так называемых *блоков* — зон напряжения в теле.

- С точки зрения психологии блок — это устойчивое напряжение тела, за которым стоит актуальная проблема человека.
- С точки зрения функциональной анатомии блок — это состояние ткани, характеризующиеся ее укорочением, повышением плотности и жесткости.
- С точки зрения хиропрактики блок — это частичное или полное ограничение подвижности в двигательном сегменте или суставе.
- С точки зрения биоэнергетики блок — это капсулирование определенной части энергии в определенной части тела.

Каждое из этих определений верно (только по-своему) описывает части одного и того же явления. Давайте разберем механизмы его возникновения подробнее.

Итак, в момент психологического напряжения тело сжимается и человек испытывает всю гамму эмоций, от жестко негативных до позитивных и сексуально окрашенных. Если эмоции осознаны и проявлены, и за ними последовала реакция, напряжение уходит, а ситуация переходит на социальный план и будет дальше регулироваться уже социальными законами.

Если же реакции не последовало или человек сдержал себя, то напряжение — полное или частичное — осталось, приведя к тому, что в теле появился ряд специфических блокировок, а на уровне социума произошло «зависание» ситуации. Люди не выяснили между собой отношения и, скорее всего, столкнутся вновь в уже более критичной и напряженной обстановке. (Так в телесной модели выглядит то, что в психологии называют незакрытым гештальтом, а в народном фольклоре такая тенденция характеризуется поговоркой «наступать на одни и те же грабли»).

Стоит отметить, что блоки могут появляться и как следствие стыда или гнева на себя за проявленные реакции. В этом случае мы говорим о вторичном блокировании,

когда причиной напряжения послужило не сдерживание, а оценка человеком собственных поступков постфактум. Подобное напряжение убирается сложнее, ведь здесь чаще всего мы имеем дело тем, что человеку... выгодно наличие этого напряжения. В чувстве вины и долга он черпает силы для самоуничтожения или постоянного подкрепления ресурсной идеи о себе. Так появляются «высокодуховные» персоны или моралисты, мазохисты и «грешники». Но вернемся к напряжению.

Сжатие тела происходит не случайно — это группируются мышцы для адекватной ответной реакции. Поэтому, в ответ на замах, имитирующий удар, человек, скорее всего, интуитивно прижмет голову, резко поднимет плечи и вскинет руки, чтобы закрыть голову и уклониться от удара, его диафрагма и живот сожмутся, ноги чуть согнутся в коленях, а корпус повернется в сторону. Все это ментально «запишется на карте-схеме» тела, ложась в копилку особого вида памяти — памяти тела. Теперь в любой ситуации, интерпретируемой человеком как физическая угроза, тело будет «вспоминать» предыдущий опыт и специфически группироваться, воспроизводя микродвижениями уже полученный однажды опыт. Но за сжатием, как мы уже выяснили, должно последовать отражение. То есть, отражение удара любым доступным человеку способом (физически, энергетически, эмоционально).

Минимально затратным из них будет рефлекторный (на основании условных и безусловных рефлексов), самым энергозатратным — отражение атаки на психическом уровне.

Для этого в тех частях тела, которые должны воспроизвести ответный выпад (допустим, выброс руки в ударе) происходит концентрация энергии. Если выброса не произошло энергия так и останется там, порождая ощущение боли и дискомфорта, и способствуя рефлексии.

Вот почему люди, способные реагировать быстро и адекватно, при этом не переживая за последствия, крайне редко имеют существенные проблемы с телом; а люди склонные тормозить реакции, да еще постоянно «прокручивая» в голове возможные варианты решений и устраивая себе регулярное

самобичевание, страдают от сильного напряжения и болей в теле.

Блок сохраняется в теле до тех пор, пока не произойдет либо разрешение ситуации, посредством отреагирования или (в редких случаях) после терапии, либо проблема перестанет быть актуальной, что называется за давностью лет. Поэтому духовный рост, в результате которого происходит естественная переоценка многих событий прошлого, часто ведет за собой существенные телесные трансформации и, наоборот — духовная стагнация неизменно приводит к хроническим застойным явлениям в теле.

Множественно повторяемая однотипная ситуация позволяет говорить об устойчивом поведенческом паттерне, а он в свою очередь приводит к возникновению паттерна двигательного. Поэтому наши характерные движения (даже такая мелочь, как привычка покачивать ногой во время напряженного разговора или привычка во время работы сидеть на стуле, подогнув ногу), не что иное, как *закодированное свойство характера*.

Интересна эволюция блока в теле. Поначалу это совершенно **инородная структура**, таковой она и ощущается, человек испытывает дискомфорт, ощущает спазм или боль, четко различает границы блока и способен вообразить его в виде инородного предмета (нож, гвоздь, камень, льдинка). На этом этапе его легко убрать за счет допереживания ситуации, ее детального разбора и осмысления, а также визуализации, направленной на работу с самим «предметом» (допустим, вы предлагаете человеку растопить льдинку потоком света и тепла или своими руками цепляете и извлекаете нож или камень). Но с какого-то момента блок из инородного становится симбионтом, и человек перестает его ощущать. Это означает, что произошло вытеснение события или привыкание к нему. Так мы свыкаемся с обстоятельствами личного характера, привыкаем к невыносимым ситуациям, терпим в отношениях унижение и боль и т.д. За блоком такого рода может стоять страх или черта характера, которую человек знает за собой, расценивает, как негативную, но ничего не собирается делать с ней, не считая это возможным или просто привыкая к ней, как к стоптанным туфлям. Временами такие блоки все-таки исчезают сами

собой, не выдержав «конкуренции» с более ресурсными конструктами (о них далее). В теле они ощущаются как постоянно напоминающее о себе, но привычное слабовыраженное напряжение. Оно может влиять на характер движений, вызывая скованность и легкий дискомфорт. Люди редко жалуются на такие блоки, предпочитая решать данную проблему у массажистов.

Гораздо хуже, когда с течением жизни блоки встраиваются в систему личности. Это происходит тогда, когда после психотравмы человек вырабатывает убеждение или отношение, которое в дальнейшем будет влиять на всю его жизнь.

К примеру, после измены любимого человека, сопровождавшейся унижительным и некрасивым поведением партнера, женщина принимает решение больше не доверять мужчинам. Страх повторения травмирующего события так велик, что она начинает повсюду искать подтверждений для своей идеи и, естественно, находит их. Но, чтобы не возникало соблазнов, ей требуется еще и искоренить в себе женщину, сделать себя непривлекательной для мужского пола. И вот из недр души извлекаются честолюбивые мечты юности. Женщина начинает заниматься бизнесом. Постепенно твердеет характер, трансформируется и становится жестким тело, поведение и манеры становятся асексуальными, появляется склонность «делиться опытом» и навязывать свои убеждения другим. Вырабатывается ресурсная позиция — вот, сколько всего я приобрела, благодаря тому, что в юности приняла правильное решение. Как это все выглядит на телесно-энергетическом плане? Где-то глубоко в теле лежит блок. Он связан с той самой первой травмой юности — это невыплаканная боль униженной женской души. Блок «полон сил и доволен собой». Естественно, ведь он связан множеством энергетических нитей с другими (уже вторичными) блоками, которые возникли как следствие защитной реакции и выработанного в результате убеждения. Один из них блокирует чувства, «карауля» эмоции, чтобы всякий раз, когда нашей героине захочется быть искренней и сострадательной, напомнить о себе спазмом горла, кашлем и болью в груди. Другой поселился в животе, страхами напоминая о том, чем чревато повторение. Третий, вероятно, сдерживает таз, предотвращая появление здоровых сексуальных желаний (потом эта женщина придет к сексологу, с жалобами на

фригидность и он будет тщетно искать причины недугов в ее сексуальном поведении или поведении партнера). И так далее. Каждый из них, как верный вассал «платит» дань (энергию), своему феодалу (первоблоку). И вся эта живая и совершенно ресурсная система будет жить в теле до тех пор, пока женщина не захочет в корне изменить свое отношение к жизни и не разрушит систему убеждений и, следовательно, систему блоков — полностью. Но даже тогда ей придется пройти через приступы страха и сомнений, кризисы и боль, а может быть, даже болезни, которые «обеспечат» ей верные вассалы. Ведь изменение отношения к жизни означает для блоков гибель, и, как всякая живая система, они стремятся к равновесию и продолжению существования. Это в частности, объяснят почему, стоит нам только начать разбираться с собственными проблемами, как нас оползнем заваливают другие, давно забытые и застарелые травмы.

Блоки крайне редко живут одни, предпочитая «селиться колониями». Каждый из них выполняет свою, строго определенную задачу, а все вместе они образуют «сетки» — формообразующие конструкты личности. Поэтому бездумная и неосознанная работа с отдельными конкретными блоками представляется сомнительной и даже нежелательной. Велик риск, потянув за одну проблему, спровоцировать возникновение многих других и просто не справиться с задачей. Не всегда можно даже спрогнозировать, как поведет себя тот или иной блок в ходе терапии, какие психологические нити вообще потянет за собой. И всегда возникает вопрос целесообразности данной работы для клиента, ведь пришел-то он с одним запросом (помните?). Другой вопрос, который вам придется решать — есть ли у клиента достаточное количество энергии для работы со всей сеткой? И есть ли у него возможности для решения конкретных проблем в жизни (не повлечет ли снятие блоков те изменения, которые клиент просто не может себе позволить в силу объективных обстоятельств)?

Безусловно, представленное объяснение не является строго научным. Существует более выверенное и детализированное описание видов блокировок, форм их взаимодействия и способов работы с ними. В разное время очень детально эти явления описывала концепция У-Син, а среди представителей традиционных западных школ — Меррион Розен (Розен-метод) и

Ида Рольф (метод структурной интеграции или рольфинг). Из отечественных школ разработкой данной проблемы серьезно занимался Александр Зуев (метод БЭСТ). Причем, каждая телесно-ориентированная школа в той или иной мере вырабатывает свой язык и свое объяснение причин возникновения напряжений в теле.

Я сознательно не углубляюсь в тему дальше, так как не представляю возможным объяснить на словах, как диагностировать и отличить один вид блока от другого, а главное, как его убирать.

Всему этому мы учимся длительное время, но даже для практикующих телесных терапевтов диагностика первое время представляется достаточно затруднительной. Мне остается только ратовать за то, чтобы вы, мой читатель, заинтересовавшись поставленной проблемой, продолжили обучение не по книгам, а в какой-либо достойной телесно-ориентированной школе. И тогда, может быть, вы впишите свое имя в историю создания методов изучения карты человеческого тела. Пока же, давайте вернемся к основам ТОП.

На самом деле «давить» в себе естественные реакции тела мы приучаемся с самого раннего детства. Буквально с колыбели. Захлебывающийся криком от голода малыш вряд ли способен понять, что мама просто еще не разогрела питательную смесь. А мама злится на непонимание со стороны ребенка: «Ну, я же сказала ему, смесь еще холодная!». И когда эти двое соприкоснутся друг с другом, тельцу ребенка передадутся импульсы досады и раздражения матери, смешанные с чувством вины. Ребенок испытает то, что мы, взрослые, назвали бы досадой и недоумением, перемешанным с обидой: «За что?». Наверное, он бы еще поплакал, выражая свое возмущение, но соска уже затыкает ему рот и малыш успокаивается. С течением жизни нечто подобное повторяется неоднократно.

— Я хочу поговорить с тобой!

— Что ты, я же так тебя люблю, я все понял, прости...

И это только один из множества примеров, когда обстоятельства, люди и мы сами «затыкаем» себя.

И что же, каждый раз, когда человек испытывает сильное переживание, в теле появляется новый блок? (Это все равно что представить себе, что все таблетки, которые мы когда-либо принимали, лежат нерастворенными на дне нашего желудка. Представили? Жуткое зрелище!) Конечно, блоки не локализуются абы где, и не занимают первое освободившееся место. Они появляются там, где произошла **блокировка** импульса. Если вы хотели высказаться, но не высказались, у вас появится специфическое напряжение шеи, гортани, нижней челюсти, скул, окологубного участка и губ. Если вы хотели заплакать и не заплакали, у вас напрягутся лоб, скулы, напряжение распространится на носогубные складки, глаза, и сожмет грудную клетку. Если вы хотели отказаться от дела, но не отказались, подвижные чувством ответственности, у вас тоскливо занюют плечи и напомним о себе живот. То есть **блоки непосредственно связаны с характером действия и характером реагирования.**

Стоит человеку получить первый негативный опыт сдерживания или переживания, как появляется напряжение, и все последующие разы, когда человек будет испытывать то же самое, на уже имеющееся напряжение будет накладываться новый слой. Таким образом, блок больше всего похож на многослойный пирог, где каждый следующий слой связан с аналогичной проблемой, что и предыдущем. Это представление определяет и характер воздействия. Всего их два — янское и иньское. Янский тип воздействия предполагает, что мы стремимся практически одновременно пройти все слои защиты и вскрываем блок целиком, вплоть до ядра (последствия первой травмы или опыта). Иньский тип воздействия — когда снимаем напряжение послойно. Первый тип работы энергозатратен и практически всегда сопровождается эмоциональным отреагированием и физической болью. Второй более трудоемкий, растянутый во времени, менее энергозатратный, и практически всегда неосознаваемый самим клиентом. Приведу пример: допустим, вы хотите помочь человеку, который несет мешок картошки. В первом случае вы подходите и забираете у него мешок целиком. Во втором — идете следом и вынимаете по одной картофелине. Кстати, любой спортсмен скажет вам, что во втором случае, можно пройти намного дальше, а в первом, чаще всего, наступает резкий упадок сил. Все верно. В ТОПе ровно то же самое.

Для примера приведу два способа работы с блоками и стоящими за ними проблемами.

Способ первый. Терапевт мягко накладывает руки на напряженный участок тела и просит клиента рассказывать о своих ощущениях. Поначалу, скорее всего, клиент не почувствует ничего, кроме самого воздействия. Это связано с тем, что в заблокированной зоне, как правило, нарушена чувствительность. Так тело защищает человека от душевной боли, «замораживает» переживание. Но мягкая настойчивость терапевта делает свое дело, поэтому клиент потихоньку входит в контакт с эмоциями и начинает говорить. Очень важно дать возможность речи течь спонтанно, не перебивать и не комментировать рассказ клиента, разве что, выражая заинтересованность и участие (но не чрезмерные). Важно помочь клиенту по мере всплывания информации войти в контакт с собственными чувствами. Осознать то, что он действительно сдерживал и подавлял в себе. Довольно часто люди выговаривают вначале уже когда-то осознанные и привычные для них чувства и эмоции, и только потом, слой за слоем доходят до глубины и осознают истинную причину боли. Все это время терапевту важно оставаться принимающим и безоценочным, только в этом случае клиент может почувствовать себя в безопасности и открыться. Работа заканчивается тогда, когда из участка тела полностью уходит напряжение или когда клиент просит прекратить работу. Важной составляющей такой работы является отсутствие какого-либо анализа и резюме. Результатом является полученный опыт и сама возможность открыться и осознать. Это дорога к глубинам души и осознанию права быть таким, каким ты являешься на самом деле. Такая работа, пожалуй, самый яркий пример иньского, мягкого подхода в ТОП.

Другой пример. Жесткий подход. Эту технику мы можем применить, когда клиент осознает свою проблему, знает причину ее возникновения и способен четко обозначить сопровождающую ее телесную реакцию. К примеру, человек говорит, что расстроен своим поведением в конфликте на работе, происходящее затронуло его глубоко, он испытывает досаду и гнев, ощущает сильную скованность, допустим, в плечах. В этом случае, вы можете попросить клиента еще раз вспомнить, представить себе и эмоционально войти в контакт с ситуацией на работе, воспроизвести ее в памяти в деталях. При этом вы сильно сжимаете плечи клиента до появления

боли и просите несколько раз сильно выдохнуть, выводя боль и чувства наружу. В момент сжатия, на сильной боли человек сжигает эмоции и полностью отреагирует ситуацию, причем зачастую выход сопровождают слезы, крик, рыдания, кашель или рвотный позыв. Выброс длится считанные секунды, за ним следует сильнейшее расслабление и осознание бессмысленности переживания и незначительности ситуации. А также принятие себя и своего поведения в обстоятельствах, которые вызвали столь сильные переживания. Естественно, что такой способ работы не подходит для людей, привыкших не чувствовать вообще, а также для тех, чья проблема пока не осознана и запрятана глубоко внутри. Это скорая помощь при недовыведенной и осознаваемой боли, в то время как мягкий подход используется тогда, когда мы не можем знать наверняка, к каким переживаниям выйдем, и насколько глубоко залегает травма.

Описанное мною — лишь пример. За каждой техникой стоит целый системный подход, который следовало бы изобразить значительно подробнее и глубже, что я планирую сделать в следующих изданиях этой серии. Мне лишь хотелось бы дать читателю представление о том, что в телесной терапии для решения всех проблем имеется адекватный способ помощи. А работа с блоками представляет собой не просто грубое разминание напряженных тканей, но — установление причины, по которой они возникли и обращение именно к ней.

ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ. ЧТО ПОСЛЕ?

Если объяснять примитивно, не вдаваясь в технические детали, то лучше всего это можно проиллюстрировать на примере русла реки. Бурный поток воды (энергия) свободно течет до тех пор, пока на пути не появятся естественные преграды. Если преграды маленькие, поток легко снесет их, если преграды большие, например, гигантские валуны, — вода будет просто обтекать их. Так же примерно выглядят и наши блоки в теле. Энергия не в состоянии пробить их и начинает прокладывать обходные пути, поэтому некоторые заблокированные части тела такого человека выглядят,

словно неживые: они напряжены, что видно даже невооруженным глазом, в них не проводится дыхание, они не вовлечены в процесс движения и т.д. Но что произойдет, если где-то вверху на реке откроют шлюзы плотины? Поток воды многократно усилится, и тут уже и валуны могут сдвинуться с места. Правда, на самые большие камни давление усилится, а вот напора воды может и не хватить. В этом случае, в теле (аналог нашей реки, перегороженной плотинами) может появиться усиление напряжения в каких-то частях тела, и даже боль. И телесный терапевт должен обратить особое внимание на эти зоны. Именно в них — самые большие блоки и, следовательно, самые застарелые или мощные психотравмы.

Только представьте, что заблокированная энергия никуда не девается и остается в теле на долгие годы. Это все равно что налить в кастрюлю воды, наглухо закрыть крышкой и оставить лет эдак на 10. Представьте, какой запахок раздастся оттуда, когда вы наконец-то откроете крышку? Вот примерно такую же гадость мы носим в себе!

Что же происходит, когда расставание, умело созданное руками телесного терапевта все-таки происходит? Энергия начинает распространяться по телу и покидать его через естественные каналы сброса — периферию (руки и ноги), все выводящие системы организма, слезные каналы. Поэтому состояния клиента после телесной терапии далеко не всегда бывают приятными и ресурсными. Приведу один не очень эстетичный пример: это все равно, что съесть некачественный продукт и потом избавляться от него посредством рвоты. То, что порой испытывают люди после сеансов, сродни алкогольной интоксикации, только причина отравления совсем другая — застоявшаяся энергия. Это могут быть непонятно почему льющиеся слезы, кашель, тошнота, головная боль, чистка кишечника и сброс жидкости из организма, иногда температура... Проходит, это правда очень быстро и без последствий, но пока идет — приятного мало. Поэтому оптимальное отношение к этому процессу — спокойное, безэмоциональное наблюдение, научить которому пациента — одна из задач терапевта.

После телесной чистки идет чистка эмоциональная. Здесь человек за короткий период времени испытывает весь набор когда-то

подавленных эмоций. Гнев, агрессию, стыд, сексуальное влечение, эйфорическую радость, удивление, прозрение и многое-многое другое. «Как будто за день кино про свою жизнь просматриваешь, да еще и в обратной последовательности», — точно описала это состояние одна из моих клиенток.

После окончания чистки наступает время установок. Оно длится от недели до двух. За это время человек свыкается с достигнутыми изменениями, и принимает решение о сохранении либо нивелировании результатов.

По большей части отработка результатов происходит бессознательно, хотя нельзя отрицать важность обдумывания и фиксации изменений. Зачастую на защиту прошлого поднимаются вторичные выгоды, например, заинтересованность человека в наличии проблемы. И только после принятия осознанного решения о целесообразности произведенных изменений они окончательно закрепляются в теле.

ЭНЕРГИЯ И ДРУГИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ В ТЕОРИИ ВИЛЬГЕЛЬМА РАЙХА

Субстратом и проводником информации в теле выступает энергия.

Понятие **энергия** в контексте психотерапевтической практики стало употребляться благодаря Вильгельму Райху — основателю телесно-ориентированного подхода в психотерапии.

Вильгельм Райх (1897–1957) начинал свой путь к психологии тела с ортодоксального психоанализа. Долгое время являясь учеником Фрейда, он, в конце концов, порвал со своим учителем и основал в Германии Институт Оргона, проводя активную научную и бурную общественную деятельность, связанную с сексуальным просвещением.

Райх был первым, кто исследовал связь между неврозом (психологической ригидностью) и мышечным напряжением (ригидностью тела). Последствия такой связи — хронической мышечное напряжение — он назвал **характерным панцирем** (мышечный панцирь, броня характера).

Влияние Райха на умы было колоссальным. Фритц Перла, учившийся вместе с Райхом и глубоко воспринявший его идею о разобщении и потере контакта между телом и чувствами и достижении исцеления за счет восстановления телесного самознания, положил ее в основу созданной им гештальт-терапии. Ученики Райха создали множество собственных направлений работы с телом, кто-то продолжая его традицию, а кто-то привнося в нее восточные и динамические стили. В ряде стран идеи Райха были запрещены к распространению, а опубликованная и тотчас запрещенная в Германии в годы зарождающегося фашизма работа «Психология масс и фашизм» произвела эффект разорвавшейся бомбы. За открытую пропаганду идей о необходимости сексуального просвещения молодежи Райх неоднократно подвергался гонениям. А свою жизнь, говоря откровенно, закончил ужасно. Это случилось в 1957 году, в федеральной тюрьме, куда он попал за свои идеи и эксперименты. Но его дело продолжало жить, запущенную им волну, (как оргастическую конвульсию, за право испытывать которую он так ратовал) уже невозможно было остановить. Повсеместно открывались школы так или иначе способствующие духовному и телесному здоровью человека, создавались новые методы, и телесная терапия наконец заявила о себе, как об отдельной системе знаний.

Представление Райха об энергии было весьма специфическим. Можно сказать, что этот человек пытался перевести на современный язык и адаптировать для европейского специалиста то, что давным-давно было известно на Востоке и являлось самой сутью восточной культуры. Нельзя сказать, что Райх игнорировал Восток. Скорее он был заинтересован в поиске параллелей в западной и восточной философии и придании древнейшим знаниям более научной и современной окраски.

По мнению Райха, человека с первых лет жизни обуревают конфликт между естественными побуждениями тела, которое жаждет любви и плотских удовольствий, и требованиями морали, олицетворением которой являются семья и церковь. Сдерживание, которому ребенок учится с раннего детства, подавляя не только сексуальные импульсы, но и гнев, стыд или печаль, крик или стон,

приводит к тому, что связь с телом через эмоции теряется, и он перестает вообще чувствовать что бы то ни было и различать чувства. Блокируя социально-неприемлемые чувства, он отрезает себя от источника удовольствия, год за годом превращаясь во все более подавленную и невротизированную личность.

