

Международный институт
биоэнергетического анализа (ред.).

Биоэнергетический анализ 2018 (28)



Винсентия Шретер,
Маргит Коемеда-Лутц,
Ма Насименто (ред.)

Биоэнергетический анализ¹

Клинический журнал
Международного института биоэнергетического анализа
(2018) № 28

Psychosozial-Verlag

Рецензенты этого номера:
Маргит Коемеда, Ма Насименто, Лаура Партридж, Лея де Карденуто,
Гарри Кокберн

Переводчики аннотаций для этого номера:

Маргит Коемеда, Ма Насименто, Мария Розарио Филони, Луиз Фрешетт, Ги Тонелла, Мэрис Доэсс,
Клаудия Укрос, Режан Симар, Йорг Клауэр, Вита Хайнрих-Клауэр, Анжела Клопстех.

Материалы для рассмотрения на предмет включения в следующий том «Биоэнергетического анализа» следует направлять Лее Карденуто (leiacardenuto52@gmail.com) в период с 1 июня по 1 сентября 2018 года.

Библиографическая информация Die Deutsche Nationalbibliothek (Немецкая библиотека) Deutsche Nationalbibliothek включает эту публикацию в список Deutsche Nationalbibliografie; подробные библиографические данные доступны на сайте <http://dnb.d-nb.de>.

2018 Psychosozial-Verlag, Gießen, Germany
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Изображение на обложке: Винсентия Шретер,
Осень у озера, 2017 © Винсентия Шретер
Дизайн обложки и верстка по эскизам Ханспетера Людвига, Вецлар
Верстка: metiTec-Software, me-ti GmbH, Берлин, www.me-ti.de

<https://doi.org/10.30820/0743-4804-2018-28>

ISBN (PDF-E-Book) 978-3-8379-7451-5

ISBN (Print) 978-3-8379-8223-7

ISSN (Online) 2747-8882 ·

ISSN (Print) 0743-4804

¹ Перевод Екатерины Гайдай, перевод статьи Анат Гихон Евгении Соболевой в 2019
Литературный редактор Мария Ремизова
Редактор Ангелина Сарматова (СБТ), май 2023 г.

Письмо редактора

**Исторические и современные психоаналитические
и биоэнергетические взгляды на сексуальность:
давайте вернем ее в терапевтическое пространство**
Хелен Реснек-Саннез

Таинственная жизненная энергия
Об обоснованности биоэнергетической концепции
Арильд Хафстад

Изучение травмирующих воспоминаний
Рекодирование и реконсолидация
Хомаюн Шахри

Блохи на спине дикой собаки
Пять черепов и история человечества
Джон Конгер

**Агрессия как значимый фактор в формировании и
выражении Я**
Анат Гихон

**Использование сферы как материнского объекта в
биоэнергетическом анализе**
Джулия Чегатти и Летиция Полосецки

Письмо редактора

Этот выпуск 2018 года знаменует мой последний год у руля журнала «Биоэнергетический анализ», и я рада передать работу следующей команде редакторов – Лее Карденуто, Гарри Кокберну и Ма Насименто. В этом выпуске шесть статей. Первая рассказывает об истории сексуальности в психоанализе и призывает вернуть соматическую работу с сексуальностью в клиническую практику. В следующей статье рассматривается эмпирическое подтверждение биоэнергетической концепции с помощью исследования оргонного ящика Райха. В третьей предлагается новая техника, которая помогает переписать травмирующие воспоминания. Четвертая представляет собой небольшое эссе, в котором исследуются человеческие черепа, чтобы показать, насколько актуально для соматических терапевтов внимание к «историческому телу». Концепция агрессии в связи с биоэнергетической теорией и лечением представлена в пятой статье. В шестой последней представлены новые клинические техники с использованием «биосфер» – резиновых мячей разного размера. Хочу поблагодарить авторов, группу рецензентов, редакторов и переводчиков аннотаций. Впервые тезисы будут переведены на дополнительный язык – русский, переводчиком является Светлана Динабург. Весь выпуск будет переведен на испанский, координатором которого является Мадридский институт биоэнергетического анализа (ИМАВ).

На прощание я приведу записку от Маргит Коемеды, которая тоже уходит. Маргит была главным редактором до меня, она передала эстафету мне, а я передаю ее Лее, Гарри и Ма, которые великодушно согласились остаться в команде редакции, чтобы обеспечить преемственность. Это был труд любви – много тяжелой работы, на некоторые статьи уходило по 20-30 часов, но это и обогащало меня, помогая погрузиться в богатство содержания, помогая думать и учиться. Я также удовлетворение и в редакции, стараясь сделать некоторые работы более читабельными для англоязычной аудитории. Когда появились переводы, работы прибавилось, но это прибавило нам заметности. В духе инклюзивности и разнообразия мы стремимся распространить современные биоэнергетические идеи в более широкой аудитории.