Райх считал, что поток импульсов состоит из подлежащей измерению *биоэлектрической энергии*. В сущности, это было то, что Фрейд называл энергией *либидо*, основным двигателем психической жизни человека. Вероятно уже тогда Райх хотел полностью отойти от фрейдистской терминологии и назвал этот вид энергии *оргоном*. Позже уже его ученик Александр Лоуэн, пойдя по стопам учителя, изменит название и назовет эту энергию биоэнергией, а свой метод — биоэнергетикой. Райх называл оргон — Предвечной Космической Энергией (вот она, известная параллель с Востоком). Эта Энергия заполняет собой все пространство, ей нет предела, она повсеместна. Сексуальная энергия — лишь одна из ее частей, отвечающая за продолжение рода. Райх считал, что достаточно лишь дать оргону свободно протекать по телу и человек обретет столь сильно желаемое им освобождение от сдерживающих его оков. Райх считал нарушение течения оргона причиной многих заболеваний, в частности, онкологии, и много экспериментировал с созданными им «оргонными аккумуляторами». К сожалению, в 1954 году его идеи были объявлены утопическими и противозаконными, и все работы, включая чертежи и протоколы исследований, были уничтожены. Долгое время работы Райха пытались подвергнуть критике или просто забыть. К счастью начало XXI века принесло с собой волну возрождения райхианской (точнее, неорайхианской) терапии, за которой стоит активная группа зарубежных исследователей.

Но вернемся к тем идеям Вильгельма Райха, которые не потеряли своей актуальности и сегодня.

Напомню, что согласно восточной философии мир делится на две составляющие — инь-скую и ян-скую. По мнению Райха, энергия в теле присутствует как бы в двух качествах в естественном, непрекращающемся течении. Эта энергия, получаемая из пищи, от солнца и воды, восполняется потому что человек живет и не

требует к себе никакого внимания, так как является самой принадлежностью живого тела. Ее течение осуществляется сверху вниз. (Здесь я должна уточнить, что, скорее всего, более верным является все-таки восточное представление о нисходящих и восходящих энергетических потоках, иначе остается совершенно непонятным, что, к примеру, поднимает знаменитую энергию кундалини «живущую», подобно спящей змее свернутой в клубок, в основании позвоночника, которую так успешно «будят» тантристы и йоги и т.д.)

Райх предположил, что существует особый вид энергии, тот самый *оргон* — энергия жизни (вероятно, то, что на Востоке называют жизненной энергией, праной). У оргона своя, высшая миссия! Он служит для защиты человека как биологического вида! От чего же он защищает его? Как это ни банально — от смерти! Точнее, от смерти, которую человек способен причинить себе сам (и снова пересечение с фрейдовской концепцией Эроса и Танатоса (стремление к смерти)). Каков же механизм разрушения?

КОНТРОЛЬ И СВЕРХКОНТРОЛЬ

Человек как существо социальное и социализированное подвержен огромному влиянию личностных установок. Над личностью доминирует контроль. Контроль (в некоторых источниках сверхконтроль) — это психическая функция, отвечающая за самоидентификацию человека в реальности или «те самые миллион вопросов», которые мы задаем себе постоянно: «Кто я? Где я? Как я выгляжу? Могу ли я это сделать? Что со мной происходит? Стоит ли это сказать? Нормален ли я?», — и так далее.

Контроль несет по отношению к телу сдерживающую функцию. Чаще всего на естественные порывы тела контроль говорит — «нет»! Планомерно захватывающий власть над разумом контроль превращается в сверхконтроль, который, опираясь на догмы морали, никогда не позволяет человеку расслабиться, он всегда настороже! Стоит нам хотя бы на время «отпустить» себя, и за этим

следуют часы, дни и недели самоуничтожения: «Как я мог? Зачем я это сделал?» Более того, вся социальная система построена так, чтобы человеку никогда не удавалось вырваться из-под контроля, а если это произойдет — жестоко осудить его. Начинающиеся вполне невинно игры контроля становятся поистине жестокими. Его особенность в том, что чем сильнее человек удерживает контроль, тем больше он боится его потерять. «Травма контролирующего», блестяще описанная Лиз Бурбо, приводит к тому, что тело начинает расползаться, как налитый жидкостью полиэтиленовый пакет: блокируется верхняя часть тела, человек боится дышать, его тело сковывает мышечный панцирь, судорожно, с усилием он сжимает все сфинктеры, боясь выпустить даже каплю воздуха или жидкости. Страх становится хроническим. Механизм подавления, запущенный однажды, нарастает, как снежный ком, и вот уже человек начинает задумываться даже о том, имеет ли он право... дышать и насколько правильно он дышит. Контроль над дыханием приводит к полному расстройству нервной системы. Начинаются сбои всех естественных функций организма, в особенности тех, что связаны с выделением. Получается замкнутый круг. Человек больше всего на свете боится опустить то, что при попытке контролировать загоняет его в угол. Но даже без явной зависимости от сверхконтроля бывают моменты, когда контролировать себя нельзя. Более того, чрезмерно контролировать себя в некоторых ситуациях значит поставить на грань физической гибели!

Райх определил эти моменты, их всего четыре. Каждый из них непосредственно связан с ситуациями реального выживания. Каждый отвечает за свою составляющую выживания, но при отсутствии хотя бы одной из этих функций человек либо погибнет, либо не сможет продолжить свой род, что является не более чем пролонгированной гибелью.

Эти четыре ситуации или момента Райх назвал «*биологическими реакциями*». Именно наличие их в теле и их физическая, естественная *неподконтрольность контролю* позволяет человеку выжить. Что же это за реакции и что они означают на языке смыслов?

ЧЕТЫРЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

ПЕРВАЯ БИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ — ЭТО ОРГАЗМ!

Отсутствие оргазма, разумеется, не ведет к непосредственной физической гибели, но, безусловно, может стать причиной нежелания продолжить свой род и, следовательно, привести к исчезновению человечества. Возможно, я скажу глупость, но вряд ли кому-то пришло бы в голову ложиться в постель и совершать все эти «чудовищные» телодвижения, если бы все это не было чертовски приятно.

Более того, оргазм, являясь, в общем-то, совершенно естественной и богоданной способностью человека, за счет власти сверхконтроля превратился во что-то вроде общественной «заманухи», руководствуясь которой те, кто его имеют, считают себя избранными, а те, кто его пока не имеет или никогда не имел, ужасно по этому поводу комплексуют. На этой почве отсутствие оргазма и все игры вокруг него все больше приобретают форму общественного невроза. И естественно, что количество людей, способных к полноценному и некультивируемому оргазму, с каждым годом становится все меньше и меньше. Мы уже получили целое поколение аноргазмичных мальчиков и девочек, подменивших оргазм «экстазом победы» над только что завоеванным партнером, а любовь — числом полученных в результате материальных трофеев. Этого и боялся Райх. К счастью, он все же верил в свервозможности оргона. Когда всепоглощающая волна, нарастая, с силой выбрасывается вверх и заполняет собой тело, контроль устоять невозможно. Полноценный телесный оргазм (тот, что захватывает все тело) Райх назвал *оргастическим* (существует еще клиторальный, вагинальный и психологический (без удовольствия в теле, но с полным «кайфом» от самого процесса в голове)), а то, что в это время происходит с телом — *оргастической конвульсией* (позже получившей название *райхианской*).

Райхианская конвульсия (губка) в принципе выглядит так. Человек начинает выгибаться назад, как бы выкручиваясь и раскрываясь, в результате чего ноги сгибаются в коленях, спина и поясница прогибаются вверх, плечевой пояс приподнимается и

человек оказывается стоящим на трех опорах — стопах, крестце и голове (вариант — на стопах, крестце и основании шеи; реже — на стопах и голове). В это время тело сотрясает сильнейшая конвульсия, которая происходит за счет буквально разорванного (в результате сильнейшего прогиба) мышечного панциря и высвобожденной в результате разрыва энергией. Время конвульсии незначительно — не больше минуты, зато эффект, наступающий сразу после расслабления, сравним с абсолютным перерождением. Чувство легкости и освобождения, ощущение опустошенности и свежести подводит испытывавшего такой оргазм к пониманию выражения «божественный экстаз».

Характерным признаком райхианской конвульсии является эмоциональное высвобождение. Ведь для того чтобы испытать такое всепоглощающее наслаждение требуется невероятное количество энергии. Столько энергии есть только там, где мы удерживаем в себе (как правило, годами), и благородно возвращаем когда-то испытанные обиды, загнанный внутрь гнев или стыд, иными словами, там, где мы прячем в себе действительно сильные чувства. За прошедшие годы эти чувства приобретают черты чего-то крайне необходимого для человека, превращаясь во вторичные выгоды. Разумеется, чтобы расстаться с ними и получить доступ к энергии, от человека требуются готовность и решимость. Не каждый готов к этому. Поэтому райхианская губка — это заслуженный подарок человеку, открывшему шлюзы новой жизни. Таких мало! И уж тем более невозможно имитировать конвульсию и вызвать ее искусственно, посредством имитации дрожи или раскачивания. В результате таких процедур получается лишь жалкое подобие райхианского оргазма, как правило, сопровождающееся чувством неудобства и даже стыда для пережившего его.

К сожалению, в последнее время в российских школах ТОП откуда-то появилось и прижилось упражнение на имитацию райхианской конвульсии. Клиенту предлагается лечь на пол и повибрировать согнутыми в коленях ногами, терапевт, в свою очередь, накладывает руки и прижимает к полу (заземляет) поочередно стопы, таз и плечи клиента. В результате клиент испытывает сильную или слабую дрожь, рефлекторные подергивания тела

и... значительное неудобство. Это связано с тем, что полноценного освобождения (на котором так настаивал Райх) там, собственно, нет. Особенно мешают клиенту бодрящие инструкции терапевта: «Ну же, давай, отпусти!». Плохо понимая, что именно он должен отпустить и стараясь в меру сил подыграть терапевту, клиент имитирует слабую конвульсию и остается с ощущением... довольно привычного для него незаконченного оргазма (ощущения, с которым и без терапии живет половина бывшего СССР). Почему? Все по той же причине! Оргазм (о чем никогда нельзя забывать) — это экстаз любви! Только тогда, когда между людьми существуют чувства, возможно получение полноценного оргазма. Не слабого клиторального возбуждения и не рефлекторного выброса семени, а именно освобождения, потери границ друг в друге и во Вселенной!

Оргазм — это пропетый телом гимн Любви и Жизни! Вероятно, райхианская губка — это гимн Любви к самому себе, готовность отпустить старое, ради приходящего нового. Чтобы испытать такое, нужно чтобы сошлось слишком многое — готовность человека к новому, запредельный заряд сдерживаемой энергии и абсолютное доверие к обстоятельствам и к своему терапевту. Лично мне представляется крайне маловероятным, что такое может произойти по команде в формате городской тренинговой группы. Поэтому я обычно призываю своих учеников не экспериментировать оргонными энергиями просто так, из любопытства или ради «красного словца», и почаще вспоминать слова из известной молитвы гештальтиста: «Если этому дано свершится — оно свершится, если нет — этому нельзя помочь».

Вильгельм Райх описал схему сексуального функционирования человека. В его схеме всего четыре пункта; напряжение — заряд — разрядка — расслабление.

Напряжение — это возникающее у любого здорового живого существа сексуальное желание, запускающее поиск объекта.

Заряд — направленное на объект влечение.

Разрядка — непосредственно оргазм.

И **расслабление** — конечная фаза сексуального контакта, естественно следующая за разрядкой.

Любопытно, что схему Райха в свое время подверг критике другой терапевт — Чарльз Келли. По справедливому замечанию Келли в райхианской схеме управляющей силой выступает плотская потребность, что делает почти неважной стадию выбора партнера. Буквально это означает то, что когда человека посещает желание, он может совокупляться «со всем, что движется», чтобы его удовлетворить. Но это не так. Нельзя отрицать духовные аспекты сексуальной связи.

Поэтому Келли выдвинул свою концепцию распределения сексуальной энергии, где все начинается с *заряда* (т.е. появления притяжения к объекту противоположного пола), затем, в результате нарастающего интереса появляется *влечение* и *напряжение*, а уже за ним, как счастливая кульминация — *разрядка* (оргазм), после которого пара расслабленно отдыхает в объятиях друг друга, переживая чувства слияния, доверия, безопасности и благодарности друг к другу.

Если мы обратимся к жизненному опыту, то поймем, что на самом деле верны обе схемы, более того, не бывает людей, живущих только по первой или по второй схеме.

Мы исследовали схему Райха–Келли в русле экзистенциальных подходов и неожиданно вынесли предположение о том, что в обеих схемах не хватает «пятого элемента», а именно — интегрирующего звена. На эту смелую мысль нас натолкнуло рассмотрение изображения схемы, где четыре этапа соединены между собой стрелками, а на четвертом элементе все завершается и схема практически обрывается. Действительно, если посмотреть на схему с точки зрения пространственной геометрии, она уходит в небытие, прерывается по окончании четвертой фазы. Но такого не может быть. В природе энергия течет по кругу (вспомним хотя бы восточную систему пяти элементов — начало начал алхимического видения мира), да и цифры 4 в природе не существует, все живое и божественное имеет нечетное исчисление и становится четным, только становясь мертвым.

В поисках ответа на вопрос мы соединили между собой первую и четвертую фазы сексуального влечения и поняли, что не ошиблись. Пятое звено существует! Это звено отражает закономерный

результат действия по той или иной схеме, логический вывод из того или иного процесса (который, напомним, в одном случае начинается с объекта, в другом — с влечения). Иными словами, пятая фаза — это плата за удовольствие, точнее, в одном случае плата, в другом же — награда!

В модели Райха, где первым звеном является напряжение, мы имеем дело с животным, бездуховным влечением. Бездуховное влечение, заставляющее человека судорожно искать объект для удовлетворения плоти, быстро проносит его через жернова оргастической мельницы, но вслед за короткой фазой расслабления (представьте себе схему) снова наступает напряжение, которое снова толкает человека на поиск объекта и все повторяется заново. Просто половой акт, акт, не обожествленный любовью, в котором доминантой является всего лишь удовлетворение плоти, не приносит подлинного удовлетворения, и толкает человека на поиски все новых и новых объектов и все более сильных стимулов. Так появляются извращения! Отсюда идет жестокость и холодность партнеров друг к другу; цинизм и навязчивость, с которыми люди проповедуют друг другу сексуальные свободы; стремление объединяться в группы (ведь в группе легче контролировать друг друга) или вовлекать в разврат совсем юных и непорочных. Почему? Ответ в пятом звене! Между расслаблением и напряжением находится стыд и боль, ощущение собственной ничтожности, неприятие себя, неверие в то, что ты можешь быть желанным и любимым. Я бы назвала это звено — *звеном фрустрации* (фрустрация — базовое недовольство собой и окружением). Фрустрация — неизменный результат бездуховного секса! Секса, в котором нет главного — любви!

А что же второй вариант? Где все начинается не с напряжения, а с человека?

Взгляды двоих пересекаются, и кажется, что вся Вселенная вдруг запела многоголосием ангельских голосов! Двоих тянет друг к другу миллиардами тончайших нитей. Все люди вокруг — мужчины, женщины и дети стали свидетелями волшебного звездопада их счастливых улыбок. Ему хочется стать совершеннее, она расцветает с каждым днем. Они не торопят события, давая

божественному напряжению созреть в их влекомых друг к другу телах. Он был терпелив, она умела сохранять. Оргазм накатывал, принося освобождение и восторг! Расслабленная, она лежала на его подушке, боясь даже приблизиться к нему — таким совершенным он ей казался! Его рука играла ее волосами. От сердца к сердцу несся поток. В неге и покое усмиренной на время страсти, рождалась любовь!

Схема Келли, где все начинается с заряда и влечение направлено на объект (другого человека), как выяснилось, порождает любовь. Расслабление как абсолютное раскрытие подразумевает принятие, а принятие делает любовь вечной. Любовь — вот высшая награда за то, что мы следуем порывам души, а не глухому телесному напряжению. Непрерывность потока любви, вот то, что мы получаем в награду за свое умение быть терпеливыми и дожидаться своего мужчину и свою женщину.

Любовь — награда за верность и терпение. Неутихающая любовь — награда за умение быть сдержанными и уметь выбирать между сиюминутной разрядкой без любви и долгожданным экстазом с любовьюю.

Когда двое сливаются в экстазе любви, зарождается жизнь.

ВТОРАЯ БИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ ЧЕЛОВЕКА — РОДЫ

В традициях примитивных народов не зря существовали обычаи окуривать роженицу благовониями и кормить специальными составами трав. Если даже наши дальние предки были озадачены вопросами «отключения головы» роженицы, то что же говорить нам, измученным детям цивилизации?

Среди слов, которые кричат в роддомах старые акушерки, по праву лидирует фраза: «Не сжимайся». Действительно, сжатие означало бы почти стопроцентную вероятность гибели плода, и значительную вероятность гибели матери. Вот здесь и нужно отпустить контроль, расслабиться и позволить телу совершить процесс, который начавшись, должен непременно закончиться. Отсюда и отличительный признак «биологических реакций» от других — начавшись, они непременно завершаются. По мнению

Райха, абсолютная оторванность родового процесса от сознания обеспечивает сохранение рода человеческого, а сам по себе процесс является гимном победы Эроса над Тататосом, и прямым доказательством того, что фрейдовская концепция верна.

Чтобы понять сущностное значение данного процесса, необходимо понять следующее. Сжатие в родовом процессе обеспечивается сжатием таза. Таз в проблемной карте тела означает *принятие, свободу, разрешение* всему, что есть в мире быть. Свободный незаблокированный таз означает то, что человек полностью принимает этот мир и себя, как неотъемлемую частицу этого мира. Высшей ступенью принятия мира выступает позволение миру продолжиться через себя, т.е. — рождение ребенка. Полное принятие означает также и принятие своего тела, со всеми свойственными ему процессами, в частности, с родами.

Бессознательная тенденция сжиматься, т.е. прекратить родовой процесс любой ценой, пусть даже ценой собственной гибели и гибели ребенка, и даже сама боль в родах — не более чем следствие тотального напряжения (сдерживания) таза, иными словами — «не позволения быть». Таким образом (по мнению Райха) роженица (современная роженица, принявшая на себя страхи рода и запреты социума) бессознательно выражает свое неприятие жизни, свой протест против жизни, намерение нанести вред отвергаемому ею миру, через нанесение вреда его продолжению — ребенку.

Через механизм сжатия при родах Райх объяснил тотальную потребность человека уничтожать все, что он не принимает, высшим проявлением которой является фашизм. Вам кажется, что эта связь весьма условна? Отчего же, вспомните, что мы произносим, когда кто-то вызывает у нас гнев, кого мы абсолютно не принимаем со всеми его поступками и проявлениями? 90 из 100 людей в этом случае кричат: «Убил бы!». То есть то, что мы не принимаем, нам хочется уничтожить. Проводя более высокие аналогии — не принимая жизнь, мы хотим уничтожить жизнь. Не принимая часть жизни, мы уничтожаем часть жизни. Ребенок как высшая метафора жизни, сжатие в родах, напряженный таз, связанный со свободой... Не кажется ли вам, что Райх дал нам уникальную подсказку, как избавить современную женщину от родовой боли?

У нас был опыт работы с беременными именно в аспектах принятия (а не обучения расслаблению, как это делается повсеместно). Результаты превзошли все ожидания. Женщины рожали удивительно легко, осознанно, без обезболивания и практически без боли, без разрывов и с последующим легким послеродовым периодом. Этот опыт — материал для отдельной книги, поэтому пока лишь ограничусь тем, что заявлю — использование райхианской модели, такой на первый взгляд оторванной от реальности — возможно и необходимо.

ТРЕТЬЯ И ЧЕТВЕРТАЯ БИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

Третья и четвертая биологические реакции связаны со сбросом и отторжением — это **рвота** и **дефекация**.

Каждая по-своему, они отвечают за избавления от избытков, продуктов переработки и за отторжение ненужного. Непринятие обоих процессов, в особенности страх перед рвотой, есть ни что иное, как нежелание расставаться с чужеродными интроектами, убеждениями, страхами, изжившими себя оценками и т.д. Обратная реакция — осознанное вызывание у себя рвоты, связано с глубинным неприятием жизни, медленным и тотальным стремлением к смерти.

Сдерживание дефекации — жадность, которая может проявляться на всех уровнях, от материального, до психического (нежелание расставаться с продуктами психических отходов, изжившими себя установками, глобально — с прошлым «в советские времена была жизнь, а сейчас...»).

Торможение актов сброса и выведения, бессознательная тяга к удержанию ненужного напрямую связаны с самооценкой и стоящим перед личностью вопросом: «Имею ли я право быть?». Райх считал, что современное общество делает все для того, чтобы подвергнуть сомнению это безусловное право личности через механизмы повсеместного контроля, насаждение оценочности и чувство долга. Если бы человек был способен контролировать процессы выведения, он скорее выбрал бы ситуацию отравления продуктами собственного распада, чем воспользовался бы правом сбросить их, — так сильны в нем навязанные чувства стыда и не-

правильности, недостойности. Трудно не согласиться с Райхом, если вспомнить о распространенной проблеме лишнего веса (и предпочитаемым способам ее решения), когда лишний вес нередко возникает по причине неотрегулированных функций сброса и выведения. Райх опять дал нам великолепную подсказку, как и с помощью каких аспектов необходимо работать с людьми, страдающими лишним и недостаточным весом и нарушениями пищевого поведения. ■

ГЛАВА 8. ТИПЫ КОНТАКТОВ

Издревле известна целительная сила прикосновений.

Давным-давно, когда на свете еще не было лекарств, люди врачевали руками. Так что можно сказать, что прикасаясь к телу, мы совершаем самый древний целительный акт, и изучая прикосновения, приобщаемся к одному из древнейших знаний человечества.

В телесной терапии мы называем прикосновения **контактами**, в то же время слово *контакт* и *прикосновения* далеко не равнозначны.

Контакт в ТОП — это воздействие, оказанное на человека в ходе телесно-ориентированного процесса.

Контактом может быть прикосновение, а может быть слово, инструкция, музыкальный ряд, сопровождение процесса и даже собственное состояние терапевта. Например, спокойное и почти медитативное состояние терапевта во время работы очень благоприятно влияет на клиента, способствует быстрому вхождению в транс, в то время как нервозность, усталость, неудобство позы и эмоциональное возбуждение терапевта, напротив, препятствуют расслаблению клиента. Поэтому один из главных навыков, которые мы прививаем будущим специалистам ТОП — это умение входить в необходимое терапевтическое состояние.

Контакт имеет свою направленность, характер, и несет в себе определенный смысл и энергетический посыл, наполняет терапию содержанием. Можно сказать, что контакт — это и есть способ работы терапевта.

Контакт носит междисциплинарный характер, он то, что является общим для всех методов и технологий. Наконец, он инструмент для интеграции, поэтому понимание, что такое контакт, обеспечивает осознанность работы терапевта.

Прикосновение — материальное воплощение контакта. Это инструмент, который использует терапевт для установления контакта с клиентом, для ведения психотерапевтического процесса. В этом случае прикосновения не спонтанны (хотя такое бывает тоже), а вполне осознанны. Предъявляя их, терапевт знает,

какую информацию он сообщает телу и чего именно хочет достичь. Ошибка и непонимание в этом случае — исключены. В отличие от речи, где смысл сказанного передается не только словами, но и интонационно, прикосновение менее оттеночно, но более конкретно и понятно. Солгать прикосновением намного труднее, чем словами.

Таким образом, для полноценного взаимодействия с клиентом терапевту нужно только знать какое прикосновение на что направлено и работать в соответствии с законами телесной динамики.

По реакции человека на определенное прикосновение мы можем судить о характере человека, его состоянии и отношении к миру. Имеет значение также то, к какой части тела прикасается терапевт. Ведь зоны тела «настроены» на определенные типы прикосновений и хранят в себе память о предыдущих опытах телесных воздействий. Зная об этом, мы можем удовлетворять все запросы тела, играть с ним в «кошки-мышки», разрушать стереотипы, словом, использовать прикосновение многогранно — лишь бы это соотносилось с изначально поставленной психотерапевтической задачей.

Типы прикосновений подразделяются и классифицируются в соответствии с китайской системой 5-ти элементов. Правда, в отличие от нее, телесная терапия все же выделяет шесть видов контактов, находя среди них родственные и антагонистичные. Выделяются контакты земля, вода, воздух, огонь и дерево (родственный — металл). Всю динамику мироздания можно разложить на типы контактов в соответствии с этой классификацией.

КОНТАКТ «ЗЕМЛЯ»

Давайте начнем изучение типов контактов с небольшого эксперимента. С самого контакта.