За эти десять лет мне очень понравилось сотрудничать с Маргит и Ма. Я унаследовала отличную систему организации Маргит, позволяющую держать все задачи под контролем. Спасибо тебе, Маргит. Я всегда могла положиться на Маргит и Ма в вопросах откровенной, честной, смелой, но конструктивной критики статей, что придавало нашим рецензиям целостности. При сильных разногласиях мы продолжали работать, пока не находили решение. Иногда приходилось иметь дело с недовольными и обиженными авторами, когда они сталкивались с критикой или отказом. Мы старались относиться к этим трудностям с сочувствием. Не забудьте прислать свои статьи для выпуска 2019 года в период с 1 июня по 1 сентября 2018 года. Пожалуйста, присылайте их Лее Карденуто по адресу leiacardenuto52@gmail.com.

Следующая конференция ПВА пройдет в Лиссабоне, Португалия, в 2019 году.

Тепло прощаюсь со всеми моими коллегами-биоэнергетиками,

*Винсантия Шретер, PhD
25 октября, 2017*

Прощальное слово от Маргит

Я выхожу из состава редколлегии журнала «Биоэнергетический анализ» после почти 15 лет работы.

Когда Джон Конгер после восьми лет работы объявил, что хочет покинуть пост главного редактора, Хьюго Штайнманн, который в то время был президентом ПВА, спросил, готова ли я взять на себя эту обязанность. У меня хранились все выпуски журнала «Биоэнергетический анализ» с самого начала его существования, и я была рада получать этот сборник статей моих коллег-биоэнергетиков. Поскольку у меня был опыт работы в редколлегиях двух европейских журналов, я согласилась. Осенью 2003 года я была назначена новым редактором.

У нас в Европе считается, что книги должны выпускаться профессиональной издательской компанией, а не издаваться самостоятельно, поэтому я спросила, не согласится ли Psychosozial-Verlag нам помочь. Контракт был заключен и подписан. И с 2005 года «Биоэнергетический анализ» выходит в Гиссене, Германия, в издательстве Psychosozial-Verlag.

С самого начала казалось важным иметь редакционную коллегию, которая хорошо представляет наше международное членство. Поэтому я была очень рада, что в состав совета вошли Хелен Реснек-Саннез из Северной Америки и Ма Насименто из Южной. Через несколько лет Винсентия Шретер пришла на смену Хелен и, ознакомившись с задачей, заняла должность главного редактора. Если английский язык является языком журнала, имеет смысл иметь главного редактора, для которого английский язык родной. Рабочий распорядок, казалось, стал проще.

Ма, Винсентия и я очень продуктивно работали в редакционном совете, всегда с уважением относясь к разным мнениям. Насколько я помню, наше сотрудничество вдохновляло, поддерживало и окрыляло. И каждый год наши старания вознаграждались новым выпуском «Биоэнергетического анализа». Особую благодарность я выражаю Винсентии, которая с 2007 года возглавляла наш совет в своей очень надежной, компетентной, ненавязчивой и дружелюбной манере.

Наше сотрудничество в совете доставляло мне удовольствие и поддерживалось дружескими отношениями. Передавая дело нашим преемникам, я надеюсь, что журнал будет продолжать процветать и что новым редакторам эта работа покажется такой же сложной и вдохновляющей, как и нам.

Маргит Коемеда
июль 2017

Исторические и современные психоаналитические и биоэнергетические взгляды на сексуальность: давайте вернем ее в терапевтическое пространство

Хелен Реснек-Саннез

Введение

Вильгельм Райх – единственный человек, чьи книги были сожжены по распоряжению Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов. Один психоаналитик, когда я представляла биоэнергетику аналитической группе, спросил: «Вы и правда верите, что оргонная энергия такая большая угроза?» Фрейд считал, что секс и агрессия – два самых опасных импульса, и роль культуры в том и состоит, чтобы управлять ими и контролировать их. Именно Фрейд первым смело поставил секс во главу угла психического развития и выделил его дестабилизирующую силу в психике, а значит, и защиту, которая предназначена ее контролировать. Как сказал один современный психоаналитик: «Можно даже сказать, что весь корпус его работ появился благодаря его внутренней потребности регулировать сексуальное желание» (Lemna & Lynch, p. 2).

Опасность сексуального желания видел и Райх. Как известно из биографии Шарафа (Sharaf, 1983), Райх обнаружил, что мать занимается сексом с его учителем, и рассказал об этом отцу. Отец стал ужасно третировать жену, и мать Райха покончила с собой. Но Райх считал, что корень проблемы в подавлении сексуальности, а не в том, что ее нужно больше контролировать.