Контакт «земля» — это плотное проникающее прикосновение.

Медленно поднесите руку к телу. Помните, что границы телесного пространства начинаются значительно раньше, чем

происходит непосредственно соприкосновение, поэтому уже на расстоянии 20–30 см от поверхности начните замедляться и поднесите руку к телу максимально плавно и замедленно.

Спокойно и уверенно положите руку на тело так, как она легла (не примеривайтесь и не «ерзайте» рукой, ища лучшее положение — хорошо так, как получилось изначально) (рис. 17).



Рис. 17. Начало проведения контакта «земля»

Не напрягайтесь и не придерживайте руку на поверхности, не давите, не сжимайте, а именно положите. Просто положите! Пусть она лежит так, как лежала бы ваша рука в расслабленном состоянии, скажем, на кровати. Тщательно следите за тем, чтобы ваша рука не напрягалась в процессе контакта. Особенно часто мы напрягаем предплечье. От этого контакт становится жестким, а вы — менее чувствительным.

Если чувствуете, что глубины контакта недостаточно, то через 20–30 секунд попробуйте погрузить руку чуть глубже в тело человека. Это не значит, что вы должны надавить, это значит, что вы как будто мягко раздвигаете ткани тела и встраиваетесь, входите вглубь. Больше всего это похоже на замедленную съемку прыжка в воду. Вот тело пловца касается зеркальной водной глади и нам кажется, что через мгновение произойдет удар... но стихия благородно раскрывается, пропуская в себя человека, а он погружается в глубину мягко

и ровно, как в родственную себе среду. Вспомните ваши ощущения, когда вы ножом разрезаете мягкий кусок масла. Нож свободно проходит вглубь масляного бруска, а ваше усилие при этом остается минимальным и ровным на протяжении всего движения. Вот именно так мы погружаем руку в тело. Медленно, ровно, отслеживая каждое свое ощущение и не допуская лишних движений и колебаний. Мы подобны каплям дождя, падающим на утомленную засухой землю. Может ли капля воды по своей воле изменять траекторию движения? Нет! Так и мы не можем изменить траекторию, вибрировать, прерывать контакт и совершать движения то вниз, то вверх. Мы движемся только вниз, вглубь тела. Мы настойчивы, но не грубы, наши руки мягки и податливы, движения замедленны, собственное тело расслабленно и заземлено. Если вы все сделаете правильно, то почувствуете, как ваша ладонь словно погружается в какое-то плотное, тягучее, вязкое пространство. Эта глубина и есть тело человека! Только в этом случае мы можем говорить, что работаем «в теле», «с телом», а не «на теле», что часто происходит при поверхностных массажах и косметических процедурах.

Достигнув оптимальной глубины, которая даст о себе знать тем, что дальше пройти будет просто невозможно, вы останавливаетесь, и остаетесь там еще какое-то время, не производя никаких изменений. Больше всего это похоже на замирание или прислушивание. Да, именно так! Вы прислушиваетесь! Видели ли вы когда-нибудь зверя, который напряженно вслушивается в звуки безмолвной лесной чащи? Можете ли вы представить его? А представить себя этим зверем? Вот примерно так мы вслушиваемся в тело. Мы не слышим звуков тела, но мы знаем, что они есть! Попробуйте представить себе их и интерпретировать информацию, которую посылает вам тело.

В какой-то момент вы почувствуете, что тело отпускает вас. Это значит, что вы сделали все, что могли сделать. Вы обменялись энергиями и наполнили друг друга. Теперь вам пора уходить. Медленно, двигаясь ровно в противоположном направлении, т.е. вверх, выводите руку из тела. Не торопитесь, не спешите, не вырывайте руку и не отдергивайте ее, как от горячего утюга, медленно, не торопясь, поднимайте ее, полностью осознавая себя в этом процессе.

Отведение руки должно продолжаться и после того, как вы уже оторвали руку от поверхности кожи. Помните, границы тела ощущаются человеком значительно дальше, чем закончились его физические границы. И даже отведя руку на почтительное расстояние в 20–30 см, вы все равно не должны резко отрывать ее, чтобы человек не почувствовал какого-то движения и следовательно — дискомфорта. Поэтому, разорвав контакт и отведя руки на почтительное расстояние, просто опустите их, тем самым, обозначив себе и клиенту (при этом человек вас не видит, но чувствует), что данный контакт закончен. И только после этого, если вы чувствуете на руке тяжесть, вы можете ее стряхнуть.

Контакт «земля» может осуществляться одной или двумя руками. Руки не обязательно должны быть расположены близко друг к другу. Вы можете совершенно хаотично прикасаться к разным частям тела, как бы далеки они ни были друг от друга. Время нахождения в разных частях тела тоже может быть разным. Там, где напряжение сильнее — требуется больше времени, там, где меньше — меньше. Все зависит и от субъективного восприятия клиентом ваших прикосновений. Каких-то контактов мы жаждем практически бесконечно, каких-то нам будет много.

Многие начинающие терапевты боятся не почувствовать тот момент, когда наступит пора выходить. Это приводит к тому, что они стремятся прервать контакт раньше и нередко слышат потом от клиента сожаления об этом. Не бойтесь! Держали ли вы когда-нибудь два магнита, и пытались ли хоть раз соединить и оторвать их друг от друга? Точно так же происходит и в телесной терапии. Когда телу будет достаточно, у вас не возникнет сомнений в том, что вам пора, что вас, грубо говоря, «попросили покинуть помещение». Если вы будете достаточно внимательны и будете слушать тело, а не свои страхи, у вас никогда не появится желания прервать контакт тогда, когда вы здесь еще нужны.

Существует множество упражнений и техник, построенных на контакте «земля». Все они в той или иной мере повторяют друг друга и являются модификацией одного и того же. Я не считаю, что контакт «земля» вообще может быть упражнением. Он — один из основополагающих контактов, он принадлежит человечеству, а не отдельному методу.

ОСОБЕННОСТИ:

Этот тип контакта отличает стабильность, отсутствие динамики, спокойствие и неспешность. Время, которое необходимо, чтобы тело включилось в контакт, и произошел обмен энергиями — в среднем 1 минута. Соответственно, для достижения каких-либо существенных изменений при помощи этого контакта нужно держать руку на теле не менее 2-х минут.

ЗОНЫ:

Зоны, на которые лучше всего давать этот контакт, это — стопы, спина, задняя поверхность шеи, голова, бедра. Зоны, на которых не всегда уместен контакт «земля» — это участки, видимо, включенные в процесс дыхания — передняя часть шеи (в этом случае мы создадим у человека ощущение удушья), грудь (контакт будет препятствовать дыханию), живот (давление на живот не всегда приятно и мешает дышать).

СМЫСЛ И ЦЕЛИ КОНТАКТА:

1. **Передача ощущения поддержки, надежности, стабильности.** Прикасаясь к телу подобным образом, мы как будто сообщаем человеку следующую информацию: «Все хорошо, я рядом с тобой и готов быть с тобой сколь угодно долго». Поддержка, которая на высших слоях сознания воспринимается как нечто стабильное, незыблемое, неотчуждаемое, срабатывает, выражаясь языком Э. Берна, как «подкрепление». Особенно этот вид контакта нужен людям, которые по каким-то причинам боятся и не считают для себя возможным принимать поддержку от других людей.
2. **Установление контакта терапевт – клиент, демонстрация открытости, завоевание доверия через негласный послыл:** «Я настолько внимателен к тебе, что никуда не спешу, я буду давать тебе тепло и уверенность столько, сколько потребуется».
3. **Обращение внимания Клиента к собственному телу. Терапевта — к проблемным зонам клиента. Клиента — к собственным проблемным зонам, аспектам телесного, к контакту «терапевт – клиент».**

4. **Передача импульса к замедлению, успокоению. Восстановление здорового ощущения времени.** Современный человек, большую часть своей жизни проводя на бегу, часто теряет здоровое ощущение времени и, в принципе, не может успокоиться и быть в покое. Такому человеку кажется, что мир несется мимо него со скоростью экспресса и ему обязательно нужно успеть вскочить хотя бы в последний вагон. У таких людей внутри все время присутствуют хаос и паника. Вы можете определить это по количеству мелких, бессмысленных движений, которые они совершают, по тому, с каким трудом выключают мобильные телефоны и как все время о чем-то беспокоятся (о том, что из окна дует; вам — неудобно; у них может зачесаться нос и т.д.) Предлагать такому человеку расслабиться совершенно бессмысленно, они давным-давно разучились это делать. Таким людям вы можете только передать ощущение покоя, смоделировав его руками и, по сути, инициировав это собственным состоянием.
5. **Глубинное расслабление, которое хорошо обеспечивается длительным нахождением в контакте «земля».** Порой проще просто подержать руку на теле, чем делать болезненный массаж перенапряженного участка тела.
6. **Выход на трансперсональный уровень сознания.** Здесь надо отметить две существенные причины, по которым этот выход в принципе считается возможным. Во-первых, это само глубинное касание. Вместе с расслаблением в тело приходит покой, контроль на некоторое время отпускает рациональную и вместе с тем, «суетную» часть сознания, что дает возможность выйти на совершенно иной, мистический уровень осознания и чувствования. Более всего это, пожалуй, похоже на медитацию или просоночное состояние. Но если вы когда-нибудь практиковали глубинную медитацию, то наверняка временами ловили себя на том, что боитесь «уйти». Этот страх, который есть не более чем знак контроля, исправно выполняющего свою функцию, препятствует глубокому и длительному уходу. Намного большего эффекта и глубины погружения можно достичь за счет

участия в процессе второго лица — терапевта. Ни одно движение (а выход на трансперсональный уровень сознания то же самое движение, только направленное вглубь себя) невозможно без полноценного контакта с землей. Оставаясь в контакте с землей, человек может безбоязненно выходить в любое пространство, чувствуя, что вернется, ухватившись за оставленный на земле якорь. Роль этого «якоря» выполняют руки терапевта. Это очень хорошо понимал создатель холотропного дыхания С. Гроф, который писал, что сила и глубина холотропного переживания холонавта (дышащего по методу С. Грофа) во многом обеспечивается наличием ситтера (ассистента, который на протяжении всего процесса просто находится рядом и наблюдает, по возможности не вмешиваясь в сеанс дыхания).

Все вместе эти свойства указывают на то, что контакт «земля» требует к себе особого, бережного, неслучайного отношения и вряд ли может быть использован в бытовой ситуации. Отсюда и показания для применения терапии, основанной на данном виде контакта.

КОНТАКТ «ЗЕМЛЯ» БОЛЕЕ ЧЕМ НЕОБХОДИМ ЛЮДЯМ:

- неуверенным в себе, с неадекватной самооценкой и неинтегрированной картиной мира, неуравновешенным, беспокойным, тревожным, мнительным;
- людям, находящимся в состоянии нервного перевозбуждения, испытывающим постоянный или временный стресс;
- нуждающимся в поддержке, особенно в период острого горя и кризиса, одиноким людям, не умеющим принимать поддержку;
- людям, «потерявшим себя», ориентиры и цели в жизни, в периоды т.н. «экзистенциального кризиса» или любого другого кризиса; потерявшим связь с землей, «витающим в облаках», испытывающим страх перед жизнью.

- людям, испытывающим острые боли по причине травм и заболеваний, в т.ч. психосоматические боли и боли неизвестной этиологии;
- тем, кто использует телесные практики, как инструмент для внутреннего развития.

И просто полезен широкому кругу людей.

Даже когда вы совсем не знаете, что делать с клиентом, вы можете применить этот вид контакта и наверняка попадете в точку. Трудно найти противопоказания для применения этого вида контакта, разве что чрезмерность. «Земли не должно быть слишком много». Поэтому, если вы видите, что ваш клиент устал от глубокой релаксации, по окончании сеанса добавьте чуть-чуть воодушевления и огня, и сделайте ему массаж.

В завершение мне хочется сказать об *особом свойстве* контакта «земля». Это свойство я называю свойством катализатора. Контакт «земля» действительно является катализирующим для многих процессов в теле, что в свою очередь позволяет использовать его как инструмент диагностики. Буквально это означает следующее. Когда вы просто прикасаетесь к телу контактом «земля» (при условии, что это действительно контакт «земля»), тело реагирует определенным образом, указывая на наличие либо отсутствие той или иной психологической травмы. Вам не нужно создавать каких-то особых условий, задавать вопросы и эмоционально «раскачивать» и провоцировать клиента. Достаточно просто положить руки и посмотреть, что будет происходить. Если реакция будет адекватной — т.е. тело постепенно пропустит вас в себя, участок под вашей рукой расслабится, клиент не будет выдавать никаких эмоциональных реакций и жалоб — значит, все в порядке. Если же реакция будет нетипичной — сжатие, отрыв руки, отказ от контакта, гримаса недовольства и ужаса, жалоба на «страшную тяжесть» от контакта (хотя объективно вы не прикладываете усилий), задержка дыхания и прочее, — то вы можете с высокой долей вероятности предположить наличие определенной травмы. Больше всего это похоже на рефлекторное сжатие гусеницы в ответ на прикосновение к ее тельцу прутиком, только гусеницей является не тело человека, а блок, если он есть.

ВОЗМОЖНЫЕ РЕАКЦИИ ТЕЛА:

Невозможно описать в этой небольшой книге все возможные реакции тела, но несколько основных я укажу.

- При наложении руки на макушку человек резко вжимает голову в плечи, за счет одновременного сжатия мышц шеи, наклона головы и движения плеч вверх, чуть уклоняясь от контакта и в то же время не делая никаких резких движений, чтобы его предотвратить. Скорее всего, в детстве в его воспитании участвовала властная и авторитетная мужская фигура (отец, дед, прадед, реже — отчим), которая давила авторитетом (отсюда ощущение давления на голову строго вниз), заставляя ребенка испытывать страх и благоговейный трепет (отсюда невозможность уклониться, фиксация шеи).
- При наложении руки на шею сзади клиент дергается, начинает судорожно сглатывать, при этом напрягается живот и диафрагма. Связано со страхом удушья, возможно, асфиксия в родах, (в анамнезе может отмечаться удушье, потеря дыхания в результате детских заболеваний или травм). Также связано с ограничением свободы, ощущения своей ситуации, как ограничивающей свободу выбора, возможно — ситуация эмоционального шантажа, то, что мы обозначаем фразой «меня жизнь взяла за горло».
- При наложении руки на область грудины человек сжимается, инстинктивно приподнимает плечи вверх, стремясь уменьшить силу давления и уходя тем самым из контакта. Указывает на эмоциональное сдерживание, переизбыток чувств и страх их «не удержать», разразившись кашлем или рыданиями. Ощущение неуместности собственных чувств, скорее всего уходящее корнями в неприятие его эмоциональности в детстве собственными родителями и средой.
- При наложении руки на диафрагму человек резко сжимается, хватает вас за руку, инстинктивно сгибается или падает на бок, стремясь увернуться от контакта,

на лице — сильное напряжение, гримаса страдания и боли. Указывает на страх человека перед физической болью, скорее всего, память о насилии, физической боли испытанной в детстве. Часто бывает у людей, которых в детстве избивали, унижали. Реакция может быть также связана с испугом (не страхом, а именно испугом, т.е. реакцией на конкретную угрозу). Нередко встречается у людей, на которых нападали собаки или которые побывали в автокатастрофах.

Все остальные реакции тела на контакт «земля» более разинтегрированы и сложно поддаются описанию. Они представляют собой совокупность реакций, поэтому я не буду описывать их в этой книге, а посвящу им свою следующую работу. Пока же мне важно, чтобы читатель понял, что диагностика по телесным реакциям в принципе возможна и представляет собой сложное, но увлекательное занятие.

Знание о том, в какой части тела «живет» какая-то проблема человека, получило название «*проблемная карта тела*». Зная ее и умея составлять психологический портрет по карте напряжений человека, мы получаем практически неограниченные возможности в диагностике, значительно превышающие возможности психологического тестирования. Это обстоятельство всегда привлекало в телесную терапию людей желающих с ее помощью получить закрытые знания о людях и научиться ими манипулировать. Меня часто спрашивают — возможно ли это? Увы, я вас разочарую. Для грамотного телесного терапевта не составит труда, глядя на человека определить, каким было его прошлое, но какие выводы он из этого сделал, как относится к людям, как решает свои проблемы, каковы его духовные ценности, и многое-многое другое останется для вас за кадром. Вы прекрасно научитесь отличать искренность от лицемерия и свободу от раскованности, будете с ходу определять, как сейчас чувствует себя человек и насколько трудным был его день. И даже нравитесь вы ему или нет (прочь, иллюзии). Но неверно было бы считать, что мы умеем читать мысли и способны предугадывать события. Как всякое знание подобного рода, предполагающее чтение знаков, оно субъективно и зависит от личности

смотрящего. Поэтому, совершенно нормально, когда первое время ТОП-терапевты замечают в людях преимущественно то, чем страдают сами.

Ни один знак в проблемной карте не рассматривается по отдельности. Каждое напряжение может быть следствием нескольких глубинных причин, а уж при сложении с другими они и вовсе дают совершенно разные психологические портреты. И уж тем более совершенно недопустимо для профессионала пользоваться кустарными пособиями по толкованию жестов и поз, которые с таким успехом продаются в России уже не одно десятилетие.

КОНТАКТ «ВОДА»

Контакт «вода» — это любые струящиеся, поглаживающие или массирующие движения. Палсинг. Движения, где присутствует динамика или перемещение руки терапевта по телу клиента.

На этих контактах построен массаж и многие другие релаксационные техники.

Поглаживание имеет для человека множество смыслов. Вспомните, где и когда мы получаем опыт поглаживаний? Какие контексты этого нам знакомы? Нежное, успокаивающее, эротическое, манипулятивное, социальное, поверхностное, дружеское, сочувствующее и множество других. На карте-схеме нашего тела сохранилась память о них. Если опыт поглаживаний был негативным или за приятным поглаживанием следовала манипуляция, человек перестает воспринимать прикосновения такого типа, соответственно отвергая все, что с ним связано. Такого человека будет передергивать при виде обнимающейся парочки, он будет отдергивать руку, когда коллега по работе шутя погладит ее. Этим, кстати, объясняется и то, что некоторые люди совершенно не выносят даже легкого, безболезненного массажа или в какой-то момент начинают раздражаться на руки массажиста. Первый опыт негативного поглаживания мы получаем еще в детстве, когда, например, неприятные нам тети и дядя глядят нас по голове, вторгаясь в наше телесное пространство. Или когда

родители гладят нас, пытаясь загладить какую-то свою вину перед нами.

У меня был клиент, который рассказывал, что мать часто наказывала его, запирая в узкой и темной кладовке. Когда малыш начинал плакать и кричать, она просовывала руку в дверь и начинала гладить его по голове, рассказывая, за что он наказан. Характерно, что это воспоминание было вытеснено из памяти человека, зато отразилось на его жизни полным неприятием любых прикосновений, кроме сильных и болевых. Мужчина достиг больших высот в одном из видов единоборств, но практически не имел личных отношений с женщинами, так как остро ощущал собственную неполноценность.

Сложившийся стереотип восприятия прикосновений может переноситься и на область, далекую от телесного контакта. Так, непринятие комплиментов и любых положительных отзывов о себе далеко не всегда говорит о заниженной самооценке, но почти всегда — о непринятии поглаживаний.

В русском языке негативный смысл поглаживания отразился в слове «загладить» (вину) или «оглаживать» (с какой-то целью). Телесная терапия с большой осторожностью относится к поглаживанию, всегда имея в виду сложность и многовариантность окраски такого прикосновения.

Тем не менее, этот вид контакта имеет право быть, и, предъявляя его, мы сообщаем человеку следующую информацию: «Все хорошо», — в контексте, — «я тебя успокаиваю». А также — «расслабься», «отпусти ситуацию», «позволь всему быть», «все течет — все меняется», и многое другое. Этот тип прикосновений хорошо расслабляет, но в отличие от контакта «земля» не выводит человека к трансперсональным переживаниям.

ОН ПОКАЗАН:

- в случаях усталости, напряжения, когда человека необходимо не только расслабить, но и немного взбодрить, передать благодушный и позитивный настрой;
- людям, не умеющим принимать ласку, внимание других, заботу о себе;

- людям, не умеющим принимать себя — как способ обращения к внутренним потребностям и напоминание о необходимости получения удовольствия и о его существовании;
- как способ гашения перевозбуждения и раздражительности, для сглаживания ситуации конфликта (прежде всего, внутреннего);
- людям негибким, психологически и телесно жестким, ригидным, с косной, изжившей себя системой убеждений, как невербальная команда — «раскройся», «будь гибче», «разреши событиям течь своим чередом».

Важно различать поглаживания и элементы контакта «вода». Чтобы контакт не был раздражающим, его необходимо предъявлять всему сегменту тела. То есть, если вы хотите погладить — вы можете просто провести рукой по телу, но если вы хотите убрать напряжение, то вам необходимо начать воздействие чуть раньше, там, где начинается сегмент и закончить чуть дальше, где он заканчивается. Если вы, к примеру, хотите сгладить напряжение предплечья, вам необходимо начать движения чуть выше локтя, пройти локоть, все предплечье, и кисть. Только в этом случае ваше воздействие будет воспринято как терапевтическое и не вызовет раздражения и недоумения.

Для правильного поглаживания рука должна быть мягкой, но не вялой, поэтому чуть-чуть придерживайте ее, сохраняя форму «лодочкой», когда совершаете движение. Научитесь совершать движения в теле, а не по поверхности. Как понять, что вам это удалось? Очень легко: если при движении вы тянете за собой (образуются складки) одежду или кожу клиента, значит вы не на достаточной глубине. Попробуйте опустить руку чуть глубже и провести еще раз, и вы с удивлением обнаружите, что ничего не изменилось в силе вашего надавливания, но вам каким-то удивительным образом удастся перемещаться не таща за собой одежду клиента. Это и значит — *работать на глубине*.

Контакт «вода» особенно трудно использовать в контексте терапевтической работы. Без яркой эмоциональной подачи контакта клиент успокаивается и едва ли не засыпает.

УПРАЖНЕНИЕ «ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ВОЛОСЫ»

Для иллюстрации контакта я предлагаю попробовать два упражнения.

Упражнение «энергетические волосы» очень простое. Оно предназначено для снятия напряжения головы, особенно в области висков. Напряжение в этой области ощущается как сдавливание висков, сжатие головы, «как будто в тисках». В этом состоянии у человека несколько сужается поле зрения, притупляется слух, ему трудно сконцентрироваться, но в то же время взгляд устремляется в одну точку, болят глаза, повышается уровень раздражительности, человек хочет спать, но ему трудно заснуть, расслабиться. При наложении рук напряжение височной области ощущается как пастозность, отечность участков, чрезмерная плотность участка ткани. Само по себе такое состояние указывает на высокий уровень психоэмоционального напряжения и часто возникает у людей, ведущих интенсивную умственную деятельность, сопровождающуюся одновременно сильной физической и психологической нагрузкой. Часто такое недомогание появляется у преподавателей, медиков, психологов, летчиков, водителей, диспетчеров, словом у всех, чья профессия требует постоянной активности в часто меняющихся условиях.

Техника упражнения чрезвычайно проста. Уложите клиента на пол или на кушетку. Выполните процедуру центрирования (см. главу 4). Расположитесь над головой клиента. Начните с глубокого наложения рук на области плечевых суставов (рис. 18).

Немного покачайте тело из стороны в сторону и вверх-вниз (3 минуты), опираясь на плечи и посылая легкие, импульсные толчки. Затем придайте собственным рукам форму «гребня». Это значит, что вы сильно разводите (растопыриваете) пальцы, и одновременно сильно напрягаете их, придавая им жесткость. Таким образом, у вас получается что-то вроде садовых грабель или гребня, не очень эстетичное, но зато очень действенное для работы с поверхностным напряжением положение руки. Теперь, не меняя формы положения руки, начинайте проводить руками гребнями *над* и *по* поверхности головы, а также грудины, плеч, шеи... Представьте, что вы сгребаете с осенней земли остатки

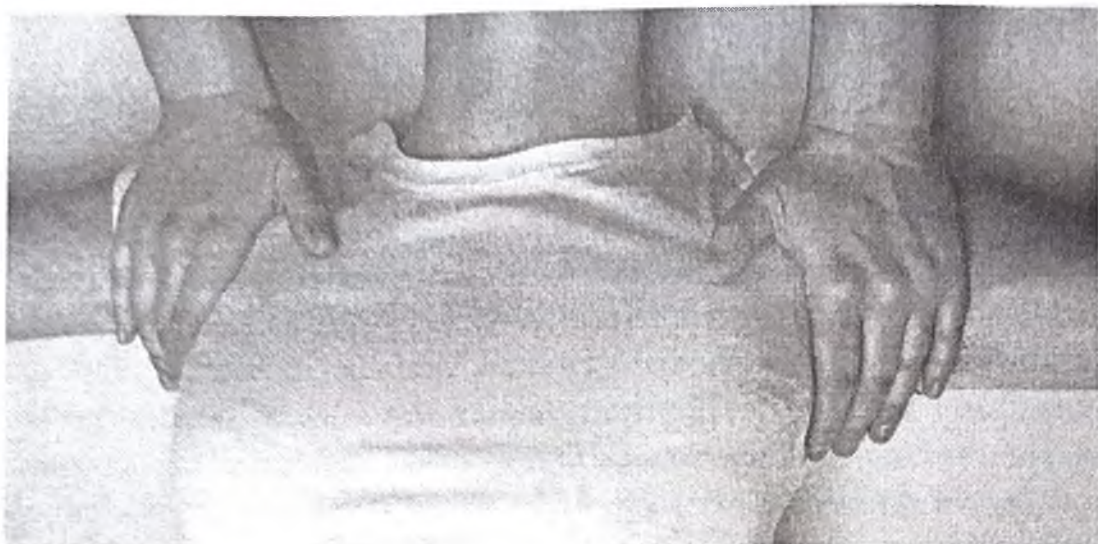


Рис. 18. Глубокое наложение рук на область плечевых суставов

полусгнившей листвы... Или расчесываете волосы дочке, заплетая косы... (В телесной терапии вообще много значат метафоры и тот эмоциональный подтекст, который вы вкладываете в работу). Все движения направлены от клиента наружу (рис. 19, 20).



Рис. 19. Начало упражнения «энергетические волосы»: растопыренные пальцы-гребни начинают движение ото лба

Нельзя заканчивать движение на середине, иначе у клиента останется ощущение, что вы оставили часть «мусора»-напряжения в его теле. Старайтесь проводить руками по разным местам,



Рис. 20. Второй вариант постановки рук



Рис. 21. Движение начинается от висков

а не только там, куда проще достать. Чтобы пройти по затылку можете наклонить голову клиента на бок или приподнять ее одной рукой (рис. 21, 22).

Очень интересны ощущения клиента. Дело в том, что напряжение такого рода ощущается человеком, как сетка, накинута сверху. Отсюда и субъективное ощущение сужения, сжатия.

Причины нередко — не-

свобода, ограничения, жесткая необходимость — условия, в которых существует человек, для которого характерен подобный тип напряжения. Имитируя руками движение «грабли», вы как будто снимаете (разрываете) сетку (некоторые клиенты называют



Рис. 22. Движение начинается со стороны затылка

ее паутиной) и освобождает человека. Вы увидите, как он буквально посветлеет, уйдет налет усталости и обреченности, заблестят глаза. После качественно выполненного упражнения клиенты замечают, что стало легче смотреть, ушло напряжение глаз, легче стало расфокусировать зрение, ярче стали краски и острее — слух. Время на проведение упражнения — около 15 минут. Немного, но зато какой эффект!

Интересна история упражнения. В нем соединены знания двух народов. С одной стороны, хилерские практики — знание о том, как разнообразные положения рук создают различные энергетические вибрации. Жесткие растопыренные пальцы и рука-«краб» используются для разрывания, разбивания энергетического сгустка, застоя энергии в энергетическом поле человека, для снятия энергетической «паутинки», поля влияния, которую накидывают на человека для манипулирования им.

С другой стороны, вспоминается свойственная славянским народам традиция ритуального, обрядового расчесывания волос перед предстоящим важным событием в жизни — причастием, замужеством и т.д. В семьях из поколения в поколение передавался деревянный гребень, обычно из бука или сосны. Старики верили,

что с его помощью можно снять «порчу» или «сглаз». Девушкам не разрешалось выходить на улицу с небранной головой, говорили «не ходи простоволосая – сглазят».

И действительно, в телесной карте волосы связаны с жизненной силой человека (отсюда и всевозможные суеверия, связанные с отрезанием волос) и с тем, что происходит вокруг него — сплетни, слухи, обсуждения, наговоры и т.д. Вспомните, что чаще всего мы испытываем тягу подрезать волосы или кардинально изменить их цвет, когда устаем от «общественного давления» или чрезмерного внимания к собственной персоне. Почему первое, что делает женщина после развода — это меняет прическу? За этим стоит не только желание перемен, но и интуитивная потребность сбросить с себя следы публичного внимания, неизменно сопровождающее этот процесс. Помните прекрасный фильм Ролана Быкова «Чучело»? Вспомните, что сделала главная героиня, когда была оклеветана и загнана в угол собственными одноклассниками? Подстриглась налысо! Это был протест, но вместе с тем мудрое понимание тела — все, что ты не можешь нести на себе, уходит вместе с обрезанными волосами.

Упражнение «энергетические волосы» как раз направлено на то, чтобы снять энергетическую и смысловую составляющую напряжения. Иными словами — снять ту информационную сетку, и следы информационного давления, которые мы собираем и носим на себе, зачастую сами того не подозревая.

Любопытны «побочные эффекты» упражнения:

- маленькому мальчику перестали сниться кошмары;
- женщина смогла принять себя после унижительного увольнения с работы;
- другая женщина, ставшая объектом травли коллег, смогла снова «почувствовать себя живой» и выйти из затяжной депрессии;
- мужчина простил себе провал выступления на конференции.

Большая часть результатов связана именно с принятием себя после публичного позора или унижения, то есть связь очевидна.

Были случаи восстановления здоровья и волосяного покрова головы после очагового облысения в результате длительного стресса, острого горя и шоковой травмы. Словом, упражнение хоть и простое, но со смыслом. Выполнять его желательно циклом, от 3 до 10 раз, каждый раз обращая внимание клиента на достигнутые изменения. После выполнения работы терапевту желательно вымыть руки холодной водой.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ «СНИМАЮ С ТЕБЯ УСТАЛОСТЬ»

Второе упражнение для групповой работы. Оно великолепно подходит для женских тренингов, тренингов коррекции веса, семейных тренингов и вообще любой работы, где требуется «открыть чувства». Работа происходит в группах по 4–5 человек. Одного из участников ставят в центр и просят закрыть глаза. Дальше поочередно каждый из участников подходит к человеку в центре и произнеся слова: «Снимаю с тебя усталость» двумя руками проводит по телу от головы (макушки) до стоп (рис. 23).

Другие или присоединяются или делают то же самое друг за другом. Меняется и контекст фраз. «Снимать» можно не только усталость, но и боль, стыд, разочарование, обиду, унижение, злость, страх неудачи и т.д. Главное, чтобы участники произносили эту фразу не формально, а действительно чувствовали, что делают, и желали помочь. Весь процесс занимает не более 5 минут, но по



Рис. 23. Двумя руками терапевт проводит вдоль тела клиента, произнося: «Снимаю с тебя усталость»



Рис. 24. Завершение движения

интенсивности чувств и глубине расслабления это упражнение может соперничать с любым сакральным ритуалом.

Важно, чтобы каждое движение заканчивалось прикосновением руки работающего к полу (заземление, оно же — защита) (рис. 24). Действо лучше проводить под красивую, «трогающую душу» музыку. Разумеется, каждый из участников должен побывать в центре круга.

Такие упражнения очень важны именно в групповой работе, где на один из первых планов выходит способность к сопереживанию и соучастию, создание особой атмосферы доверия и близости между участниками, осознание общности и обыденности определенных аспектов и проявлений личности, очень важное для принятия себя и своего тела.

КОНТАКТ «ВОЗДУХ»

Третий тип контакта — «воздух». Им называют любой контакт, который предьявляется в ритме дыхания клиента, а также в любых других естественных ритмах тела.

Чтобы понять, что такое *воздушный контакт*, давайте задумаемся, что представляет собой процесс дыхания на архетипическом уровне. Фаза вдоха-выдоха представляет собой заверченный

цикл, в котором присутствует рождение (начало вдоха) и смерть (полный выдох). Между ними — жизнь, с начальным этапом наполнения, принятия, накопления опыта, удержания и полного раскрытия навстречу миру (вдох), за которым следует снижение темпа, отпускание, переосмысление, расставание, отдача, выход (выдох) и смерть. Каждый раз, совершая полный круг дыхания, мы проживаем на уровне тела маленькую жизнь. И, так же как и жизнь у каждого разная — у кого-то наполненная до отказа событиями и приключениями, а у кого-то ровная и незаметная — так и дыхание у каждого разное.

«Как мы дышим, так и живем», говорят телесные терапевты и по тому, как проводится дыхание в разных частях тела, судят о проблемах человека, его стереотипах, установках, правилах и конфликтных зонах.

Существует взаимосвязь строения и состояния грудной клетки с тем, как человек относится к своим чувствам. Глядя на человека, мы всегда можем представить себе некую условную норму строения его тела. Иногда кажется очевидным, что размер грудной клетки превышает эти условные (если хотите, эстетические) показатели. Порой при взгляде на человека кажется, что его грудная клетка раздута, что человек словно проглотил воздушный шар. Дыхание у таких людей обычно грудное, неравномерное, спазмированное, иногда судорожное, фаза вдоха по времени превышает фазу выдоха. Вдыхая, такой человек до предела заполняет воздухом верхние отделы легких, но почти не пропускает его в живот, блокируя на уровне диафрагмы. Диафрагма в этом случае выступает как барьер, преграда, сдерживающая наполнение нижней части тела, она перенапряжена, и часто напоминает о себе болями и повышенной чувствительностью в области солнечного сплетения. Иногда после вдоха человек, как будто в нерешимости, задерживает дыхание и лишь через какое-то время слабо и неуверенно выдыхает, чтобы уже в следующую секунду сделать стремительный, судорожный вдох. Кажется, что еще чуть-чуть и человек взорвется, не в силах удерживать то, что переполняет его. Так как дыхание в проблемной анатомии человека связано с чувствами, то такой тип дыхания показывает, что

человек постоянно испытывает сильные чувства, но по каким-то причинам накладывает запрет на выражение этих чувств вовне. Откуда проистекает такой запрет, сказать трудно. Часто сказывается негативный опыт, когда за проявленными чувствами следовали боль, обида и разочарование. Первый такой запрет накладывают на ребенка родители, когда пытаются установить регламент на эмоции определенного рода. Чего стоит убойная по силе фраза «Делу время — потехе час», которую почему-то часто говорят маленьким детям, единственной работой которых до определенного возраста является игра.

Не раз я наблюдала и такие сцены. Маленький мальчик разбивает во дворе коленку и со слезами бежит к маме. Мать оптимистично призывает: «Ну-ка возьми себя в руки, ты мужчина, ты не должен плакать! Ты должен быть сильным!» В данном случае в обязанность ребенка вменяют сразу две неверные установки. Первая, классическая — «мужчины не плачут, и должны быть сильными», в которой мать переносит на сына нереализованные требования к мужчинам. Вторая напрямую затрагивает само право человека на проявление своих чувств, какими бы они ни были. Значительно позже такой мужчина не сможет сказать ни слов любви, ни выразить злость. Удерживая в себе и то и другое, он будет напряженно пытаться скрыть то, что чувствует, не подозревая, что разрушает себя изнутри. Он будет уговаривать себя, что не чувствует этого, в то время, как тело будет просто кричать о бурлящих внутри энергиях. Чтобы сдержаться человек будет вдыхать, вдыхать и вдыхать, создавая внутри «эффект кипящего чайника». В то время как все что нужно его телу, это только сделать глубокий осознанный выдох.

Иногда чувства все же прорываются наружу. Но, прорвав плотину запретов, они сносят все на своем пути, выражаясь в виде приступов немотивированной агрессии или эмоциональных всплесков иного рода. Интересно, что выражать негативные чувства в социуме намного легче и проще, чем позитивные. О склонности человека к самобичеванию и унижению, о социально приемлемых реакциях и их причинах мы поговорим чуть позже, а сейчас вернемся к связи типов дыхания с чувствами.

Итак, переполнение тела чувствами характеризуется увеличением объема грудной клетки. Но бывает и наоборот. В этом случае грудная клетка выглядит впалой, вогнутой, слабой и неразвитой, а напряженные плечи чуть приподняты, направлены вперед и сжаты, словно стремятся закрыть собой грудь. Дыхание такого человека будет проводиться в основном в нижней части грудной клетки и в животе. Фаза вдоха будет незначительной по сравнению с фазой выдоха. Причем выдох будет судорожным, спазмированным, словно выдыхая, человек хочет даже перегнуться пополам, чтобы буквально «выдавить» из себя остатки воздуха. В этом случае диафрагма будет развита достаточно слабо, а основное напряжение будет сосредоточено в районе груди. Выдох для этого человека будет символизировать отторжение, изгнание из себя всего, что имеет отношение к чувствам. Такой тип дыхания тоже связан с чувствами. Но если в первом случае запрет наложен на выражение чувств вообще, то здесь запрет наложен на само возникновение чувств. Этот стереотип возникает как следствие опыта, когда чувства оборачивались для человека большой бедой или поражением. Часто это опыт первой несчастливой любви или детского одиночества. Однажды поняв, что чувства не приносят ничего кроме страдания, человек принимает решение не любить, не верить, не ждать, не надеяться и не открываться, считая, что тем самым он оградит себя от мира. «За чувства надо платить!», — таким будет девиз этого человека. А тело заплатит за эту мысль тотальным напряжением и истощением, отсутствием связи с миром и эмоциональной пустотой.

И тот, и другой типы дыхания являются своего рода компенсаторными и, работая с этой проблемой, целесообразно применять такой режим освобождения дыхания, которое будет являться восполнением недостающего. В первом случае следует стимулировать выдох. Во втором — активизировать вдох. Оказывая такое воздействие на человека, мы как будто предлагаем ему: «Посмотри, ты можешь дышать и по-другому! Сделай это! Откройся! Будь самим собой!»

Комплекс «Диагональная настройка дыхания»

В качестве иллюстрации техник освобождения дыхания мне хочется предложить читателю комплекс под названием «диагональная настройка дыхания». Этот комплекс позволяет очень глубоко прочувствовать, что же такое полноценное, глубокое дыхание всем телом.

Как обычно, все начинается с центрирования. Правда, в этом случае важно чтобы руки были выложены под тупым углом относительно тела, то есть отведены вверх!

Работа производится с конечностями, только на полу. Сначала терапевт выбирает с какой конечности следует начать работу. Чтобы сделать правильный выбор, посмотрите, где клиент менее напряжен (вверху или внизу), в какой части тела лучше проводится дыхание (в груди или животе) и начните с той части тела, где напряжение меньше.

Работа с ногой. Терапевт размещается у ноги клиента так, чтобы было удобно работать. Лучше всего это делать в положении, проиллюстрированном на рисунке 25.

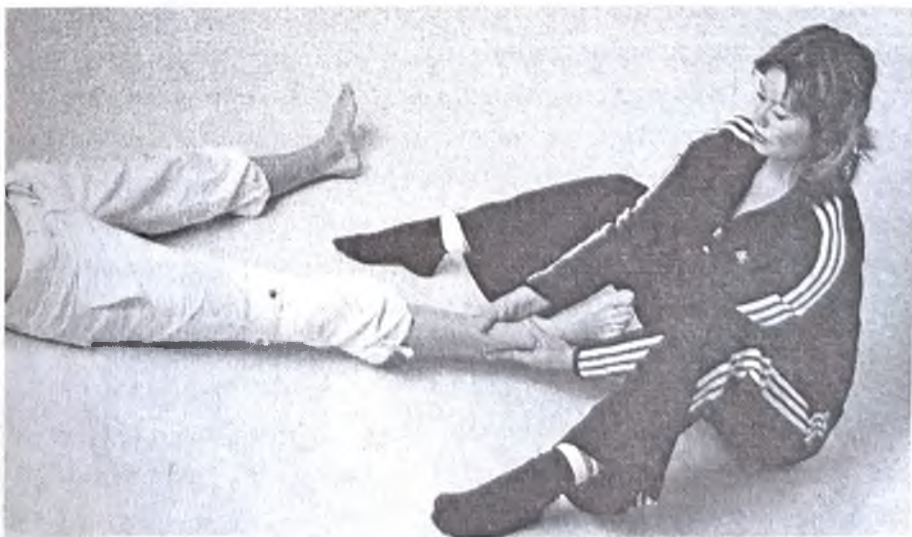


Рис. 25. Положение терапевта в начале работы

Обхватите двумя руками голень так, чтобы хотя бы одна ваша рука снизу поддерживала щиколотку, большими пальцами старайтесь не давить на голеностопный сустав и не выламывать пятку (рис. 26).

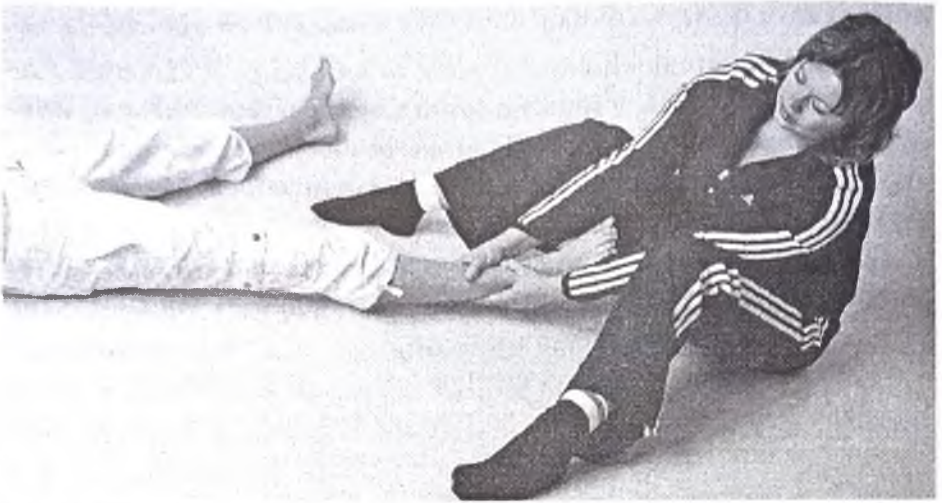


Рис. 26. Обхватываем голень клиента, чтобы не травмировать пятку

Какое-то время (1–2 минуты) просто подержите ногу на весу, приподняв ее над землей максимум на 10 см. Присмотритесь к дыханию клиента. Затем начните медленно и осторожно, на вдохе вытягивать ногу на себя (рис. 27), а на выдохе — останавливаться (не «запихивать» ногу назад, а просто расслаблять руки, давая возможности ноге самостоятельно, за счет сокращения мышц, вернуться в первоначальное положение).

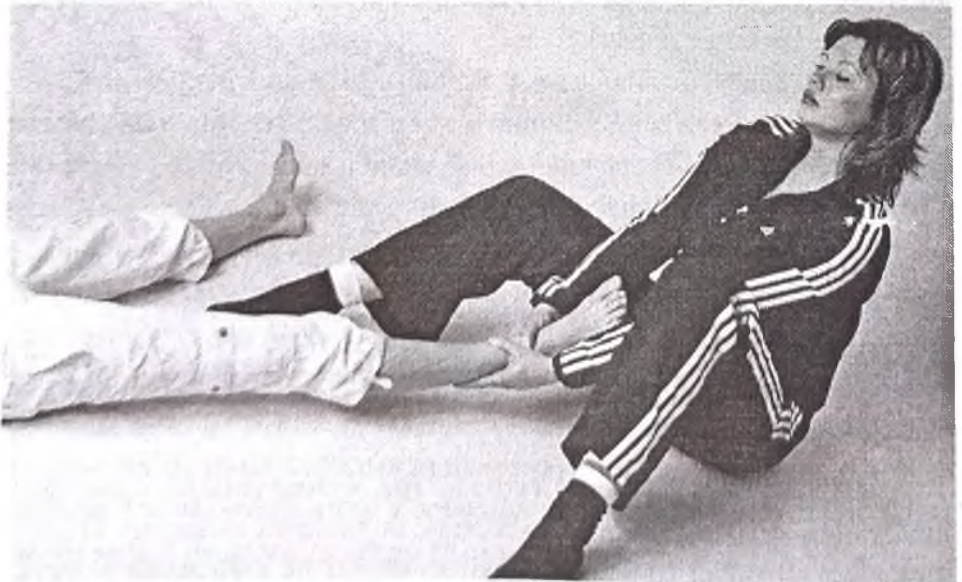


Рис. 27. Медленно вытягиваем ногу клиента на себя

И так в течение примерно 5 минут. На вдохе вы тянете, на выдохе расслабляете руки.

Что вы увидите? Уже проводя первые воздействия, вы заметите, каким глубоким становится дыхание, каким длинным вдох и выдох. Начнет приподниматься низ живота, что практически невозможно увидеть у спокойно лежащего человека даже при преимущественном дыхании животом. Начнут расслабляться и вытягиваться ноги, на вдохе начнут расширяться бока. Тело буквально оживет и завибрирует каждой своей клеточкой! Временами клиент будет делать очень глубокие вдохи-выдохи, как будто что-то отпуская в себе. Помогите ему, чуть дольше и сильнее вытягивая ногу (это называется «освободить вздох»). Не исключено, что после такого глубокого вдоха дыхание вообще пропадет и какое-то время человек не будет дышать. Не пугайтесь этого и ни в коем случае не дергайте человека, не пытайтесь вызвать следующий вдох. Эта пауза, получившая название «биологической паузы», крайне нужна организму для накопления энергетического ресурса. За время этого перерыва, который может длиться до 1 минуты, происходит расслабление внутренних органов и сонастройка всех систем организма относительно друг друга (поэтому настройки дыхания, среди всего прочего, показаны людям с нарушением обмена веществ).

Пауза наступает всегда между выдохом и следующим вдохом! Не пытайтесь имитировать ее самостоятельно, задерживая дыхание. Во-первых, большинство людей задерживают дыхание преимущественно на вдохе, что приводит только к микроотравлению организма переизбытком кислорода и чувству распирания в груди. Во-вторых, отличительная особенность этой паузы в том, что в ней ты не совершаешь усилие, чтобы не дышать, а не дышишь, потому что не испытываешь в этом потребности! Это разные вещи! Задача терапевта при наступлении этой паузы сводится к тому, чтобы спокойно дождаться ее завершения и не более.

По истечении времени работы с одной ногой вы переходите к следующей конечности и делаете то же самое. Это может быть другая нога или рука. Как и любой вид гармонизирующей

телесной терапии, воздействие желательно производить по часовой стрелке.

Работа с рукой происходит в том же режиме, с той лишь разницей, что усилий на вытягивание руки вы затрачиваете значительно меньше и принимаете другую позу (сидеть откинувшись назад и регулировать вытягивание за счет собственной поясницы вы уже не сможете) (рис. 28).



Рис. 28. Поза терапевта до начала работы с рукой

На вдохе вы вытягиваете руку, на выдохе чуть отпускаете, расслабляете собственные руки (рис. 29, 30).

Важно страховать руку клиента снизу, не тянуть грубо за запястье, а лишь слегка поддерживать руку в предплечье.

Данная часть настройки снимает напряжение и способствует раскрытию грудной клетки и диафрагмы, высвобождает грудное дыхание.