Биоэнергетические аналитики полагают, что то, как мы организуем себя в сексуальном плане, играет ключевую роль в ощущении витальности и нашей психосоматической организации. В «Страхе жизни» Лоуэн (Lowen, 1980) пишет: «Секс – самое интенсивное проявление жизненного процесса. Контролируя секс, человек контролирует жизнь» (с. 122). На отношении к сексуальности оказывают наибольшее влияние два фактора: культурные установки и наша история привязанности. В этой статье я намерена проследить, как менялся подход к сексуальности в области психотерапии – с 1960-х годов, когда отношение к сексу стало более открытым, и до настоящего времени. Подчеркивая необходимость быть внимательным к чувству стыда, значение заземления, в особенности для тазовой области, и роль сексуальных фантазий в проявлении историй привязанности.

При рассмотрении проблем сексуальности с точки зрения биоэнергетики ключевыми являются следующие понятия:

1. Райховское понятие «оргазмическая потенция» – это показатель здоровья, поскольку указывает на степень витальности и удовольствия в жизни.
2. Лоуэновское дополнение (Lowen, 1980) концепции заземления позволяют человеку принять позу, в которой он может почувствовать свою отделенность от тела.
3. Границы тела позволяют клиенту воссоединиться со своим разобщенным телом и восстановить его целостность.
4. Освобождение от блоков в теле в присутствии квалифицированного биоэнергетического терапевта раскрывает человеку его потребности и эмоции, которые он отверг, что позволяет ему обрести максимальный контакт со своим самым глубоким «я» и ощущать как можно больше эмоций своего партнера. Баум (Baum, 2016) описал, что необходимо для создания оптимальных условий для работы на таком глубоком уровне. Биоэнергетические терапевты знают, как

работать с диафрагмой и могут поддержать пациента, когда он почувствует ужас в области сердца и, соединяясь с тазом, откроется чувствам, что позволяет ощутить страстную любовь, которая порой напоминает режущий поезд, а порой – сладкое томление.

История

Рассмотрим как биоэнергетика, где в центре внимания всегда были эмоциональное выражение и сексуальность, обрела популярность, а затем сошла с первых позиций на терапевтической сцене. К середине 1960-х годов были опубликованы «Отчеты Кинси» (Kinsey), и его выводы получили широкую известность. Стали легко доступны средства контроля над рождаемостью и вещества, изменяющие сознание, возникла великая музыка, распространился феминизм, и все это сопровождалось экономическим процветанием. Беременность уже перестала (а ВИЧ еще не начал) пугать, и культурные установки в отношении сексуального самовыражения стали ослабевать. Идеи Райха казались привлекательными, поскольку обещали раскрыть подлинное «я», независимое от культурных запретов. Однако культура продолжала утверждать, что сексуальность опасна, а роль женщины в том, чтобы создавать ограничения.

Помню, как на втором курсе колледжа сказала родителям, что хочу перебраться в кампус и мне требуется их подпись, и отец сперва обвинил меня в том, что я хочу повесить перед дверью «красный фонарь» (начать сексуально активную жизнь), а на следующий день предложил мне помощь в приобретении противозачаточных таблеток. Я была влюблена, но не была готова заниматься сексом. Пятнадцать лет спустя я пришла в биоэнергетическую терапию и начала обучение. Помню, что впервые ощутила сладкие вибрации, идущие из области таза, пытаюсь проработать блок в моих плечах. Мой терапевт сказал, что это моя энергия, и она принадлежит мне. Я мастурбировала с 4 лет и наслаждалась оргазмами, вела активную половую жизнь с 21 года, уже пять лет была замужем и успела родить. И все же расплакалась, поскольку впервые реально почувствовала, что эта энергия – моя. Конечно, я почувствовала опасность – если я чувствую, что это сексуальная энергия *моя*, как ее контролировать и не дать ей выразиться, когда не нужно? В конце концов культура указывала мне, что я женщина, и должна установить ограничения. Была еще эта жуткая проблема с «красным фонарем». По мере увеличения сексуального заряда рос и стыд, связанный с моим желанием не контролировать этот заряд. Я поинтересовалась у терапевта, что она думает о стыде, и та ответила, что «это просто обман, который родители используют против детей». Мои родители не стремились меня стыдить, но такое случалось. Я чувствовала себя ужасно, поэтому решила исследовать этот стыд: как это закрепилось в моем теле? каковы были его ранние проявления? В 1981 году я опубликовала статью: «Стыд, сексуальность, уязвимость». До этого времени о стыде мало писали в психологической литературе, поэтому другие авторы стали мне звонить, чтобы поговорить об этом.

В 1988 году моя подруга Эллиен Басс (Ellen Bass) опубликовала книгу: «Отвага исцелять» (я помогала ее редактировать, не всю, а только раздел о работе с телом). Она предупреждала о широком распространении сексуального насилия. В книге есть пассаж, который звучит достаточно невинно:

«Если ты не помнишь совершенного над тобой насилия, ты не одна такая. Многие женщины не помнят, но лишь некоторым нечего помнить. Это не значит, что они не подвергались насилию. Если тебе кажется, что ты подвергалась сексуальному насилию, скорее всего, так и было» (р. 81).

Эта фраза вызвала общественный резонанс. В следующие годы многие женщины и мужчины впервые заговорили о сексуальном насилии, которое они пережили. Еще до того, как

книга вышла, я давала интервью одному журналу, и меня спросили, сколько из моих клиентов признавалось в сексуальном насилии. Я глянула в свои записи. Оказалось, 80% женщин. Меня спросили, не кажется ли мне, что это слишком много. До тех пор я об этом и не задумывалась. Примечательно, что, если взять мои нынешние случаи, будет, вероятно, только 35% женщин и 10% мужчин.

Когда книга вышла, терапевты стали распознавать сексуальное насилие, которого до тех пор не замечали. Ко мне обращались клиенты, которым предыдущие терапевты говорили, что они подверглись насилию и что я, как телесный терапевт, возможно, смогу помочь им восстановить воспоминания. Никаких воспоминаний об инцидентах с сексуальным насилием у них не было, хотя они испытывали те же телесные ощущения и эмоциональные страхи, что и клиенты, у которых сохранились воспоминания по крайней мере об одном конкретном случае сексуального насилия. В двух случаях это был родитель, который практиковал еще и жестокое наказание. Из работы с телом мы знаем, что таз могут захлестнуть две вещи: сексуальность и агрессия. Как уже говорилось, Фрейд считал, что контролировать эти два импульса наиболее сложно и потенциально опасно.

Потом я опубликовала статью: «Чувство в поисках памяти», которую сразу же перепечатал «Атни ридер» («Utne Reader»). Там я писала:

«Проблема насилия над детьми для психотерапии непростая. Вопрос в том, может ли терапевт узнать о сексуальном насилии над клиентом до того, как тот сам об этом узнает? Терапевты некоторых моих клиентов считали, что те подверглись сексуальному насилию. И работали над тем, чтобы клиенты смогли об этом вспомнить. Одна клиентка создала для *терапевта* такие воспоминания. Позднее, уже во время терапии со мной, она призналась, что в действительности таких событий произойти не могло. У других воспоминания так и не возникли. Клиенты все больше и больше запутывались и стыдились своих сексуальных чувств.

Никаких воспоминаний о сексуальном насилии не возникало, потому что инцидентов и не было. Все эти клиенты выросли в семьях, где не соблюдались границы. Многих из них эмоционально поглотили потребности одного из родителей. Имела место угроза насилия, часто она исходила от родителя, который при этом еще был и соблазнительным. Они росли в атмосфере эмоциональных и сексуальных посягательств, но инцидента сексуального насилия как такового, который можно было бы запомнить, не было. Воспоминаний не осталось, потому что не было никаких инцидентов» (1995, с. 97–98).

Культура, особенно область психотерапии, стала проявлять повышенную бдительность к вопросам, связанным с сексуальным насилием. В лицензионные комиссии поступают жалобы на сексуальные правонарушения терапевтов, центры дневного ухода закрываются на основании обвинений в сексуальных посягательствах. Была создана Ассоциация ложной памяти. Боб и Вирджиния Хилтон опубликовали книгу «Риск терапевтов» (Hedges, R.Hilton, V.Hilton, Caudill, 1996), чтобы помочь нам сориентироваться в этом вопросе.

Современные подходы

Работы Алана Шора (Schore, 1997, 2003) и открытия нейронауки подтолкнули нашу область к тому, чтобы сосредоточиться на невербальных событиях, происходящих в первые три года жизни. Здесь нашли убежище многие терапевты, уделяя внимание вопросам младенчества,

а не взрослой сексуальности. Манн предупреждал: «Если сексуальность слишком «горячий вопрос», чтобы с ней справиться, терапевты могут прибегнуть ментально к десексуализации как собственного тела, так и тела пациента, тем самым усугубляя разрыв между телом и разумом и повышая опасность реализации эротических желаний» (Mann, 1997, p. 10 in Harding).

Осмысление последствий шоковой травмы, затапливание и диссоциация стало темой номер один, многие из нас стали осваивать терапевтические методы работы с травмой. Сейчас лечение шоковой травмы уже входит в нашу учебную программу².

Возник интерес к психологии самости (1) и объектным отношениям (2), а также к анализу Марты Старк (Martha Stark) моделей терапии – один человек, один человек и половина, два человека (3).