Должна сказать, что работа с рукой занимает больше времени и представляется более сложной и трудоемкой для самого терапевта, чем работа с ногами. Руку (сферу контактов) человек удерживает и контролирует больше, поэтому у клиентов с чрезмерно высоким контролем вы почувствуете отсутствие связи между рукой и телом. Вы будете тянуть, рука будет тянуться, а вот



Рис. 29. На вдохе — вытягиваем руку



Рис. 30. На выдохе — чуть расслабляем свои руки

в груди не будет происходить ничего! Человек будет практически сознательно блокировать передачу импульсов в тело, боясь интеграции с собственными чувствами. Такому человеку можно помочь словесной командой, просьбой расслабиться, раскрыться,

направить внимание в область грудины (к сердцу, на сердечную чакру, к чувствам), а также наложением одной своей руки на грудину или мягким управлением рукой клиента, как рычагом.

Важно понимать, что залогом успешности работы является вовсе не вытягивание конечности на вдохе, а отпускание на выдохе и умение со-настроить движения имитирующие освобождения (раскрытие) с дыханием. Мы передаем человеку импульс к освобождению и раскрытию, а вовсе не тянем его за руку из болота. Поэтому и важна здесь не сила вытягивания, а тот посыл, с которым работает терапевт и та бережность, осторожность, с которой он обращается с конечностью. Иногда я прошу участников семинаров вообще не тянуть, а просто держать руку и посылать идеомоторный импульс (усилие мысли) — и это работает! А вот сильное, чрезмерное, интенсивное вытягивание, имитация насоса «туда-сюда», как раз способствует только перенапряжению, раздражению и закрытости клиента.

Кстати, если клиент дышит слишком часто или его дыхание постоянно сбивается, мы можем использовать режим воздействия через один и даже два вдоха. То есть вы начинаете вытягивание на вдохе, тянете на выдохе и следующем вдохе и только на втором выдохе начинаете отпускать, также на два выдоха. Или вы можете попытаться использовать идеомоторный эффект.

Присоединяться к дыханию клиента терапевту не обязательно.

Иногда в диагональную настойку дыхания включают работу с головой. Происходит это точно так же, как и с конечностями, то есть — вытягивание на вдохе, расслабление рук на выдохе. Вы мягко подводите руки под шею клиента, тянете руки на себя, так что голова клиента в результате оказывается лежащей в ваших ладонях, сложенных лодочкой (рис. 31), и начинаете осторожно вытягивать шею (рис. 32), делая паузы на выдохе. Вы можете также представлять, что вытягиваете не шею, а резиновый жгут.

Терапевту важно настроиться на восприятие любых микродвижений клиента.

Вся настройка (напоминаю — делается по часовой стрелке) выполняется от 20 до 30 минут. Если в течение процесса человек прерывается на устойчивые биологические паузы, а дыхание

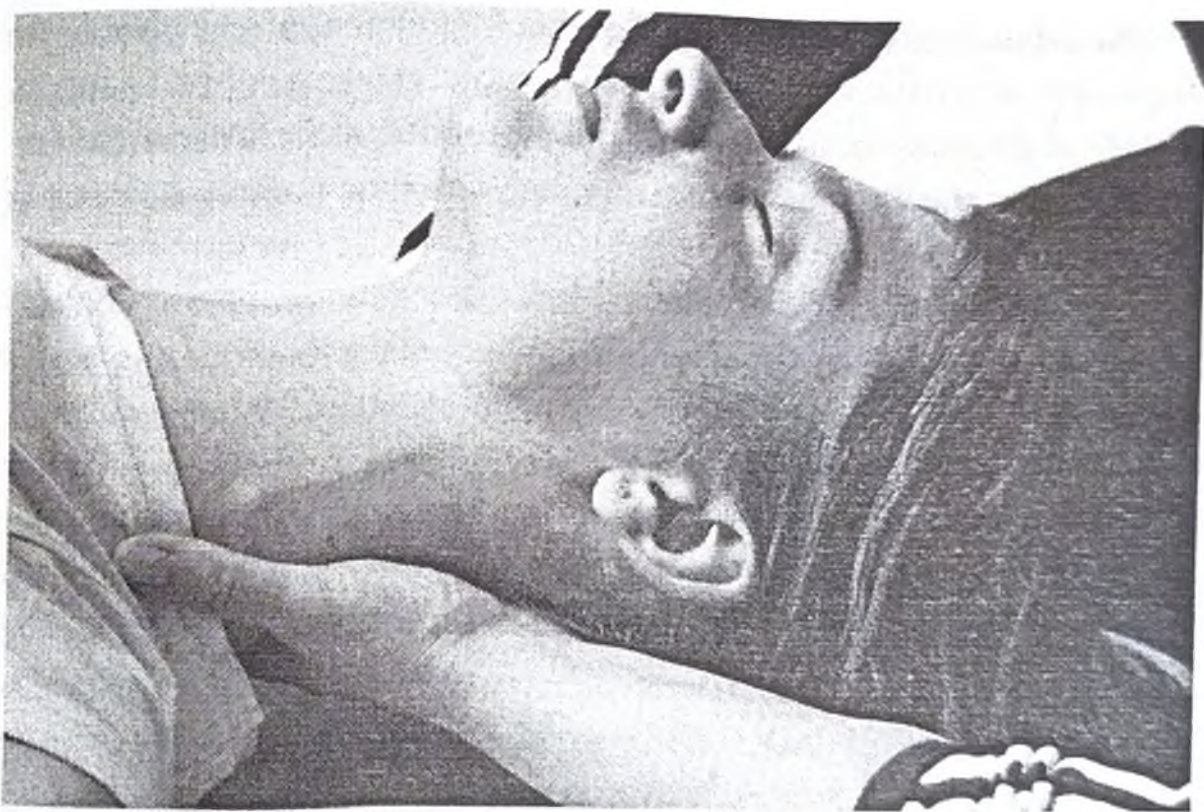


Рис. 31. Мягко подводим руки под шею клиента, так что его голова лежит в сложенных лодочкой руках



Рис. 32. Осторожно вытягиваем шею

настолько выровнялось и гармонизировалось, что любое ваше воздействие будет восприниматься, как раздражающее, то вы можете закончить настройку, просто подержав за конечности.

Должна предупредить, что не всегда настройка проходит гладко. Клиент может испугаться самой возможности дышать как-то по-другому и попытается прервать процесс. В этом случае только ваша мягкая, уважительная настойчивость поможет ему и вам продолжить работу.

Иногда, когда напряжение и блоки настолько сильны, что буквально сковывают тело, быстрая во времени разблокировка энергии может привести к спонтанным, конвульсивным подергиваниям тела, судорогам конечностей и дрожи в ногах и руках (или во всем теле). Иногда — к внезапным приступам сильного кашля (особенно в работе с грудным напряжением) и слезам (что очень хорошо, но иногда вызывает растерянность у неопытных терапевтов). Способы помощи здесь самые простые: интенсивный массаж, растирание и разминание конечностей после основного процесса, накладывание руки на область между лопатками и грудину во время кашля (помогает клиенту откашляться и успокоиться). Ну, а слезы... Пусть человек поплачет, где-то же он должен избавляться от того, что носил в себе годами. Примите это, дайте ему поддержку, не жалейте и не просите успокоиться. Просто побудьте рядом!

Диагональная настройка дыхания показана людям:

- с сильным напряжением тела;
- постоянно сдерживающим дыхание;
- подавляющим собственные чувства;
- испытывающим затруднение в общении, в проявлении искренности и спонтанности.

Как побочный, но ожидаемый эффект от работы с ногами происходит расслабление органов малого таза, поэтому диагональная настройка особенно показана людям:

- с тенденцией к запорам;
- женщинам с сильными менструальными болями и ПМС;
- при сложностях с зачатием;
- при аноргазмии и неумении расслабляться во время полового акта.

Работа с верхней частью тела великолепно снимает напряжение плечевого пояса, шеи, головы, спины и поэтому показана людям со сложностями в установлении контакта, доверия, работы в команде, связке. Очень результативна при работе с людьми, испытывающими страх перед потерей дыхания (страх задохнуться, страх глубины, клаустрофобию, страх быть похороненным заживо и т.п.) за счет появления ресурсной паузы и осознания момента — я не дышу и не хочу дышать!

Словом, техника уникальная. И, как и в любой технике, ее важно прочувствовать самому, прежде чем вы сумеете полноценно проводить ее людям. Диагональная настройка дыхания может быть выполнена разово, а может проводиться циклично — от 3 до 10 раз. Интервал между сеансами от 1 до 3 дней.

КОНТАКТЫ «ДЕРЕВО», «МЕТАЛЛ»

Следующий тип контакта — «дерево» или «металл». Это плотное, глубокое, настойчивое, «выдавливающее» прикосновение. Его цель — помочь клиенту заново научиться проявлять настойчивость и добиваться своего. На уровне тела этот контакт способствует выведению глубочайшего напряжения, а на психическом уровне запускает реакции противодействия и здорового сопротивления. Отличие «дерева» от «металла» в том, что первый контакт является как бы «живым» и согласуется с микродвижениями, дыханием, психологическим состоянием клиента. «Металл» же жесток, конкретен, выполняется без согласования с реакциями тела и нередко используется для провокативных и динамических практик.

Оба вида контакта хороши для тех, кто не борется за жизнь, кто потерял вкус к здоровым переживаниям и нуждается в хорошей встряске. Они и есть — сама жизнь, в которой нам приходится быть порой жесткими, агрессивными, борющимися, а иногда даже сгибаться под тяжестью обстоятельств, чтобы уже через некоторое время встать на ноги и, получив урок, двигаться дальше. Как никакие другие виды контактов «дерево» и «металл» способствуют выведению заблокированной энергии, связанной с сильными эмоциями и неспособностью защитить собственные границы. Особенно

эффективны для работы со спиной, шеей, плечами, предплечьями, бедрами и ягодицами, словом, «с крепкими» частями тела. На основе этого типа контакта построен рольфинг и Розен-метод, его нередко применяют в массаже и мануальной терапии.

«Ну, давай же!», — говорит этим контактом телесный терапевт, — «сколько можно терпеть, сделай это сейчас, поборись хоть немного!»

В тоже время, контактом «дерево» мы работаем в т.н. микро-моделирующей терапии, формирующей гармоничную форму тела, отрабатываем всевозможные варианты поддержек.

ПОДДЕРЖКА «ДЕРЕВО»

Вы можете попробовать выполнить одну из них. Для этого вам нужно будет найти партнера и попросить этого человека встать на пол без обуви, расслабиться, разрешить себе принимать все, что будет происходить и закрыть глаза. Медленно приблизьтесь к вашему партнеру и встаньте у него за спиной на расстоянии не дальше полуметра. Попробуйте почувствовать, увидеть, понять где, в какой части его спины скопилось самое большое напряжение. Медленно поднесите и положите туда руку (руки). Погрузите руки в тело, послушайте его. Если вы все сделали правильно, то вы почувствуете, как под вашими руками начинает пульсировать, вибрировать, расслабляться напряженный участок, а человек подается на ваши руки, как бы требуя продолжения. Возьмите человека так, чтобы вы могли управлять его телом, как куклой-марионеткой. Чуть поворачивая его из стороны в сторону, разглаживайте напряжение, раскачивайте его, добиваясь того, чтобы тело стало мягким, податливым, доверяющим. Такая работа занимает не менее 10 минут, а иногда и больше.

Самое главное — не суетитесь, не гладьте человека по поверхности так, словно стряхиваете с него пыль. Возьмите его в свои руки (рис. 33) и представьте, что вы разминаете глину, намереваясь вылепить самое прекрасное, самое совершенное произведение искусства. Когда вы почувствуете, что партнер расслабился настолько, что доверяет вам и готов следовать за вашими руками куда угодно — потяните его на себя (рис. 34). Сами при этом чуть

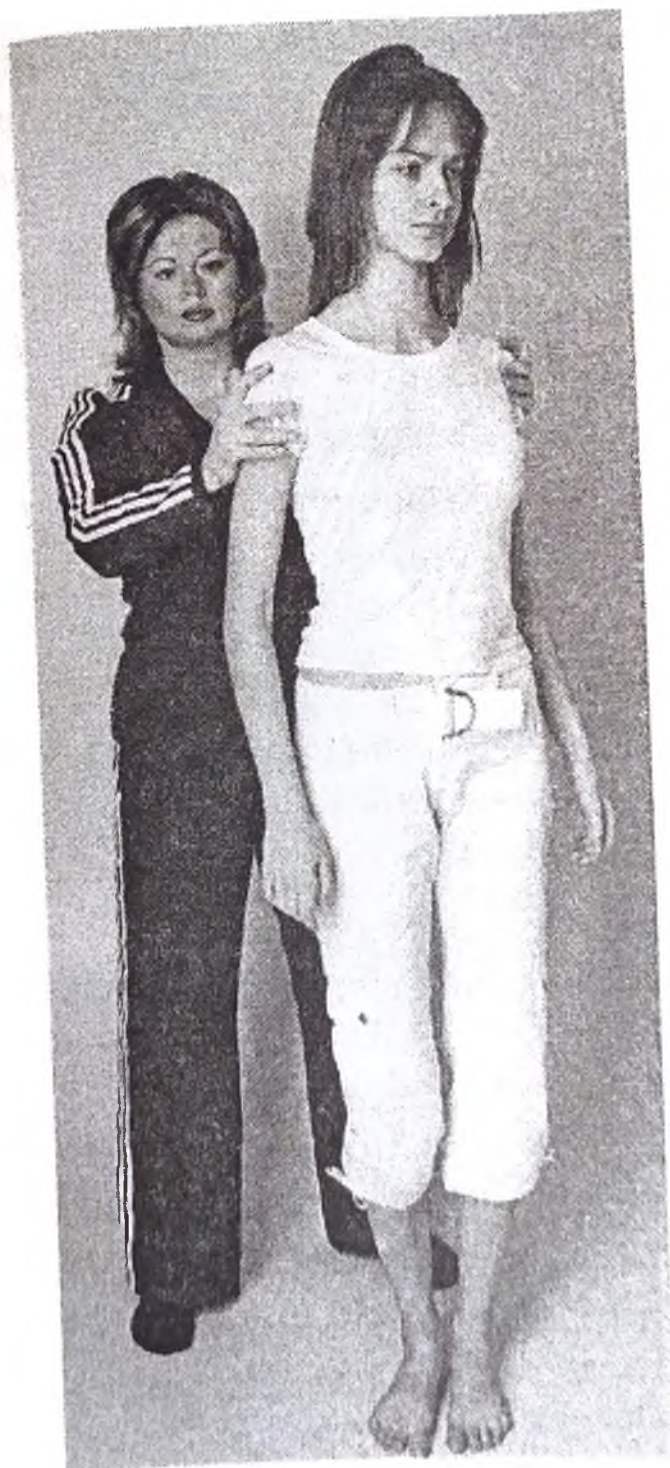


Рис. 33. Возьмите клиента в свои руки



Рис. 34. Начинаем тянуть клиента на себя

сместитесь вбок, слегка согните колени, подставьте свое плечо (рис. 35) и положите, точнее, разместите человека на вашем теле так, чтобы его корпус опирался на ваш, а голова легла на ваше плечо.

Если человек продолжает придерживать шею, положите руку на лоб клиента и мягко уложите его голову себе на плечи. Если вы все сделали правильно — тело буквально обмякнет, вы будете держать его, но при этом вам не будет тяжело, особенно, если вы позаботитесь о собственной осанке и встанете так, чтобы одна ваша нога была в упоре, а другая — чуть согнута в колене (руки придерживают



Рис. 35. Терапевт чуть смещается вбок и подставляет плечо



Рис. 36. Кладем клиента так, чтобы его голова легла на ваше плечо, а корпус опирался на ваш корпус

клиента) (рис. 36). В таком положении задержитесь на три-пять минут и, если клиент расслаблен, эти минуты отдыха будут сравнимы по достигнутому результату с несколькими часами здорового сна.

В завершении положите руку (тяжелую руку) на лоб клиента и через волосы стяните напряжение со лба (немыслимое наслаждение!). Стягивать — это значит именно стягивать, а не сглаживать и не смахивать (помните, у нас контакт «дерево»). Стягивание

должно быть медленным, тяжелым, усталым, только тогда партнер в полной мере ощутит, как же много напряжения он носил на лбу (зоне контроля).

Потом на своих руках, поддерживая, помогите клиенту выпрямиться и еще какое-то время подстрахуйте его своими руками, так как расслабление может быть столь сильным, что останется легкое головокружение.

Обсудите с клиентом произошедшее. Вы можете использовать эту технику, как элемент работы на доверие, иллюстрацию того, как сложно расслабиться, раскрыться и довериться даже в благоприятной обстановке. Помогите человеку осознать, как важно принять решение отпустить тело и довериться рукам специалиста.

Интересно, что такие упражнения, особенно в более жестком варианте, часто используют на тренингах личностного роста. Там человеку предлагается падать спиной или лицом на руки группы с большой высоты, отклоняться назад и падать на руки незнакомого человека. Когда я предлагаю выполнить упражнение на доверие и поддержку, то нередко слышу: «Мы это уже пробовали, что за ерунда, вот падать с высоты – это да!». Как правило, именно у этих спорщиков потом наблюдается самое сильное сопротивление тела, им тяжелее всего расслабиться и раскрыться. Почему? Дело в том, что в ситуациях экстремального падения, когда вырабатывается много адреналина и сама техника выглядит скорее игрой и экспериментом, нежели глубинной со-настройкой, действительно легче расслабиться и отдаться моменту. Но имеет ли это какое-то отношение к доверию? Не уверена. Поэтому я считаю, что если мы сможем убедить человека открыться в такой мягкой и интимной поддержке, то мы научим его принимать мир как дружественный, а не враждебный. Более жесткие варианты скорее учат нас сопротивлению обстоятельствам и владению собой, нежели глубинному доверию. Попробуйте, чтобы убедиться, как это сложно и прекрасно одновременно.

Провокационные техники

Энергетику контакта «металл» мы используем в легких провокационных техниках. Что стоит, к примеру, предложить человеку потолкаться с вами спинами, боками, даже лбами и эмоционально

выразить свое отношение к происходящему? Договоритесь, что вы будете олицетворять проблему клиента или неприятного ему человека, а может даже его собственное сопротивление решению проблемы. Предложите вначале просто потолкаться, следите за тем, чтобы человек выразил себя через эмоции, глубокий выдох, стон, звук или крик, добейтесь эмоционального разрешения и потом спросите, как клиент себя чувствует? Скажите: «Возможно, вот так вы боретесь сами с собой». Естественно, что данная работа возможна, только если человек полностью доверяет вам, настроен на динамическую работу, открыт, эмоционально подвижен и готов увидеть свою проблему воочию.

ИГРА «СОКРАЩЕНИЕ ШТАТОВ»

Такую же работу можно проводить в группе. В этом случае толкаются уже два участника. Можно усложнить ситуацию и превратить ее в игру со смыслом. Например, очень интересна игра «сокращение штатов». В ней я прошу участников разбиться на тройки по принципу симпатии и психологического равенства, затем в двух словах рассказать друг другу, чем мотивирован выбор, а потом соединиться спинами и попытаться найти наиболее расслабленную и комфортную позицию. Закрывать глаза.

Когда первое волнение, как и «притирка», проходит, я говорю, что эта ситуация очень напоминает ситуацию в рабочем коллективе. Люди трудятся вместе бок о бок, помогают и поддерживают друг друга, образуя маленький и сплоченный коллектив. Почувствуйте это! Расслабьтесь и найдите плюсы этого положения. Все хорошо. Плечо и спина друга ощущаются, как надежные, теплые, родные. И вдруг... прошел слух — грядет сокращение! И кто-то один должен будет уйти. Кто это будет? Дальше я оглашаю провокационное правило. Пока играет первая музыкальная композиция (это должна быть приятная инструментальная музыка) группа с закрытыми глазами остается стоять в исходном положении. Закрыты глаза, участникам не разрешается говорить, но все остальное можно. Что, например? Договориться жестами или прикосновениями с

кем-то из тройки о своеобразной сделке: «Мы останемся вместе и попробуем выдавить третьего». Когда заиграет вторая музыкальная композиция (более динамичная) группа должна сделать что-то, чтобы остались двое. Те, кто останутся соединенные спинами — выиграли, тот, кто остался один — проиграл. «Самоубийство», то есть добровольный отказ от борьбы — запрещается.

Как вы думаете, что происходит дальше? Чаще всего участники пытаются договориться с двумя партнерами сразу. Кто-то уходит в «глухую оборону», сильно напрягается и в результате оказывается вытесненным и сломленным сразу же, как только начинается второй этап игры. Кто-то просто расслабляется и весом тела «продавливает» группу, так что «заговорщики» разлетаются в разные стороны. В любом случае, это интересный образчик человеческих взаимоотношений и подсказки для дальнейшего анализа, горячего обсуждения в группе.

КОНТАКТ «ОГОНЬ»

Последний тип контакта носит название «огонь» и имеет сразу три значения. Первое — это любой интенсивный контакт — непривычный, неожиданный, динамичный, разжигающий чувства и энергию. Это могут быть щипки и пошлепывания, даже удары, если они оправданы в терапевтической ситуации. Этот контакт призван выдернуть человека из его действительности, встряхнуть, создать другую реальность и изменить ситуацию.

К «огню» относится любой энергетический или горячий тепловой контакт, а также контакт эмоциональный! С этим последним критерием все сложнее. Какое именно прикосновение окажется «тем самым» — желаемым или не желаемым, самым долгожданным или самым отторгаемым — мы не знаем. Это может быть даже легкое дуновение воздуха, которое принесет с собой запах родного дома и грибного дождя откуда-то из самой глубины беззаботного детства. Так что теоретически любой контакт может стать для вас «огненным», если даст то, что вы так давно ждали или чего безумно боялись.

РАБОТА С «ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ЯКОРЕМ»

В качестве иллюстрации я приведу интересную технику работы с неполным и недостаточным отреагированием и работой с так называемым «эмоциональным якорем».

Что это такое? Допустим, вы стали свидетелем ДТП, и на ваших глазах машина сбила человека. Или начальник вызвал вас к себе и отчитал в едких и унижительных выражениях. Или, когда вы перетряхивали вещи мужа, чтобы подготовить их к стирке, вам под ноги выпала визитка с женским именем. Да мало ли таких ситуаций, когда в один момент все наше существо сжимается в страхе, испытывая ужас и боль, и надолго оставляя в теле ощущение скованности и напряжения? Чаше всего в этих ситуациях присутствует шок — как реакция на происходящее и *якорь* — то, что вы увидели, яркая картинка, образ, реже фраза, засевшая в голове как приговор: «У тебя опять ничего не получится», «Ты — никто», — что-то в этом роде...

Давайте попробуем использовать «огонь» для того, чтобы снять довлеющее воздействие якоря. Сосредоточьтесь на ситуации, вспомните ее в деталях. Вспомните, что сильнее всего напрягло вас в ней, что было тяжелее всего пережить — вызовите и «поставьте перед собой» образ того, что вы не смогли отреагировать и с чем не смогли смириться. Найдите, в какой части тела особенно сильно напряжение (оно возникнет, как реакция на воспоминание). Теперь сильно сожмите руками эту часть тела до появления боли. Сильной боли! Продолжайте удерживать перед собой образ-картинку. Это продлится считанные секунды, максимум — минуту. В какой-то момент одновременно нарастет и боль и эмоциональный накал, а потом, как по волшебству, образ-воспоминание начнет таять, и вы уже не сможете сосредоточиться на нем. Также быстро уйдет боль. И все... Придет легкость и освобождение, и даже некоторое недоумение: «Как это могло меня беспокоить?». Все — теперь достаточно пару минут спокойно подышать, выводя остатки напряжения, и можно спокойно отправляться по своим делам.

Подобная техника работает, только если вы не будете жалеть себя и действительно потрудитесь вспомнить все и сильно сжать себя.

Нередко меня спрашивают — как определить, есть ли у меня «якорь»? Как понять, что надо применить именно эту технику? Все просто — если вы что-то не можете забыть и какой-то образом и дело всплывает перед вашими глазами — якорь есть. И с ним надо работать!