1. Психология самости – современная психоаналитическая теория. Ее клиническое применение в 1960-е, 70-е и 80-е годы разрабатывал Хайнц Кохут (Heinz Kohut) в Чикаго, и она продолжает развиваться как современная форма психоаналитического лечения. Психология самости пытается понять человека изнутри его субъективного опыта посредством замещающей интроспекции, в основе ее лежит понимание «я» как центрального агента человеческой психики. Базовые для психологии самости понятия: эмпатия, альтер-эго/близнец и триполярное «я». Несмотря на то, что психология самости признает определенные стимулы, конфликты и комплексы, присутствующие во фрейдовской теории психодинамики, рассматривает она их в ином ракурсе. В психологии самости видели значительный отход от традиционного психоанализа, она считается отправной точкой реляционной школы психоанализа.

2. Объектные отношения – это разновидность психоаналитической теории, которая отличается от взглядов Зигмунда Фрейда, согласно которым людьми управляют сексуальные и агрессивные импульсы, предположив, что человеком в первую очередь управляет потребность контакта с другими людьми – потребность формировать отношения.

3. Терапия одного человека: терапевт это эксперт, не вовлеченный в отношения, который интерпретирует чувства и поведение клиента. **Терапия человека и половины:** терапевт эмпатически зеркалит клиента. **Терапия двух человек:** терапевт – *активный участник отношений*.

Классическая биоэнергетика – это терапия одного человека, когда аналитик как эксперт предлагает интерпретации и методы для работы. В терапии двух человек терапевт – это участник процесса, он глубоко в него вовлечен. Многие из нас работали с расстройствами личности, и наши клиенты испытывали стыд и чувствовали, что биоэнергетическая работа их подавляла. Мы уже начали менять форму наших терапевтических вмешательств, и аналитик откровенно признает свою роль в процессе. Однако подобная работа имеет свои риски, особенно если работаешь с сексуальностью. Ты уже больше не статичный наблюдатель раскрытия энергии клиента.

Таргет (Target, 2015) утверждает:

«Похоже, психосексуальность сошла со сцены психоанализа примерно в то же время и с той же скоростью, с которой проблемы переноса заняли там центральное место. Вероятно, с сексуальностью было проще иметь дело, когда курс лечения был короче, когда отношения с терапевтом не были в центре внимания, когда привязанность пациента к аналитику было легче всего

² Текущий учебный план программы обучения Международного института биоэнергетического анализа (ИВА) представлен и одобрен Комитетом по учебной программе института в лице международных тренеров Ги Тонелла, Йорга Клауэра, Одилы Вейганд и Виолейн де Клерк на заседании факультета на 25-й Международной конференции ИВА в мае 2019 г., проходившей в городе Торрес-Ведрас (Португалия), и включает 19 обязательных тем семинаров, и помимо изучения периода развития младенца от 0 до 1 года, анализа структур характера, в учебный план входит изучение теории и терапии травмы. (прим. ред.)

интерпретировать как часть его болезни, а от терапевта, сидящего позади кушетки, никто не ожидал вовлеченности» (с. 58).

Позиция терапевта, работающего с сексуальностью

Это вынуждает тебя, как терапевта, больше отслеживать собственную сексуальную энергию, работать над собой, быть как можно более открытым и осознанным. Это имеет особенно важное значение в связи с тем, что то, что происходит между терапевтом и клиентом, как мы знаем теперь благодаря работам Аллана Шора, часто бессознательно и невербально. Чувствовать *себя* комфортно в собственном теле и в своей сексуальности – это необходимое условие для работы с сексуальностью других людей.

И снова возвращаемся к вопросу: что мы знаем о здоровой сексуальности? Для Райха критерием здоровья было достижение оргазмической потенции – «Большого О». Одним из индикаторов здоровой сексуальности служит тело, способное медленно вибрировать все более и более мелкими движениями, пока они не станут подобны слабому электричеству, и тело не окажется вовлеченным в поток «Большого О». На короткий промежуток времени разрыв между телом и разумом будет преодолен.

Хотя Райх считал, что заряд берет начало в тазовой области, он имел в виду не только генитальное возбуждение. Он говорил об энергетическом заряде, который сначала проявляется в виде вибраций или ощущения покалывания, поднимается вдоль позвоночника, затем идет через плечи и освобождается в руках, давая им возможность тянуться, чтобы создавать контакт, или отталкивать, чтобы создавать границы. Он движется вверх-вниз по ногам точно воздушный шар, которому требуется веревка и рука, которая ее держит, он ищет способ волнообразно колыхаться вниз и вверх над землей, голова при этом отклоняется назад, потому что нижняя часть позвоночника стремится к контакту с землей, а ноги отыскивают границу, которая позволит им держаться. Он поднимается по передней части живота и груди до подбородка и выходит через глаза, освобождая их, делая взгляд мягким или жестким – чтобы отталкивать или притягивать, чтобы выражать любовь, страсть, тоску, боль, гнев и садизм. Да, мы должны взять на себя ответственность за наши садистские импульсы, испытывать удовольствие от нашего гнева, ощущая их в собственном теле, и делать выбор, сдерживать их или выражать, решая, как именно нам хочется это сделать.