Телесная терапия — это сложная интегративная система взаимодействия человека с терапевтом. Она включает в себя множество элементов, но любой из них все равно можно перевести на язык пяти элементов. По реакции на определенное прикосновение мы можем судить о характере человека, его состоянии и отношении к миру. Интересно, как узнав о том, что любит или не любит человек в жизни, чем занимается, к какой социальной группе принадлежит, мы можем сделать вывод о том, какие прикосновения будут вызывать у него положительные, а какие — отрицательные реакции.

Эта система замкнута и войти в нее можно с любой точки, как пространства психической реальности, так и телесной. ■

ГЛАВА 9. ПРАКТИКУМ: ИЗУЧАЕМ СЕБЯ!

Как я уже говорила ранее, для полноценной жизни в теле очень важно знать его возможности. Ведь порой мы и сами не догадываемся, как много ресурсов таится в нашем теле и как много сфер, где оно может оказать вам помощь. Мы можем повысить гибкость, изменить пластику и походку, научиться передавать телом различные импульсы и информацию, узнавать, что для него полезно, а что вредно — возможно все! Главное — понять, что это в принципе возможно и потратить некоторое время на тренировку.

Данная глава призвана расширить ваши представления о теле и телесности человека. Опираясь на предложения и эксперименты в этой части книги, вы сможете самостоятельно построить тренинг телесного осознания и телесного ориентирования.

Это глава о теле и пространстве, о том, как мы ощущаем себя там, где живем.

ТЕЛЕСНАЯ ГЕОГРАФИЯ

Телесной географией я называю способность человека соотносить местонахождение, размеры и характеристику географических объектов с параметрами своего тела. На теле, как я уже не раз говорила, можно прописать все. Удачу и неудачу, счастье и несчастье, любимого человека и заклятого врага. Не имея, по сути, иной системы координат, кроме той, в которой живет его тело, человек проецирует на тело любую ситуацию, отношение, оценку, состояние. В равной мере это касается и отношения к географическим объектам.

Простой пример. Представьте себе, что ваше тело — это карта. Географическая карта России. Призовите на помощь немного воображения и интуиции и спросите себя, где на этой карте находится ваш дом? Положите на это место руку. Готова поспорить, что у большинства из вас ладонь будет находиться где-то в районе сердца. Это вполне оправдано. Такие понятия,

как дом, семья, ребенок, любимый человек всегда связаны в сознании человека с сердцем. Не зря мы говорим: «Не рви мне сердце», «Ты в моем сердце», когда обращаемся к любимым и дорогим людям. Но вернемся к телесной географии.

Теперь представьте себе, где на карте вашего тела находится город Владивосток. Если вы житель европейской части России, то, скорее всего, ощутите город Приморья где-то в районе пяток. Совсем другое дело, если вы живете за Уралом или в Сибири. Владивосток для вас территориально ближе, и ощущение этого города на телесном плане у вас будет отличаться от ощущения москвича или туляка.

В этом конкретном случае мы сознательно ограничили карту размерами России. А что будет, если я попрошу вас представить себе, какую территорию охватывает ваша карта тела в произвольном режиме? Кто-то прекрасно чувствует на теле свой город или поселок, а вот в масштабах страны ориентируется плохо. Кому-то нетрудно представить себе и весь земной шар. Это — неплохой показатель ваших территориальных притязаний. И если хотите — ваших возможностей. В первом случае вы комфортно чувствуете себя в своем городе, среди знакомых и привычных людей и вещей, а смена места жительства или долгие, далекие путешествия вносят дискомфорт и сумятицу в вашу жизнь. Во втором случае вы — человек мира: можете прекрасно адаптироваться к любой ситуации и не растеряетесь в любой стране земного шара.

Территориальное ощущение человека изменяется с течением времени и расширением географии путешествий. Еще лет десять назад в России было трудно найти человека с хорошим ощущением даже Восточной части земли. Сейчас, когда значительная часть граждан получила возможность путешествовать по миру, ощущения пространства и телесной географии у них изменились. Стоит побывать, например, в Египте или ОАЭ и человек начинает материально ощущать Африку. Можно приехать на Восток и почувствовать его реальность. Вдохнуть воздух Нью-Йорка и понять, что земля круглая, а мир — безграничен.

В телесную географию также входят такие понятия, как близко и далеко. Попробуйте ответить на простой вопрос: «Что для вас значит близко?». Готова поспорить, что для каждого из вас

это будет совершенно разное расстояние. И зависит оно, как ни странно, от того, в каком месте и как давно вы проживаете, на чем привыкли передвигаться, на каком расстоянии от места работы или учебы живете и еще от многого другого.

Я не сразу обнаружила эту интересную закономерность. Мне помогли многочисленные путешествия из города в город с семинарами и тренингами. Первые опыты были просто комичными. Маленький город Лиепая на северо-западе Латвии. Каждый раз, отправляясь на семинар, к клиенту или на запись интервью я получала твердую инструкцию: «Пойдешь прямо, повернешь направо...». Я проверяла свое ощущение и уточняла: «Это там где гостиница и городская ратуша?». «Ты что?», — отвечали мне, — «ратуша — это уже так далеко!». Я делала выводы и уходила... в противоположный конец города, куда-нибудь в район порта. Окончательно заплутав, в панике звонила с мобильного и просила срочно вывести меня отсюда. Несчастные организаторы срывались, отыскивали меня в совершенно противоположном от нужного места районе и за ручку приводили назад. Я смотрела по сторонам и обнаруживала ту самую Ратушу — метрах в 200-х от нужного здания.

Позже я обнаружила еще одну любопытную закономерность. Самое далекое «близко» сформировано в ощущениях людей живущих в городах средних размеров (Смоленск, Винница, Чебоксары, Брянск и т.д.), а самое близкое «далеко» у людей проживающих в больших городах. Редкий житель Москвы или Петербурга пойдет пешком на расстояние 2-х автобусных остановок. В особенности, если этот житель привык передвигаться на автомобиле. А вот в небольшом городе совершенно нормально пройти пешком пару километров. Если там, где вы родились и выросли, вообще не было общественного транспорта, то преодолеть расстояние в 5–6 километров для вас, скорее всего, не составит труда. Попробуйте уговорить на такой подвиг жителя каменных джунглей! Интересно, что ощущение «близко» — «далеко» меняется с возрастом, в связи с переменой места жительства, а также зависит от опыта путешествий. Выражение «бешеной собаке сто верст не крюк» стало моей «визитной карточкой» — именно так знакомые обычно

комментируют мои передвижения по миру. Еще несколько лет назад мне казалась ужасно длинной дорога от собственного дома до дачи. А теперь не пугает даже маршрут Питер — Дальний Восток.

Для чего полезно расширять границы телесной географии? Это снимает ограничения и делает вас более мобильными и устойчивыми к любым жизненным переменам. Кроме того, телесной географией можно пользоваться, когда нужно что-то запомнить или продумать.

1. Если вы находитесь в каком-то красивом месте и хотите сохранить воспоминания и ощущения от этого как можно дольше, мысленно поместите этот пейзаж на свою ладонь, а затем прикоснитесь к груди (если хотите, чтобы сохранилось чувственно-эмоциональное ощущение) или ко лбу (чтобы сохранить в памяти детальный образ).
2. Если вам необходимо попасть в какое-то место, а сделать это сложно по ряду причин, то найдите его проекцию на карте-схеме тела и мысленно установите с этим местом контакт. Чтобы ощущение контакта было полным, положите левую руку на ту часть тела, которая ассоциируется с домом или местом, где вы сейчас находитесь, а правую — на проекцию желаемого города. И попробуйте соединить их энергетическим потоком. Поверьте, что после такой процедуры возможность путешествия значительно возрастает.
3. Если ваш ребенок плохо ориентируется в хитросплетении городских улиц, и вам хотелось бы, чтобы он лучше запомнил дорогу от школы домой, прорисуйте руками план местности на его теле. Превратите это в забавную игру, и вы с удивлением обнаружите, что ребенок охотно включается в подобное ощущение тела и пространства.

ТЕЛО В ЗАМКНУТОМ ПРОСТРАНСТВЕ

В свете описанного в предыдущем разделе эксперимента с центром тела не менее интересна и тема взаимодействия человека

с замкнутым пространством. В принципе, каждый человек чувствует влияние помещения, даже если это влияние не выходит в область сознания и остается в бессознательных слоях психики.

В ровном, идеальном по форме и защищенном пространстве деление помещения на зоны влияния выглядит так (рис. 37).

Мы уже говорили, что пространство человека можно условно поделить на три зоны — интимную, личностную и социальную, где под социальной зоной понимается уровень общественного взаимодействия, личностной — уровень контактов с близким и дальним окружением. А под интимной зоной — уровень базовых потребностей и доминант: то самое, глубокое свое, что бережно хранит в себе каждый человек.

На рисунке видно, что в пространстве идеальной формы (квадрат, прямоугольник) интимная зона оказывается прямо по центру, а также в углах.

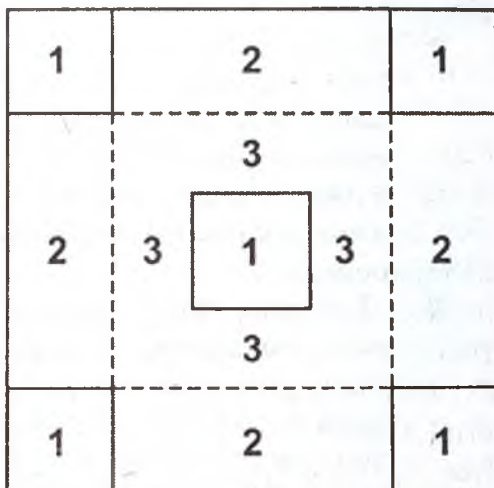


Рис. 37. Деление помещения на зоны влияния:

- 1) интимная зона;
- 2) социальная зона;
- 3) личностная зона

ЦЕНТР

Приходилось ли вам когда-нибудь видеть, как происходит на охоте собачья травля? Зверя постепенно окружают и загоняют в центр, сжимая круг и замыкая его со всех сторон. Та же ситуация происходит и тогда, когда нападают на человека. Если окружить человека со всех сторон, у него практически не останется шансов выжить. Из глубины веков к нам тянется традиция выставлять в центр того, кому предстоит стать забавой толпы. Вспомните древнеримский Колизей, средневековые цирки, саму идею манежа или арены. В русском языке еще совсем недавно существовало выражение

«поставить на вид». Даже безнравственная традиция времен построения коммунизма — выносить личную жизнь человека на обсуждение коллектива использовалась на самом деле, чтобы держать людей в страхе и подчинении.

Когда в пространственных ориентировках человек уходит в центр, или траектория его движения чаще проходит через самый центр помещения это говорит о том, что человек дезориентирован, сбит с толку, чувствует себя растерянным, подавленным, «завис» в какой-то ситуации, не видит выхода. Я видела людей, которые в растерянности останавливались в центре помещения не в силах сделать даже шага в сторону, когда их просили принять самое элементарное решение. Часто так бывает тогда, когда сама жизнь человека не предполагает свободы выбора. Люди с подобным ощущение пространства выходят из стен детских домов или из тюрем, так могут вести себя военные (особенно суворовцы или нахимовцы, которых с подросткового возраста учили действовать только по инструкции), если находятся в жестких рамках военной службы. Впрочем, у этих людей такое поведение будет вынужденным. Гораздо сложнее, когда в центр уходит обычный человек. Это означает, что человек абсолютно сбит с толку и не знает, как действовать.

Бывает, что центр выбирают люди публичные, артистичные, жаждущие внимания и славы. Но в этом случае их стремление быть в центре продиктовано страхом остаться непризнанными и незамеченными. Это люди с развитым комплексом неполноценности и желанием выделиться любой ценой. Человек, которому присущ подлинный артистизм, балансирует на стыке личностной и социальной зоны, готовый в любой момент перейти в любую из них. Это и отличает актеров по профессии от «актеров» по причине собственных проблем.

Углы

Совсем по-другому проявляет себя интимная зона в углах. Человек уходит в нее тогда, когда хочет побыть с самим собой,

войти в свой внутренний мир, нуждается в защите. Иногда это может ассоциироваться с загнанностью в угол и желанием защиты. Иногда — ограничением собственного жизненного пространства.

Любопытно, что у людей бывает разное отношение к углам, исходя из того, как они относились к ним в детстве. Если ребенка часто ставили в угол, то он будет восприниматься как ограниченное, наказание. Тогда уход в угол будет означать ту самую «загнанность». Если нет, то угол будет восприниматься позитивно и символизировать свое глубоко личное пространство. Маленькие дети обычно очень любят углы. В них они находят воспоминание о материнском лоне, ограниченном пространстве покоя, любви и комфорта.

По бокам от интимной зоны находится социальная зона или зона социальных взаимодействий. Чтобы почувствовать ее вибрации, вспомните, как ведут себя люди на светских приемах или на танцах и дискотеках. Правильно, стоят у стенки. Эта позиция подразумевает следующее: «Я стою в закрытой зоне, стена прикрывает мне самую уязвимую часть тела — спину. Но при этом я вижу всех, обращен ко всем, мне видно все, что происходит вокруг и в любой момент я готов к взаимодействию. Для этого мне нужно сделать только одно — шаг вперед».

Именно на шаг вперед из социальной зоны — в центре помещения, за исключением разве что небольшого квадрата интимной зоны, располагается личностная зона или зона контактов и взаимодействий между людьми. Именно в этой зоне происходит все общение. Личностная зона предполагает любые контакты, как поверхностные, так и глубоко личные. Плохо, когда человек пытается «утянуть» партнера в угол или в социальную зону. Первое расценивается, как скрытность (интересно наблюдение, что сплетни рождаются в углах), второе — как недоверие.

МАГНЕТИЗМ ТЕЛА

Когда мы говорим о магнетизме, то понимаем под ним обаяние личности. Сумму конкретных психологических качеств, делающих кого-то неотразимым и притягательным для многих людей.

Совершенно очевидно, что человек обладающий магнетизмом — не обязательно хороший. Самые отъявленные мошенники, как и многие серийные убийцы, обладали невероятным магнетизмом, который приковывал внимание жертвы и не оставлял ей выбора. Люди, обладающие магнетизмом, как правило, успешны в жизни, если вовремя сумеют распознать направление приложения своих способностей. Из них выходят великолепные политики, актеры и преподаватели. Как ни крути, магнетизм относится к социальным явлениям и особенно необходим людям, желающим подняться вверх по социальной лестнице.

Магнетизм тела — это совершенно другое понятие. Приходилось ли вам когда-нибудь наблюдать движения дикого животного в свободной и дружественной ему стихии? Доводилось ли видеть, как движется рысь, скачет белка, горделиво вышагивает лось? Даже домашний любимец, ленивый кот Васька, является образцом грации и пластики по сравнению с нами — зажатыми и скованными, угловатыми и не раскрепощенными

Магнетизм тела во многом определяют движения. Чем более естественна животная пластика, тем больше такой человек приковывает внимание окружающих. Подсознательно в каждом из нас это будит зов дикой природы, неосознанное желание слиться с ней, наполниться ее соками и энергиями.

Чтобы понять корни животного телесного магнетизма, давайте исследуем природу движений. В каждом движении человека участвуют от 100 до 300 мышц. Каждое микросокращение мышц имеет свой направленный импульс. Даже если вы представите себе, что совершаете определенное движение, но при этом не сдвинетесь ни на шаг, мышцы немного сократятся. Подобный эффект, кстати, используют спортивные тренеры, предлагая мысленно прокручивать в голове элементы тренировки. Доказано, что чтобы держать мышцы в тонусе достаточно... регулярно об этом думать. А думая о собственной неполноценности, мы постепенно заставляем тело принимать тот облик, который представляем себе.

Проведите небольшой эксперимент. Попросите партнера встать перед вами на расстоянии метра-двух, и следить за своими ощущениями. Стойте перед ним спокойно и ровно и в какой-то

момент представьте, что двигаетесь ему навстречу. При этом оставайтесь на месте и отслеживайте, что происходит с вашим телом. Думаю, вы почувствуете, что ваше тело стало более напряженным, готовым к действию. И хотя визуально вы остались неподвижным, ваше незримое приближение, скорее всего, отследил и ваш партнер. Почему? Сокращаясь, мышцы высвобождают энергию. Так как мышц много, то суммарные показатели выделенной вовне энергии довольно велики. Движение, которое вы попытались инициировать, было направленным, стало быть, поток энергии двинулся в сторону человека, к которому вы хотели приблизиться. Именно это и ощутил ваш партнер.

Теперь представьте себе, что будет, если мы мысленно будем устремляться к кому-либо с завидной регулярностью? Не потому ли влюбленные люди, даже находясь на значительном расстоянии, прекрасно чувствуют друг друга? Ведь энергия, в отличие от физического тела, легко преодолевает границы и расстояния.

В свете этого, кстати, становятся объяснимы и явления левитации, телекинеза, йоговских воспарений над землей и так называемых астральных путешествий. Может быть, зримое и незримое перемещение в пространстве достигается вследствие выделенной вовне и направленной энергии мышц?

Но какое отношение имеет это к магнетизму?

Очень часто движения человека в пространстве хаотичны, несобранны, разнонаправлены и вместе с тем скованны. Все вместе они еще на что-то похожи, но если мысленно «разобрать» такого человека по частям, и построить вектор направления движения каждой отдельной части тела, то мы увидим, что все они движутся в разном направлении. Если попытаться перевести это на язык проблемной анатомии, выяснится, что пока человек осуществляет какое-либо действие, его тело ведет внутри себя своеобразный диалог. Участники этого диалога — части тела, которые, как вы помните, отвечают за различные сферы отношения человека с окружающим миром.

Допустим, вы идете по улице и видите идущего вам, навстречу бывшего коллегу по работе. «Петров, доцент соседней кафедры. Уволился в прошлом месяце и по

слухам нашел непыльную работу в коммерческом вузе», — констатирует факт голова, при этом, чуть подаваясь вперед. Ей необходимо получить еще больше информации, для принятия решения — здороваться ли с Петровым или дать команду ногам перейти на противоположную сторону улицы. «Как не хочется общаться, ты устала сегодня от разговоров, проходи мимо», — говорят руки, и прячутся в карманы. «В прошлом году на новогоднем банкете он недвусмысленно строил мне глазки», — напрягается таз, и его движения при ходьбе становятся более скованными. «Он может замолвить за тебя словечко в этом коммерческом вузе. Веди себя доброжелательнее!», — вставляет свое веское слово шея и подается вперед. «Да-да-да», — соглашается голова, и вот уже губы предательски расплываются в улыбке. Нос, однако, вспоминает об ужасно вонючем одеколоне доцента и заранее морщится. Лоб, силясь помочь голове подобрать нужные слова, чуть хмурится и напрягается. Ноги, которым надоело ваше постоянное желание влезать в какую-либо авантюру («работаешь себе спокойно в гос. вузе и работай: как хорошо, когда есть стабильность»), раздражаются, и вы спотыкаетесь. В ответ на это резко сводит живот. Он испугался, что вы не устоите на ногах и упадете... И так далее... К моменту встречи с доцентом Петровым тело проделано колоссальную работу. Прения прошли более чем бурно и, не совсем договорившись между собой, но, все-таки предпочтя «худой мир доброй ссоре», части тела предстали перед доцентом. Именно части тела, так как если бы Петров был в состоянии услышать, что каждая из них говорит, то, может быть, еще подумал, здороваться ли с вами вообще.

Так что же такое все-таки магнетизм тела? Это состояние, в котором все части тела направлены к чему-либо в едином порыве. Когда между значимыми зонами человека нет конфликта. Когда «да» — это однозначно «да», а любое желание искренне и спонтанно. Когда ни одна часть тела не лжет и все направлено на достижение одной цели. Такой человек приковывает взгляд, прежде всего, своей искренностью и постоянством, присутствием, зримым воплощением принципа «здесь и сейчас».

Думает ли акробат в цирке, когда передвигается по канату с хрупкой партнершей на своих плечах о том, что сын, возможно, не сделал уроки, а зарплату сегодня опять не дадут? Может ли он хоть

на секунду потерять присутствие в моменте? И чем обернется для него потеря этого присутствия? Так и мы, если хотим мгновенно овладеть вниманием всех вокруг, должны освоить эту сложную науку присутствия.

В приведенном выше примере диалог частей тела — лишь аллегория. Понятно, что тело никаких разговоров не ведет, оно лишь отражает процессы, происходящие в области психического. Но именно по реакции тела очень хорошо видно, как глубок порой бывает конфликт между желаемым и действительным, скрываемым и проявленным, идеальным и несовершенным. То, что психоаналитики и другие представители рациональной психологии раскапывают в человеке годами, телесные терапевты узнают уже через час, просто понаблюдав за движениями тела человека.

Не так уж редко нам приходится делать то, что не хотим, скрывать то, что думаем. С детства приученные лукавить, мы думаем, что можем обмануть окружение. Беда в том, что тело по природе своей лгать не может и выдает своего «хозяина» с головой, только усугубляя внутренний конфликт.

Меня часто спрашивают, почему не удается достичь какой-то цели? В ответ я интересуюсь, а думает ли человек об этой цели или занят какой-то другой мыслью и идеей? Анекдотическая ситуация, в которой женщина во время любовного соития думает не о сексе, а о шубе, которую получит в подарок от богатого любовника, является прекрасной иллюстрацией этого довода.

Человек, обладающий магнетизмом — успешен, наделенный телесным магнетизмом — успешен вдвойне. Превратите ваше тело в союзника и вы удивитесь, как невообразимо расширятся границы вашего мира.

ЦЕНТР ТЕЛА

Понятие магнетизма тесно связано с другим любопытным понятием из сферы телесности человека — центром тела.

Центр — это та часть тела, «из которой» человек живет, или направляется во внешний мир. Центр — не совсем конкретное

понятие, в тоже время и абстрактным его не назовешь. Вы можете прожить всю жизнь, не озадачившись вопросом, где он находится. Но, однажды разобравшись в этой любопытной телесной метафоре, вы очень многое поймете о людях, которые вас окружают.

Как вы помните, каждая часть тела человека архетипически связана с определенной социальной или эмоциональной сферой жизни человека. Так, в животе у нас живут страхи, на плечах мы носим груз ответственности, от спины получаем поддержку и т.д. Также у каждого из нас есть своя доминанта — самая значимая сфера жизни. Кто-то живет чувствами, кто-то логикой, кто-то боится всего на свете, для кого-то самым важным является накопление капитала. Если перевести доминанту на язык тела, то обязательно найдется та часть тела, которая ей соответствует. Вот эта часть тела, скорее всего и будет его центром.

Центр обычно является самой чувствительной частью тела. Если основная потребность человека удовлетворена, центр будет силен и малочувствителен, но много ли мы знаем людей с удовлетворенными потребностями?

Центр хорошо просматривается, как в статике, так и в динамике.

Движение человека, как правило, начинается с центра и как бы «закручивается» вокруг него. При этом центр остается неподвижным (свою основную ценность человек несет, как хрустальную вазу — бережно) или, бывает наоборот — максимально подвижным. Понаблюдайте внимательно за прохожими на улице и вы наверняка заметите, что один человек идет, горделиво неся вперед свою голову, кто-то движется «вертлявой» походкой, как будто закручиваясь вокруг своей оси, кто-то основательно ступает на ноги. В их движениях совершенно очевидно, какую часть тела человек несет, а какую просто тащит за собой. Какую считает важной и значимой, а на какую обращает мало внимания или игнорирует.

В статических позах, сидя, стоя или лежа человек будет закрывать центр руками или микроповоротом туловища в некомфортных ситуациях, и выделять, открывать, демонстрировать в комфортных и безопасных.

Например, все мы любим спать в какой-то определенной позе. В этой позе человек обычно закрывает центр, как бы защищая его от неожиданного вторжения. Если центром является живот или грудь — человек чаще будет спать на животе или в позе эмбриона; если спина — на спине; если голова, то, скорее всего, подложит руки под голову или свернется калачиком; если ноги — подожмет их к животу и так далее.