Большое «О» это не только про секс. Эти вибрации или покалывающие ощущения важны для регуляции системы возбуждения. Райх полагал, что в ситуации бей/беги энергии становится больше, чем нужно. Если эта энергия не получает разрядки, она начинает вызывать беспокойство, порой настолько невыносимое, что возникают физические симптомы или болезнь. Мы знаем, как важно дать выход такой энергии, особенно в случае травмы. Телесные вмешательства Питера Левина (Levine, 1997) и Дэвида Берсели (Berceli, 2008) для лечения травмы базируются на основе теории *биоэнергетического метода*, которые они оба изучали.

Однако «Большого О» не так легко достичь, и, разумеется, его трудно поддерживать. Мой собственный опыт подсказывает, что я достигаю его редко и только на недолгое время. Я заметила, что и я, и мои клиенты бессознательно останавливаем поток. Хотя ощущения приятные, в дело вступают привычное мышечное напряжение и паттерны сдерживания. Наша история привязанности информирует наше тело, что такая открытость небезопасна. Было слишком больно раз за разом получать отказ после выражения наших потребностей и импульсов, поэтому тело формирует зажимы, чтобы мы не подозревали об этих пугающих эмоциях, желании контакта и потребности в границах. Снова и снова переживать отказ было бы невыносимо, поэтому мы мешаем себе их осознавать. Мы можем находиться в состоянии хронического гипер-

или гиповозбуждения, не подозревая, что можно существовать в своем теле и по-другому. Не осознавая своих потребностей, мы не в состоянии их удовлетворить. То, что мы не подозреваем о своем гневе, может привести к тому, что он прорвется как взрыв. Хроническое напряжение мышц не только делает неприятным ощущение собственного тела, но и порождает проблемы со здоровьем. Разумеется, это лишь самое краткое описание. Посмотреть, как все это используется в биоэнергетической терапии, можно у Анжелы Клопстек (Angela Klopstech, 2000).

Однако для здоровой сексуальности недостаточно лежания на полу и энергетического потока. «Большой О» – это опыт человека наедине с собой, а не в отношениях. А здоровый секс – это отношения, как сформулировал Лоуэн (Lowen, 1975): «нелогично писать о сексе, не рассматривая его отношения к любви» (р. 27). Наше отношение к сексу и любви *формируется в отношениях ранней привязанности*³.

Таргет (Target, 2015) перечисляет следующие параметры, необходимые для того, что она называет «нормальными» сексуальными отношениями:

«Во-первых, отношения должны давать возможность открыть наш разум для проекции другого, это опыт взаимодействия безопасной привязанности, который позволяет каждому из партнеров принять то, что он является одновременно и отдельным, и слитым с другим... Во-вторых, нормальная сексуальность требует достоверного и надежного ощущения границ телесного "я". В интенсивном сексуальном наслаждении, когда тела могут ощущаться слитыми или взаимозаменяемыми, границы размываются, и нужна уверенность, что ощущение "я" может быть восстановлено. В-третьих... необходимо искреннее желание с обеих сторон. В-четвертых, гетеросексуальное возбуждение может подкрепляться неосознанной фантазией об обретении того же пола, что и у партнера» (с. 54).

Опыт безопасной привязанности Таргет считает необходимым. Мы знаем, что воспитать у детей здоровую сексуальность, мы должны обеспечить им положительное отзеркаливание на протяжении всего детства, начиная с младенчества. Ни один из родителей не должен ни давать ребенку привилегии, ни третировать его, ребенок должен быть третьим, отделенными от родительского союза. Туччилло (Tuccillo, 2006) утверждает, что отношения между родителями оказывают глубокое воздействие на сексуальность ребенка, в частности, на его будущие сексуальные отношения.

«Дети учатся общаться с другими через отношения с родителями. Большая часть таких травм и патологий запечатлевается, укореняется в бессознательном и, хотя молодая женщина может дать себе слово никогда не повторять ошибок родителей, тем не менее, она часто попадает в подобные ловушки отношений» (с. 74).

Для здоровой сексуальности необходимо быть отдельным, ощущать заряд энергии и обладать им. В противном случае человек остается в симбиотическом слиянии с другим. Как утверждает уже цитировавшаяся выше Таргет, невозможно сливаться и терять границы с другим, не отделившись от него.