Всевозможные аксессуары, кажется, специально придуманы для того, чтобы помочь человеку выделить свой центр тела. В то же время, человек будет дополнительно оберегать эту зону: носить шапки и береты в теплые дни, кутаться в шарфы, не выходить из дома без перчаток и т.д. Вы замечали, что даже маленьких детей родители одевают по своему образу и подобию, транслируя свою центрированность?

Интересно, что значимые части тела человек и украшает соответственно. Нередко, мы особенно привязаны к какой-то одной части гардероба. Имеем по десять юбок или брюк, не можем обойтись без кучи перчаток. Предметы гардероба тоже связаны с частями тела. Так, брюки у женщин связаны с ногами, а юбки с тазом (у мужчин — шорты), перчатки — с руками и социальными контактами, шляпы и головные уборы с головой, шарфы с шеей... А вот о принадлежности верхней одежды судят по ее длине: если в гардеробе нет ни одной вещи длиннее, чем до колен — акцентуация на тазе; все вещи довольно длинные — акцент на ногах; короткие, заканчивающиеся на талии — акцентуация на животе.

Также как и чувствительность, подвижность или неподвижность телесного центра говорит об удовлетворении потребностей, связанных со сферой принадлежности центра. Если потребности удовлетворены — центр будет свободным и незаблокированным, не удовлетворены — ригидным и напряженным.

К примеру, подвижный, раскрепощенный таз (та самая «походка свободная, от бедра», которой учила начальственную «старую деву» Людмилу Прокофьевну модница Верочка в знаменитой комедии «Служебный роман») говорит об удовлетворении сексуальных потребностей и чувственности, раскрепощенности, свободе, в том числе и сексуальной. Чрезмерно зажатый, скованный,

абсолютно не проявленный в движении таз с поджатыми ягодичными — о неудовлетворенности и не принятии своей сексуальности.

Если для человека главным в жизни являются контакты, взаимодействие с другими людьми, его руки будут очень подвижными. Он будет постоянно привлекать внимание к рукам разнообразными жестами, потиранием ладоней, хрустом пальцев, чересчур ярким или подчеркнуто сложным маникюром. Фантастическое, но многократно проверенное утверждение — женщины, которые страдают от недостатка качественного, полноценного общения, уделяют очень много внимания своим ногтям. Как только ситуация изменяется к лучшему, облезший лак на ногтях перестает быть животрепещущей проблемой.

С годами центр тела может меняться. Решается какая-то проблема, меняется сфера значимости, уходит потребность в чем-либо и тогда центр смещается. Поэтому совершенно нормально, когда в течении жизни у человека несколько раз меняется центр. Плохо, когда на всю жизнь остается только один. Как минимум это означает, что человек мало совершенствовался, недостаточно изменился, обладает ригидным, стандартным мышлением. Напротив, люди динамичные, креативные, творческие могут очень быстро переходить из одного состояний в другое, менять цели и установки. Тогда и их тело будет меняться довольно быстро.

С изменением центра меняется динамика движения, скорость, грация и пластика. В разных ситуациях центр может быть разным. Дома — один, на работе другой, с друзьями — третий. В этом случае, простой анализ покажет, что в данном пространстве является для человека самым важным и значимым. Нормально, когда на работе человек центрируется на зоне рук и головы, но настораживает, если ведущими становятся чувства или, скажем, включается живот. В последнем случае, можно предположить, что человек боится потерять работу или находится в постоянном стрессе. И точно также неправильно, когда в семье человек пытается построить отношения «из головы». Или тянет свой дом только лишь на плечах — то есть, на ответственности.

В свете этого становится понятно, почему некоторые люди, прожив в браке годы и десятилетия, плохо понимают друг друга. Когда один живет из головы, а другой из сердца трудно установить полноценный контакт.

Центров может быть не один, а два и даже три. Но даже в этом случае один будет ведущим — основным, другой — ведомым.

1. Например, в динамике человек явно демонстрирует центрирование на руках и в то же время явно выделяется шея. Можно сделать вывод, что этот человек ищет общения, которое может улучшить его возможности. Проще говоря, ищет выгодного общения. Та же ситуация, только с акцентуацией на бедрах, будет наблюдаться у донжуанов — любителей противоположного пола.
2. Спина в сочетании с животом — усиление родительских страхов и страх из-за отсутствия поддержки.
3. Голова и ноги — обстоятельность разума, жизнь, построенная на платформе долга и моральных принципов. И множество других вариантов.

На тонком плане центр является самой открытой и энергоемкой зоной. Человек может закрывать центр в какой-то момент, но и открывать его он будет полностью. На зону центра человек обычно принимает основные транзактные потоки. К центру проще всего подключиться, поэтому именно он оказывается особенно уязвим в случаи энергетической агрессии. Наверное, вы замечали, что в некомфортной ситуации у одних начинает болеть голова, у других — ноет сердце, у кого-то схватывает живот. Это тоже один из критериев центра. В целях защиты центра его можно закрывать всевозможными амулетами. На любые виды энергетической агрессии центр тоже будет реагировать первым. Иногда центр соотносится с чакрами, что еще больше усиливает его влияние на тело и психику человека.

Для чего нужно знать свой центр тела? Для того чтобы максимально обезопасить себя и быть более продуктивным. Дело в том, что центр — это одновременно и сила, и слабость человека. Пока человек находится в зоне своего центра, он эффективен и действует правильно. Это все равно, что играть на своем поле, где

и стены помогают. Стоит поменять ориентировку или оказаться в непривычной среде — и человек буквально «рассыпается».

Кроме того, центр — это еще *система аргументации*. Зная, каков центр тела у вашего оппонента, вы сможете говорить с ним на одном языке, что, безусловно, будет оценено по достоинству.

Человеку, который живет из головы, бесполезно говорить: «Почувствуйте!». Как минимум, его это разозлит, а скорее всего вы просто не будете услышаны. Обращаясь к такому человеку, апеллируйте к его логике, смело аргументируйте, стройте логические цепочки, выводите формулы, взвешивайте плюсы и минусы, словом активизируйте мыслительные процессы, как свои, так и собеседника.

Кстати, слова: «Послушайте», «посмотрите», «ощутите», — тоже являются своего рода крючками, которыми вы можете «зацепить» необходимого вам человека.

Когда я рассказываю об этом на семинарах, всегда найдется кто-то, кто обвинит меня в попытке манипулирования другими людьми, воздействуя на их тонкие струны. В действительности, это не так. Зачем ломиться в закрытую дверь, если рядом есть открытая? Не случайно хорошим тоном считается в чужой стране говорить с иностранцами на их родном языке. Так же и тело, приоткрывает нам свой ведущий канал связи, а мы лишь выбираем чистую, широкую и светлую дорогу, вместо узких извилистых троп.

Известно, что мир делится на визуалов, аудиалов и кинестетиков. Совмещая эту классификацию с определением центра тела, мы значительно расширяем подобную систематизацию. Мало знать, через какие органы чувств человеку легче усваивать информацию. Полезно знать и то, какую именно информацию он усваивает с большей охотой.

1. Устраиваясь на работу к начальнику — «контактеру» (человек живущий из зоны рук) расскажите ему, как много для вас значит возможность работать в хорошем, сплоченном коллективе.
2. Если перед вами основательный и крепко стоящий на ногах человек опирайтесь в своей аргументации на то,

как ваш опыт и недюжинные способности увеличат прибыль фирмы.

Чтобы узнать, что является центром тела человека, достаточно немного понаблюдать за ним. Оценить, как он двигается, сидит, встает, как ведет себя по отношению к пространству различных помещений.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЦЕНТРА ТЕЛА

На своих семинарах по телесно-ориентированной терапии я провожу такое упражнение для определения центра тела.

Группа разбивается на пары, в которой один становится наблюдателем, а другой — выходит в круг. Затем я прошу группу в круге последовательно выполнить следующие действия:

1. найти самое удобное для себя положение тела;
2. двигаться по помещению очень медленно с закрытыми глазами;
3. двигаться с открытыми глазами настолько быстро, насколько это возможно — бегом;
4. найти в помещении самое опасное и тревожное место и занять его;
5. найти в помещении самое удобное, комфортное и безопасное для себя место и остаться в нем;
6. лечь на пол в позу, которую каждый участник чаще всего занимает во сне;
7. с закрытыми глазами быстро дойти до противоположной стены;
8. повзаимодействовать как-то между собой.

Список заданий можно увеличивать сколько угодно, главное, чтобы каждое задание ставило человека перед необходимостью действовать спонтанно и неожиданно, с разными эмоциональными оттенками реакции на происходящее. Например, быстрое передвижение ставит человека перед выбором траектории движения (ближе к центру сгущенность людей больше, следовательно, при быстром беге возрастает риск столкновения); выбор позы показывает, в каком состоянии сейчас находится человек; поза сна

приоткрывает уязвимые и сильные зоны. Самое интересное происходит в промежутках между заданиями. В ожидании следующей инструкции человек расслабляется и приоткрывает то, что в исполнении задания он старался скрыть. Когда инструкция уже прозвучала, на какую-то долю секунды человек замирает. Происходит оценка ситуации и выбор как действовать. Наблюдатели говорят, что в этот момент, как никогда, становится очевидно, из какого центра живет и действует человек.

Определение центра оказывается для участников семинара интересным, захватывающим занятием. После выполнения задания происходит обсуждение, во время которого они получают друг от друга обратную связь — узнают, как со стороны выглядело поведение тела. Многие люди с удивлением говорят, что совсем по-другому представляли себе свои движения и жесты. Одна из особенностей психики — не выдавать в актуализацию и осознание собственные слабости.

Типы людей по телесным акцентуациям

Какие же центры тела существуют и чаще всего встречаются у людей? Какими способами лучше взаимодействовать с ними?

1. Если **центр тела — голова**, перед вами человек мыслящий, логичный, правильный, пытающийся во всем найти свой смысл и действовать, все продумав и взвесив. Во всех сферах жизни такой человек любит представить план действий. Изменение планов переносит с трудом. Отвергает любые проявления чувств, если они не подкреплены логикой. На все свои действия и действия других людей накладывает жесткую цензуру морали и нравственности. Общаюсь с таким человеком, обращайтесь к его логике, доказывайте свою правоту не эмоциями, а трезвыми аргументами.
2. **Шея.** Этот человек постоянно находится в поиске нового: новых возможностей, знакомств, встреч, ситуаций, всего, что можно притянуть к себе, по принципу: «вначале возьму, а потом разберемся что это и зачем мне нужно». Человек достаточно чувствителен к

собственной выгоде. Хитер и изворотлив. Но при этом умен тем самым житейским умом, который позволяет пережить любые кризисы и невзгоды легко и безболезненно. Эти люди — потомки барона Мюнхгаузена. С ними достаточно легко и интересно. Пытаясь заинтересовать такого человека, предложите ему нестандартное решение или то, что он еще никогда не делал или просто выложите все карты. Такие люди любят выбирать из множества вариантов и уж что-нибудь выберут всегда.

3. **Плечи.** Люди с центром тела в плечах очень ответственные и терпеливы. Собственно, вся жизнь такого человека — бесконечное ярмо ответственности за всех окружающих. Обычно, это старшие дети в многодетных семьях, которые, вырастив братьев и сестер, потом терпеливо тащат на себе свои семьи, взрослых детей, да еще умудряются занимать ответственные, хотя и не очень высокие посты на работе. Эти люди довольно спокойны и рассудительны, но их рассудок «выключается» тогда, когда вы задаете им вопрос, почему, собственно, они так живут? Добиться чего-либо от этих людей несложно. Достаточно произнести сакраментальную фразу: «Ты же не можешь меня подвести? Я так рассчитывал на тебя!». Если такую фразу часто произносят в ваш адрес, подумайте, не слишком ли тяжела ноша на ваших плечах?
4. **Руки.** Для такого человека самым важным в жизни является общение и взаимодействие с другими людьми. Общаясь с таким человеком, старайтесь подчеркивать вашу общность. Местоимение «мы» для этого человека звучит слаще, чем «я». Это превосходные люди команды. В жизни такой человек многого достигает благодаря своим связям и коммуникабельности. Пока вокруг него люди — он не пропадет. Слабость этого центра проявляется тогда, когда контакт с другими по каким-то причинам затруднен. Теряя поддержку других людей, этот человек обесточивает свой центр.
5. **Грудь.** Этот человек живет чувствами и только чувствами. Его жизнь — это горная река с множеством

порогов, изгибов, и водопадов. Пока не иссушится поток чувств такому человеку везде и всегда будет комфортно. Причем не важно, какие чувства — хорошие или плохие, негативные или положительные — он испытывает. Ему хорошо просто оттого, что они есть. Логика для этих людей — пустой звук. Они внимательно выслушают ваши аргументы, но все равно сделают по-своему, если чувства захлестнут их в самый неподходящий момент. На энергии чувств они могут многое создать и многое разрушить. Чем более эмоциональна ваша речь, тем более понятны вы будете этому собеседнику.

6. **Спина.** Люди с центровкой на спине очень нуждаются в поддержке. Они готовы свернуть горы, если чувствуют, что кто-то прикрывает их со спины, но не способны сделать и шага, если внезапно теряют это. Это люди, для которых главным мотивом в работе и в жизни является заслужить чье-то одобрение. Чаще бессознательно они заслуживают одобрение родителей, в особенности отцов, так как спина одновременно является отцовской зоной. Желая добиться чего-то от таких людей, скажите им: «Давай, действуй, я прикрою!».
7. **Живот.** Живот — зона страхов. Соответственно, тот, кто склонен прикрывать и всячески акцентировать внимание на зоне живота чего-то боится. Вопрос — чего? Чаще всего в животе «обитают» страхи жизни. Это не какой-то конкретный страх, скорее постоянное беспокойство, опаска, тревога по любому поводу и «на всякий случай» отнимающая у человека немало сил и психической энергии. Акцент на животе — знак повышенной осторожности, нередко граничащей с бегством от жизни. Увидев человека, который постоянно защищает живот, постарайтесь в разговоре с ним немного его успокоить. Почаще произносите в диалоге с ним слова «не бойтесь», «это безопасно», уделяйте внимание экологии вашего взаимодействия, возьмите на себя роль родителя-покровителя, и вам удастся достигнуть доверия и взаимопонимания.

8. **Таз.** Люди, живущие из этой части тела, очень трепетно относятся к свободе, как своей, так и окружающих. Они многое позволяют себе, но действуют из собственной внутренней логики, замешанной на чувствах, выгоде и представлении о том, как оно должно быть. Девиз этих людей: «Я делаю то, что хорошо мне!». Несмотря на явный эгоцентризм, они уважают свободу других людей. Они чувственны, сексуальны, раскованны и иногда бывают невоздержанны в сексуальной сфере. Они гедонисты и эстеты по убеждению. Обращаясь к ним, играйте на тонких струнах их души, но не в коем случае не пытайтесь ограничить их свободу. Интересно, что эти люди совершенно не выносят жестких рамок. Контрактные или договорные отношения для них неприемлемы, законы и правила написаны не для них, бухгалтерия их утомляет, а необходимость оплачивать счета повергает в ужас. Если этот центр связан с грудной клеткой — зоной чувств, то это будут люди, посвятившие себя любви во всех ее проявлениях.
9. **Ноги.** Люди живущие «из ног» очень солидны, основательны, степенны и состоятельны. Самым главным в их жизни является накопление капитала, как материального, так и духовного, или активов того, что этот капитал поддерживает. В отличие от людей «шеи», они не мыслят о сиюминутной выгоде, но строят отношения на века. Эти люди очень подвержены влиянию рода или клана. Такие люди часто окружают себя предметами роскоши. Они предпочитают получать серьезное образование в самых прославленных и старейших вузах и строят дома для внуков и правнуков, еще не обзаведясь детьми. Люди такого типа очень падки на любые гарантии. Это самые любимые клиенты страховых агентов, впрочем, только солидных компаний. Вся жизнь таких людей — это создание своей базы. Их любимые слова: «Я сделал. Я построил. Мои внуки будут мной гордиться». С такими людьми можно иметь дело, они надежны и этого же требуют от других. ■

ГЛАВА 10. ОБРАЗ ТЕЛА, ВОЗМОЖНОСТИ ТРАНСФОРМАЦИИ

Начиная работать с телом, молодые терапевты обычно полны иллюзий. Им кажется, что каждый день они будут работать с глубинными психологическими травмами, проводить сложнейшие процессы для возвращения человека из глубин кризиса к успеху и вершинам социальной жизни.

Я вас разочарую.

На самом деле, по крайней мере половина клиентов обращается с проблемами неприятия себя, а большая часть их запросов сводится к просьбе изменить форму тела (постройнеть, набрать вес, нарастить формы). И с этим ничего невозможно поделаться, эстетическая сторона жизни берет верх, а ваше предложение «покопаться» в первопричинах неприятия, скорее всего, вызовет недоумение: «Зачем, мне бы похудеть». Независимо от того, что вы думаете об истинных проблемах клиента, вы не можете игнорировать такой запрос и начинать вам придется все равно с него. Возможно уже завтра эта гордая женщина, которая пришла, чтобы только лишь убрать с бедер лишний жирок, будет с рыданиями рассказывать вам о муже, с которым, кажется, все катится к разводу; о матери, не снимающей с нее, давно уже взрослой дочери, тотальный и удушающий контроль; про дочь, совсем отбившуюся от рук — все это будет, безусловно, но не сейчас... Поэтому вам придется сосредоточиться на лишнем весе клиентки и здесь вам помогут техники работы с образом тела.

ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СОБСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ

Вам, безусловно, часто доводилось слышать от других такие высказывания: «Я толстая, страшная, некрасивая, слишком высокая или слишком маленькая». А может быть, вы и сами относитесь к категории тех, кто винит свое тело во всех смертных грехах?

Специалисты подсчитали, что в развитых странах лишь 8–10% людей довольны своим телом. Эта печальная цифра, кажется,

подвергает сомнению саму нормальность считать себя нормальным. Оптимисты пытаются найти в этом повод для радости — недовольство собой порождает в человеке беспокойство, а оно, в свою очередь, принуждает работать над собой, меняться и совершенствовать свой внешний облик.

В действительности это не так.

Чем сильнее человек горюет о собственном несовершенстве, тем больше энергии он тратит на поддержания в себе этого самого горя. Зайдите в хороший спортклуб и спросите его посетителей, довольны ли они собой? Больше половины ответят вам, что да. Эти люди заботятся о себе не потому, что считают себя некрасивыми. Им нравится сам процесс и способ поддерживать себя в форме. Они трудятся над своим телом, не проклиная природу за его несовершенство. Они относятся к телу, как к дому, в котором можно и нужно делать идеальный ремонт, постоянную уборку и украшать жилище цветами. Но все это отнимает немало времени и сил, и именно потому спортзалов не так уж много и фитнес-менеджер — еще не самая популярная на свете профессия.

Что же делают те самые 90% недовольных собой в современном мире? Они делятся на активных и пассивных, причем первые борются с собой самыми невероятными способами, а вторые терпеливо страдают в бездействии.

На Западе попеременно наступает бум на тот или иной вид пластических операций, фитнес-системы сменяются одна за другой, модные диеты заполнили страницы глянцевого журналов. На благодатной почве жажды изменений произрастают индустрии БАДов и эстетической фармакологии. Но люди все равно недовольны своим телом и редко кому удается его изменить. В чем же причина и так ли уж бесперспективна работа над собой?

РАБОТА С ЛИШНИМ ВЕСОМ

МЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте посмотрим на тело человека через призму его представлений о себе. •

Если завтра в квартире какого-нибудь несчастного поставят вместо зеркал завуалированные экраны, проецирующие совсем

иное, отличное от реального отражения человека изображение, то этот человек, скорее всего, никакой разницы не заметит. (Если конечно, не увидит там монстра с хвостом и рогами). Почему? Глядя на себя в зеркало, на фотографию или видео, мы видим свое представление о себе, свою идею. Некую модель того, каким Я являюсь.

Что происходит с физическим телом на энергетическом плане, когда выстроена такая ложная, но крепкая и живучая модель? Структура тонких тел начинает перестраиваться под влиянием энергии мысли. Первичные деформации происходят в ментальном теле.

Ментальное тело человека, напомним, связано с мышлением. Оно наполнено идеями и формами, а внутри него находятся мысленные образы. Образ физического тела плотно закреплен в ментале, так как затрагивает не только область представлений и оценок, но и системы познания, воспитания, привычек, приоритетов и некой персональной логики.

К примеру, выйдя замуж за очень высокого и физически крепкого мужчину, маленькая хрупкая женщина начинает думать, что их пара смотрелась бы куда лучше, будь у нее рост манекенщицы. Правда, если в детстве любимой сказкой женщины была «Дюймовочка», а муж относится к ней как к маленькой девочке, подобной идеи возникать не будет. До поры до времени. Возможно, до того момента, пока в контору мужа не устроится на работу бывшая манекенщица и муж не начнет оказывать ей знаки внимания. А может быть, разведясь, эта женщина вторично выйдет замуж за человека ниже себя ростом и точно также будет переживать из-за этого считая себя ужасной «дылдой».

Не имеет значения, что формирует мысли о теле: потому что в детстве вас не взяли из-за роста в баскетбольную команду или потому что бабушка считала здоровым только пухлого и упитанного ребенка, оттого что первая любовь позволила в ваш адрес едкий комментарий или из-за того, что вы считаете красивой только пропорциональность античных статуй. Если в вашем сознании живет мысль о том, каким должно быть тело и насколько этот идеал отличается от вашего, значит ваш ментал загрязнен негативной

программой. Людям, способным видеть биополе, несложно отследить границы образа тела в ментальной проекции.

Для того чтобы клиент посмотрел на собственный образ, достаточно попросить его подумать, представить и описать собственное тело или изобразить его на бумаге.

Если одновременно с этим попросить клиента прокомментировать свой рассказ или рисунок, ментальную программу можно преобразовать уже в ходе анализа, попросив клиента мысленно изменить формы, уменьшить контур тела на рисунке, или попросту отрезав «лишнее» ножницами.

Важно, чтобы клиент проговорил вам причины, по которым он считает свое тело именно таковым и достойным (не достойным) изменений. Следующий вопрос, соответственно: «Почему»? Спросите клиента, что произойдет, если он будет думать (представлять) себя по-другому? Что необходимо сделать, чтобы его мнение изменилось?

Довольно часто люди не верят в успех, потому что в принципе не представляют себе, что такое может быть. «С кем угодно, но только не со мной!», — говорят такие люди, особенно, если они действительно никогда не были или не помнят себя такими, какими хотели бы быть. Ваша задача помочь клиенту поверить в это, тем самым выведя его на новый этап восприятия себя.

ТЕЛЕСНЫЕ МЕТАФОРЫ

Для выполнения этой задачи хорошо использовать телесные метафоры и работу на уровне телесных иллюзий. Буквально это означает, что мы воздействуем на тело так, чтобы у клиента появились необходимые нам ощущения (уменьшение или увеличение объемов, невероятная легкость, сменяющая собою тяжесть и переполненность) и т.д.

Попросите клиентку(а) лечь на пол, сцентрируйте тело, но не слишком старательно, чтобы человек не расслабился так, что вы не сможете контактировать с ним.

Спросите ее (здесь и далее я буду описывать клиента в женском роде, памятуя о том, что в 99% из 100% это все-таки проблема

женская), как она себя чувствует и ощущает ли она свою полноту. Поговорите о том, как это, наверное, тяжело и неприятно, дайте возможность клиентке выговориться и немного «накрутить» себя.

Спросите и тактично заострите ее внимание на том, какими частями тела она особенно недовольна и что хотела бы изменить.

Спросите ее, верит ли она в возможность изменений и успех такой работы, и если нет, то почему? По возможности, мягко пожурийте ее за это, обратив внимание на то, как важно верить в успех начинающегося дела.