³ В работе Реснек-Саннес (Resneck-Sannes, 2012) описаны процессы развития привязанности и любви, а также то, как они рассматриваются в биоэнергетическом анализе.

Биоэнергетическая работа с сексуальностью

Один из принципов биоэнергетики состоит в том, чтобы в первую очередь помогать клиентам обрести почву под ногами, почувствовать себя уверенно стоящими на ногах. Как утверждает Лоуэн в «Страхе жизни» (с. 8): «Ощущение безопасности и независимости человека тесно связано с функционированием его ног и ступней. Эти чувства сильно влияют на его сексуальность». Из этого следует – чтобы клиенты могли ощущать свою отдельность, они должны научиться стоять, ощущать опору в собственных ногах. Часто приходится помогать им найти положение таза относительно остальных частей тела. Чтобы обрести способность контролировать свою новую осанку, клиент нередко нуждается в поддержке терапевта.

Клиническая иллюстрация

Таз не должен препятствовать движению заряда и энергии. Иногда он отодвигается назад и удерживается в заряженном положении, а напряжение блокирует полное возвращение в положение разрядки. Как будто одна нога на газу, а другая на тормозе. Недавно ко мне на терапию пришел один человек, назовем его Джо, с жалобой на панические атаки, которые начались после того, как от него ушла жена. Он не мог спать, и психиатр поставил ему диагноз биполярное расстройство. Однако никогда раньше у него таких симптомов не было. Когда я попросила его сосредоточиться на ощущениях в теле, он описал ощущение какого-то интенсивного процесса, который начинался с грудной клетки и шел дальше вверх по спине до макушки. Область сердца ощущалась как сжатая и болезненная. Я сказала, что он описывает пути, которые открываются благодаря кундалини-йоге. Тогда он сказал, что пару лет назад стал посещать кружок кундалини, и, похоже, эти пути либо уже были, либо стали привычными для энергии его тела. Первым делом я, конечно, помогла ему заземлиться, поддерживая его, потому что его собственные ноги служили ему недостаточно хорошей опорой. Как пишет Баум (Baum, 2017): «Изменение позы – как взгляд на что-то, к чему всегда было определенное отношение, с нового ракурса – дает возможность для новых переживаний, новых идей, новых образов и новых решений» (с. 27).

После того как Джо ощутил свои ноги и заземлился, мы выполнили несколько простых упражнений по установлению границ. Затем я попросила его подвигать тазом. Он горбился, и ему было трудно снять напряжение. У него был полностью заряженный таз, и он не мог расслабить его, выдвигая вперед. Этот заряд и вызвал огромное беспокойство, подтверждая теорию Райха. Пытаясь расслабить таз, он потерял равновесие, и мне пришлось его поддерживать – одна моя рука упиралась в верхнюю часть его спины, другая в грудь. Пока он так стоял, ему кое-что вспомнилось, и он рассказал это мне. Однажды, когда ему было 18 лет, кто-то подсыпал ему в напиток на вечеринке галлюциноген. Джо вернулся домой очень испуганным. Отец, как правило, был пассивным, а мать всячески давала ему понять, что он превосходит отца. Моя рука на спине напомнила ему о том случае – тогда отец поддерживал его и успокаивал. Мать пришла домой и обнаружила их вместе. Накричала на отца, схватила Джо, потащила его наверх в спальню, заперла дверь и забралась в постель вместе с ним. Рассказывая эту историю, он стал осознавать, как злится на мать и как его пугает это чувство. Я убрала руки с его груди и спины и встала перед ним. Подняла ладони и попросила подвигать тазом, отталкиваясь от меня руками, что позволило ему ощутить силу, способную установить границу. Я не отнимала своих рук от его, когда он отталкивался, иначе он не удержался бы на ногах. Мать поощряла его сексуальность. На самом деле она породила у него такой заряд, что его стало трудно заземлить. Безопасного способа разрядить его тоже не было.

Джо не мог пожаловаться о том, что он когда либо подвергся сексуальному насилию, но он был зажат в тиски между использованием матерью для удовлетворения собственных нарциссических потребностей, включая его сексуализацию, и отрицанием отца как объекта идеализации. Он угодил в эдипальный треугольник, и это заряжало его таз пугающим для него образом.

После этого сеанса он впервые смог занять твердую позицию во время переговоров с женой и установить границы о том, как она может с ним обращаться. Впервые за несколько месяцев он стал хорошо спать. Это было важно, так как, по его словам, его беспокоило, что не сможет заснуть, а это порождало еще большее беспокойство. Так что способность спать была для него многообещающей.