Потом, если позволяет время и настрой клиентки, попросите ее поговорить с проблемными частями тела, произнося приблизительно следующие слова: *«Мои плечи (бедра, живот, бока и т.д.), мне трудно принять вас, потому что в моем представлении вы не совершенны. Я осознаю, что напрасно виню вас. Я хочу полюбить и принять вас, мои плечи. Я прошу прощения у вас за то, что плохо думала о вас. Я прощаю себя и вас за то, что мы не были довольны друг другом. Я принимаю вас, мои плечи».*

Желательно добиться того, чтобы клиентка не просто повторяла за вами текст, а понимала, что именно она говорит и для чего она это произносит. Смело используйте метафоры о нелюбимом ребенке или отвергнутом слуге, принявшем на себя боль и беду хозяина. Когда клиентка поговорит и примет все проблемные части своего тела, предложите ей почувствовать, что значит быть другой, более стройной и легкой.

Положите руку на ее живот и попросите описать свои формы. Спросите, чувствует ли она себя раздутой, наполненной, тяжелой? Чаще всего, вы услышите в ответ даже более жесткие метафоры — «как бочка», «как баллон с водой». Спросите клиентку, может ли она представить себя еще более большой, чем сейчас? Скорее всего, ответ будет: «Да!», — но если, — «нет», — немного спровоцируйте ее, спросив, готова ли она почувствовать (набрать) еще несколько килограммов лишнего веса, ради того, чтобы потом стать такой стройной, как ей хочется? Улыбнитесь, скажите, что это шутка и предложите попробовать.

Получив согласие, начните совершать интенсивные ритмичные движения в районе живота (пупка) клиентки, имитируя

движения насоса, расслабленной ладонью, оставляя небольшое пространство между центром вашей ладони и ее кожей, так чтобы в результате получилась «воздушная подушка» (рис. 38). Старайтесь не попадать в ритм дыхания.



Рис. 38. Расслабленной ладонью имитируем движение насоса

Прокомментируйте свои действия, сказав, что вы надуваете тело, хотите показать клиентке, что значит действительно быть очень большой. Если вы все сделаете правильно, то уже через 2–3 минуты после начала работы у клиентки появится ощущение, что ее надули, как воздушный шар. Прокомментируйте это словами о том, что мы вот так же часто надуваем себя своими проблемами (обидами, претензиями, требованиями и т.д.). Говорите все это легко, без менторского тона, сохраняя игривый формат терапии. Теперь спросите клиентку, в каких частях тела она хотела бы уменьшиться в размерах? И начните выжимания — глубокое, интенсивное «стягивание» всех «проблемных» поверхностей тела.

Для этого захватите руками с двух сторон проблемную часть тела и очень жестко, максимально глубоко, насколько сможете (учитывая, что большие объемы не всегда позволяют достать до надкостницы, но стремимся мы именно туда) выжимайте, гоня «волну» от центра к периферии снизу вверх (рис. 39).



Рис. 39. Начинаем выжимания на животе...

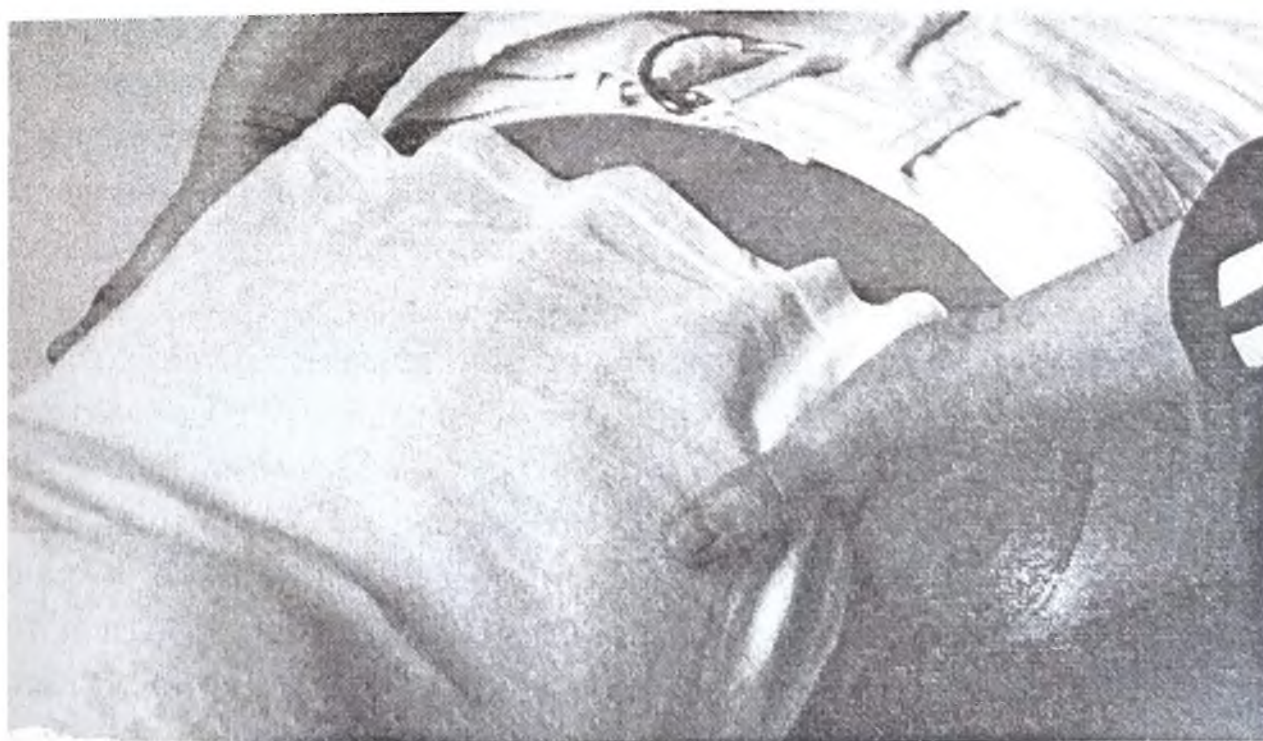


Рис. 40. ...на талии (волна идет от центра к периферии)

Ваша задача не просто «выгнать» лишний воздух, но и обеспечить лимфодренаж и дать ощущение уменьшения объема, поэтому двигайтесь по линиям естественных физиологических изгибов тела и буквально «делайте талию» (рис. 40, 41), а также сгоняйте жир с бедер (рис. 42), уменьшайте объемы плеч, корректируйте спину, при этом не забывая проговаривать клиентке, что вы



Рис. 41. «Делаем» талию (положение руки)

чувствуете (а вы будете чувствовать!) как объемы уходят, и как же много она носила в себе. Для улучшения эффекта работы вы можете предложить клиентке визуализировать процесс, представляя, как вы выжимаете из нее боль, слезы, обиды, недовольство окружением и т. д., в общем все, что вам обоим придет в голову.



Рис. 42. Выжимая бедра, предложите клиенту визуализировать процесс

Чтобы эта работа в принципе получилась, запомните несколько правил.

1. Вы работаете только жесткими, напряженными руками, то есть вы **стягиваете и выжимаете**, а не сглаживаете.
2. Каждое движение, независимо от того, где вы находитесь, должно заканчиваться выведением через периферию, то есть через руки или ноги.
3. Выжимая через периферию, не забывайте сжимать в завершение пальцы ног или рук клиентки.
4. Не прерывайте контакт и не изменяйте силу надавливания по мере движения в теле. Прервать контакт — значит оставить все, что вы тянули там, где прервалось движение!
5. Следуйте естественным физиологическим изгибам тела, вы скульптор, а не пахарь!
6. Не забывайте стряхивать руки после каждого стягивания и выжимания.
7. Следите за дыханием, старайтесь совершать манипуляцию на собственном выдохе и выдыхайте только через сомкнутые зубы, чтобы получался звук «ффффф» (это обеспечит вам собственную энергетическую защиту).

Попутно комментируйте клиентке происходящее, следите за изменением ее эмоционального состояния, спрашивайте, насколько по ее ощущениям уменьшились объемы, и сколько килограммов уже ушло? (Самое интересное, что если после этой процедуры вы действительно измерите клиентку, то увидите, что объем каждой проблемной зоны уменьшился на 2–3 см).

В тоже время, эта процедура — не массаж, вы работаете над закреплением образа, поэтому, пожалуйста, не забывайте о необходимости комментировать и задавать вопросы, постоянно находиться в контакте с клиенткой.

Работу с телом хорошо закончить интенсивным массажем лица. Общее время на работу — от 10 минут до получаса.

Скорее всего, клиентка будет просто в восторге от нового ощущения тела. Ваша задача — твердо сказать, что данный процесс — только начало. Все остальную работу она должна выполнить сама, контролируя режим питания и отслеживая перепады

эмоционального состояния, не позволяя себе гнаться и обижаться понапрасну и в тоже время не загоняя обиды в себя.

На Востоке сказали бы, что в данной технике мы воздействуем на эмоциональное тело человека или на второй слой ауры. Этот слой повторяет контуры физического тела, а значит, через него еще легче влиять на внешний облик человека. Эмоциональное тело изменчиво и подвижно, и связано с чувствами и эмоциями человека. Оно выглядит как цветные ступки, перемещающиеся вокруг каркаса эфирного тела. Функция эмоционального тела напрямую связана с эмоциональным и чувственным восприятием, поэтому эмоциональное поле легче всего реагирует на любые изменения извне. Умело сказанный комплимент, эмоциональный посыл к действию, красивая музыка — все это улучшает настроение и меняет эмоциональный план. На бытовом уровне это сводится к нехитрым советам вроде: «Подойди к зеркалу и улыбнись!». Но иногда именно такой мелочи не хватает людям в повседневной борьбе с негативом.

Напомните клиентке, что тело нужно любить и любить искренне! Как маленького нашкодившего, но такого родного ребенка.

Предложите ей каждый день записывать в купленный специально для этих целей блокнот комплименты самой себе, добавляя каждый день к уже сказанному хотя бы один новый штрих. Посоветуйте вести дневник питания, описывая не только то, что она съела, но и то, в каком состоянии она это съела и маленькие поощрения за отказ от пищи «на эмоциях». Стимулируйте клиентку на своеобразные конкурсы с самой собой (естественно, с призовым фондом).

Людям нередко не хватает воодушевления. Похвалите клиентку за работу и дайте понять, что все в ее руках.

ИЗМЕНЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ

Представьте себе, что вам — среднестатистическому жителю городских многоэтажек, достался в наследство... средневековый замок. Со всеми атрибутами богатого средневекового быта, с предметами роскоши и подходящим ситуации окружением. И вот вы

поселились в этом замке... Пройдет некоторое время, и вы с удивлением заметите, что в ваших движениях появилась степенность, важность, величавость и горделивость. Ваше окружение незаметно изменится, появятся новые привычки, хобби и интересы. А что изменилось? Изменилось только одно — ваше жилище.

Тело — это тоже наш дом. Пока мы относимся к нему, как к заурядному жилью, оно и будет оставаться таковым. Но стоит придать ему другой смысл, другое значение и изменится все вокруг.

Заметьте, я говорю вовсе не о форме тела, хотя и ее, безусловно, можно изменить. Я говорю о той совокупности мыслей, потоке образов и смысле, который вы вкладываете во все это. Пока тело для нас только внешняя оболочка, оно и будет оставаться таким, потихоньку трансформируясь под созданный нами образ.

Недавно я отдыхала в одном загородном пансионате. Среди прочих отдыхающих там была группа женщин, проходивших лечение по программе борьбы с лишним весом. Это были не единственные полные женщины в пансионате, и они вполне могли бы затеряться в толпе, если бы захотели, но... Почему-то всем за километр было видно, что это именно те женщины. Что выдавало их? Возможно какое-то особое выражение лица, на котором одновременно выражалось страдание и решимость. Возможно особая пластика полных людей. Замечали ли вы, что встречаются полные люди, которые живут и двигаются, как худые, а есть наоборот, люди с нормальным весом, которые всем своим видом просто кричат о своей полноте? Глядя на первых, окружающим обычно и в голову не приходят назвать их толстяками, в то время как закомплексованность вторых делает их непривлекательными не только для противоположного пола, но и для всех окружающих.

Иными словами, мы есть то, что думаем о своем теле. И этим мы притягиваем в зону своей телесности не только определенных людей, но и события.

Чтобы отследить это в себе, давайте проведем небольшой эксперимент. Выйдите на улицу и начните воспринимать окружающий мир через призму своего тела. Все, что вы видите, пытайтесь принять на тело и следите, какие его части включаются в ответ на посыл извне. Вот, на быстро проехавшую машину среагировала

спина. Вот, затылком вы ощутили чей-то взгляд. От улыбки прохожего в ответной улыбке растянулись губы. Защемило в груди при виде человека, похожего на вашу первую любовь.

Постепенно, шаг за шагом, вы сможете составить своеобразный каталог телесных реакций на разные послы внешнего мира. Возможно, что-то ваше тело наотрез откажется принимать, реагируя злостью и напряжением, раздражением и появлением холода в какой-то зоне. Таких реакций не следует бояться. Напротив, к ним нужно относиться особенно внимательно и бережно. Эти реакции в нужный момент могут дать сигнал о приближающейся опасности. Подобным образом тренируют сторожевых собак, приучая их реагировать на какой-то определенный стимул. Такую же тренировку вы можете провести и для себя, если выработаете собственную систему стимулов и сигналов. Для людей, занимающихся эзотерикой, это особенно важно для мгновенного реагирования на энергетического агрессора. Беда в том, что многие духовно-эзотерические школы игнорируют тело, вынося все основополагающие процессы в область психического. Соответственно, защита выставляется тоже только на тонком плане. В эзотерике вообще существует ложный постулат о том, что тело по отношению к душе вторично, а значит, человеку духовному заниматься телом не обязательно. До того момента, пока взаимодействие происходит в тонкоматериальном поле, человек защищен. Но стоит начать воздействие с тела и вся сложнейшая система защит рушится. Агрессоры высокого порядка прекрасно это знают и часто нападают именно на физическое тело.

Чтобы избежать этого, надо научиться, как минимум, быть адекватным. То есть, отражать реакции мира на том уровне, на котором они поступают. Для этого и потребуются развитие телесной чувствительности.

Пока это только эксперимент, но чуть позже вы сможете таким образом трансформировать реальность. Если среди ваших знакомых есть человек вам неприятный, примите его на область груди или солнечного сплетения и попытайтесь трансформировать энергию негатива во что-то приятное вам. Если трансформировать не удастся, откройте верх ведущего канала и выведите

энергию в космос. Мысленно попросите там принять решение относительно вашего обидчика. Также можно сбрасывать энергию через ноги, представляя, что у вас под ногами колодец, огненный круг или бездна.

Все эти приемы описываются во многих эзотерических пособиях, но почему-то редко отмечено одно — все эти вещи работают тогда, когда человек обладает хорошей телесной проводимостью. Если контакта с телом нет, то работать на уровне тела не имеет смысла. Вы будете вязнуть в собственном теле, как в киселе. Одна моя клиентка говорила, что движение в теле для нее похоже на движение в тумане, в котором в любой момент можно заблудиться.

Чтобы этого не случилось, попробуйте построить своеобразную карту-схему своего тела. Нанесите на нее места и зоны наибольшей проводимости и чувствительности. Отметьте места, пока плохо подвластные вам. Договоритесь со своим телом о системе знаков и кодов, по которым вы могли бы понимать, что происходит. Например, на опасность реагирует спина или живот, на комфорт и благоприятную ситуацию — грудь. Чуть позже сводите зоны реагирования к меньшему и меньшему объему. Пусть это будут точки. Тогда и диагностика будет вернее. А вот на важные и полезные, приятные и позитивные события учитесь реагировать всем телом. Когда вы смотрите в кинотеатре фильм, попробуйте воспринимать его не органами чувств, а всем телом, буквально всеми порами. Не исключено, что вскоре вы ощутите себя реальным участником событий. Этот способ полезен для всего.

Одна девушка, обученная мной приемам телесной трансформации, рассказывала, что на лекциях в институте мысленно открывает какую-то часть тела и, пропуская информацию через себя, «сливает» ее туда. Сколько лекций в курсе, столько частей тела оказываются задействованными. К экзамену она практически не готовится. Просто, вытаскивая билет, она «открывает» определенную часть тела и извлекает необходимую информацию. Память при таком походе к запоминанию улучшается как минимум вдвое. Это, кстати, хорошо знали наши предки. Сказкам и былинам, народным песням и фольклору девушки обучались на традиционных вечерних посиделках — за пряжей. Тянется упрямо ниточка,

мерно сплетается в клубок, так и память женщины, моток за минуту заполняется стихами да повествованиями филигранной красоты. Никто ничего специально не заучивал наизусть, но стоило сесть за прялку, как створки памяти приоткрывались и начинался рассказ.

Так и вы можете вписать на энергоинформационную матрицу вашего тела любую положительную и полезную информацию, или настроить канал взаимодействия с уже имеющейся. ■

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мир и возможности телесной терапии, психологии тела столь объемны и неисчерпаемы, что трудно себе даже представить. В этой книге, посвященной основам ТОП, мне удалось остановиться лишь на некоторых аспектах. Задача, которую я ставила перед собой — пробудить в читателе интерес и побудить его к поиску новых источников телесного самопознания, вероятно, выполнена лишь отчасти.

Как практик, я хотела бы получить возможность прикоснуться к каждому из вас и показать, как это выглядит в действительности и как это прекрасно на самом деле. Возможно ли прикоснуться к человеку со страниц книги? Во всяком случае, я очень старалась, а результат оцените вы.

Эта книга не претендует на звание учебного пособия, но некоторые вещи, особенно касающиеся подхода к телу, можно использовать как рекомендации в практической работе.

Если вы планируете попробовать выполнить какие-то из предложенных упражнений, пожалуйста, уделите особое внимание пояснениям, так как именно в них я постаралась описать те профессиональные секреты, которые делают работу с телом именно работой с телом, а не с набором каких-то разрозненных элементов.

Я строила эту книгу как семинар. От простого к сложному, от скучного к более интересному. И как на любом семинаре, некоторые вещи остались недоговоренными, потому что предстоит продолжение.

Вот и сейчас, поставив точку, я примусь за создание следующей книги, где подробно опишу проблемную карту тела и способы работы с отдельными блоками и состояниями.

И сейчас мне остается только поблагодарить читателя за терпение и интерес и пожелать радостного, полного открытий существования, восторгов самопознания, принятия себя и увлеченности любым делом, какое вы посчитаете своим!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Атрейя.* Прана. Секрет исцеления с помощью йоги. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. — 256 с.
- Банщикова В. М., Гуськов В. С., Мягков И. О.* Медицинская психология. — М.: Медицина, 1967. — 240 с.
- Баскаков В.* Танатотерапия — искусство жизни и смерти // Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. — с. 108–124.
- Бассин Ф. В., Прангшвили А. С., Шерозия А. Е.* Роль неосознаваемой психической деятельности в развитии и течении соматических клинических симптомов // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. — Тбилиси, 1978. — Т. 2. — с. 195–215.
- Березин Ф. Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
- Березкина-Орлова В., Ченцова Г.* Что такое биосинтез // Энергия и характер. — 1999. — № 1. — с. 4–13.
- Берн Э.* Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. // Игры, в которые играют люди. — СПб.: Лениздат, 1992. — 400 с.
- Бернштейн Н. А.* Физиология движений и активность. — М.: Наука, 1990. — 496 с.
- Брашна И. М., Доброхотова Т. А.* Функциональные асимметрии человека. — М.: Медицина, 1988. — 240 с.
- Бройтигам В., Кристиан П., Рад М.* Психосоматическая медицина. — М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. — 376 с.
- Бурбо Л.* Слушайте свое тело. — Киев: София; М.: Гелиос, 2001. — 196 с.
- Гршоровская Н. Ю.* Соматическая психотерапия — биосинтез. 2000. // Энциклопедия традиционной народной медицины: Направления. Методики. Практики / Сост. И.М. Минеев. — М.: Изд-во АСТ; Сопричастность, 2001. — 702 с.
- Гроф С.* За пределами мозга. — М.: Соцветие, 1992. — 336 с.

Данилова И. И. Психофизиология. — М.: Аспект Пресс, 1999. — 373 с.

Дарвин Ч. Выражение эмоций у человека и животных // Хрестоматия по психологии / Под ред. А.В. Петровского. — М.: Просвещение, 1987. — С. 223-231.

Елисеев В. А. Психическая активность и психосоматические соотношения в традиционных воззрениях китайской народной медицины // Активность и жизненная позиция личности. — М.: Ин-т психологии АН СССР, 1988. — С. 198–200.

Ермошин А. Ф. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями. — М.: Независимая фирма «Класс», 1999. — 320 с.

Завьялов В. Ю. Необъявленная психотерапия. — М.: Академический проект, 1999.

Иваничев Г. Л. Болезненные мышечные уплотнения. Миогенный триггерный пункт. — Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1980. — 160 с.

Иваничев Г. Л. Миофасциальный гипертонус — генератор периферической детерминантной структуры // Журн. неврологии и психиатрии. — 1989. — Т. 89, № 4. — С. 58–60.

Кениг К. Развитие чувственного и телесного опыта. — Калуга: Духовное познание, 2002. — 168 с.

Коллиндж У. Альтернативная медицина. — М.: Вече, АСТ. — 416 с.

Крегер О., Тьюсон Дж. М. Типы людей. — М.: Персей, Вече, АСТ, 1995. — 544 с.

Куриц Р. Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми. — М.: Независимая фирма «Класс», 2004. — 304 с.

Леонард Дж., Лаут Ф. Ребефинг, или как познать и использовать всю полноту жизни. — СПб.: ТФ «Икам», 1993. — 192 с.

Лоуэн А. Депрессия и тело. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. — 384 с.

Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. — 208 с.

Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. — М.: Изд. Фирма «Компания ПАНИ», 1996. — 320 с.

Лоуэн А., Лоуэн Л. Сборник биоэнергетических опытов. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. — 188 с.

Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. — М.: Наука, 1986. — 576 с.

Минченков А. В., Елпидифоров Н. Б. Методы структурной психосоматики. — СПб.: Изд. дом «ЮВЕНТА»; М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2001. — 409 с.

Подпорин А. Н. Истинные причины наших болезней. — СПб.: Речь, 2002. — 192 с.

Райх В. Анализ характера. — М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. — 528 с.

Райх В. Функция оргазма. — СПб.: Университетская книга, М.: АСТ, 1997. — 304 с.

Bernstein D. A., Borkovec T. D. Progressive Relaxation Training. — Champaign, IL: Research Press, 1973.

Briggs Meyers I. Introduction to Type. — Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1990. — 30 pp.

Buss A., Plomin R. A. Temperament Theory of Personality Development. — N.Y., 1976.

Goodrich-Dunn B., Greene E. Voices: A History Of Body Psychotherapy // The USA Body Psychotherapy Journal. — 2002. — v. 1, № 1. — Pp. 53-117.

Keirse D. Portraits of temperament. — Del Mar, SA: Prometheus Nemesis Book Co., 1989. — 200 pp.

Keleman S. Embodying experience, Center Press, Berkeley, 1987.

Krens I. Freedom through Bonding. On the Nature of Psychodynamic Bodytherapy. — GTK: Hamburg, 1999. — 51 pp.

Marcher L. Waking the Body Ego // Energy and Character. — 1995. — Ms 1; 1996. — J* 1.

Marcher L. The Bodydynamic Character Structure Model // Energy and Character. — 1989. — V. 20, № 1.

Perls F. S., Hefferline R. F., Goodman P. Gestalt Therapy. — London: Souvenir Press, 1951.

Rolf I. Rolfing: The Integration of Human Structures. — Boulder, CO: Rolf Institute, 1977.

Rubensfeldl. The listening hand. — New York, Bantam, 2000.

Е. В. Шубина

ОСНОВЫ ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ

Иллюстрированное руководство для профессионалов и непрофессионалов

Главный редактор: Б. Киржнер

Выпускающий редактор: Ю. Сергиенко

Литературный редактор: Н. Тюленева

ООО «Наука и Техника»

198097, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, 29

Подписано в печать 24.05.2007. Формат 60x88¹/₁₆.

Бумага газетная. Печать офсетная. Объем 15 п. л.

Тираж 5000 экз. Заказ № 1041.

**Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «Техническая книга»
190005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., 29**