Джо пришел на терапию не с сексуальными проблемами, но телесное вмешательство помогло ему восстановить чувства по отношению к матери, что, в свою очередь, позволило стать более решительным, установить границы и избавиться от некоторых тревог. Однако, как и в большинстве случаев в нашей терапии, это результат целого процесса, а не «одного сеанса». Через несколько недель проблемы со сном вернулись, и он начал беспокоиться из-за отношений со своей нынешней девушкой. Говорил, что его мучают ужасные кошмары, в которых девушка и ее отец держат его в сексуальном плену. Джо до сих пор склонен терять опору под ногами, в особенности, если дело касается женщины, к которой он привязан. Ему придется еще много раз терять и обретать ее заново, прежде чем навык закрепится. В состоянии стресса Джо, как и мы все, будет возвращаться в защитную позицию. Но теперь он это осознает и способен обрести твердую опору под ногами. После 21 сеанса ему уже не требуется «Ативан», чтобы спать.

Стыд и сексуальность

Не все клиенты, которые приходят на терапию, готовы стоять на своих ногах, быть самостоятельными и отдельным от другого. Нам, словно младенцам нужна нянька, чтобы выжить. Если тот, кто заботился о младенце, неадекватно реагировал на его потребности или угрожал отвергнуть, когда ребенок пытался отделиться, клиент не сможет отделиться от интроекции матери. Это означало бы для него смерть. В таких случаях проблемы младенческого периода необходимо рассматривать до исследования и раскрытия сексуального заряда.

Есть еще одна опасность в преждевременном раскрытии сексуальных чувств. Если сексуальность раскрывается до того, как человек проработал чувство стыда, он начнет проявлять агрессию, направленную либо на себя, либо на другого (терапевта), чтобы защититься от «плохого "я"». С младенческими блоками можно работать, уложив пациента на коврик, что способствует полному освобождению таза. Но впоследствии взрослого напугает заряд энергии и возникшие сексуальные импульсы, которые могут вызвать чувство стыда. В особенности это касается проблем, связанных с сексуальным насилием. Сексуальное насилие часто раскрывает генитальный заряд до того, как жертва способна его контенировать. Такой заряд слишком велик и пугающ, а что еще хуже, жертва, как правило, винит в насилии себя и испытывает ужасный стыд.

«Стыд – это эмоция, которой нелегко поделиться. Скорее, человек стремится скрыть и утаить это чувство, чтобы предотвратить дальнейшее обнаружения своего несоответствия (неадекватности). Из-за этого человек может внутренне отделиться от терапевта» (Resneck-Sannes, 1991, p. 11).

Это критический момент, потому что, если стыд не будет немедленно исследован, у клиента так и останется ощущение, что он плохой, а это может привести к саморазрушению, т.е.

членовредительству, перееданию, наркотикам и агрессивным выходкам в адрес другого (терапевта) для защиты от «плохого "я"». Терапевт, раскрывший эти чувства, безусловно, может стать плохим. Он виновник чрезмерной стимуляции клиента.

Для работы с сексуальностью требуются эмпатия, отзеркаливание, поддержка, решительность и анализ терапевтических отношений. Лоуэн подчеркивал, что сексуальность всегда приходится поддерживать. Поддерживать ее необходимо из-за стыда и ощущения несоответствия, которые ее окружают. Это настолько чувствительная часть нас самих, что мы должны использовать в терапии все наши терапевтические навыки, в том числе и знания, как энергия проходит по телу, особенно через тазовую область.⁴

Возрастной заряд и сексуальное выражение

Еще один важный момент, который биоэнергетическая теория вносит в терапевтический процесс, – это анализ того, как в организме удерживается заряд в развитии. Считается, что такой заряд поступает в тазовую область дифференцированным образом в период от 18 месяцев до 3 лет.

Райх (Reich, 1971) указывал, что необходимо изучать фантазии клиентов во время мастурбации. Поэтому в какой-то момент, когда отношения уже сложились и я вполне уверена, что вопрос будет воспринят нормально, я спрашиваю своих клиентов, о чем они фантазируют, когда занимаются сексом с партнером или мастурбируют. Делаю я это, чтобы узнать, как с ними обращались в указанный период. Как уже говорилось, физическая агрессия заряжает таз. Дети, которых в тот период физически наказывали (не обязательно били, но шлепали по попе), связывали или держали в манеже, имеют склонность к садо-мазохистским фантазиям во время секса или мастурбации. Одного из клиентов в молодости буквально привязывали к кровати, так как родители боялись, что он пойдет бродить по дому и навредит себе. Ему нравилось быть связанным во время секса, и в глубине души он чувствовал, что его заряд слишком велик для других. Его терапевт избегал обсуждать его сексуальные практики, и это только укрепило его в этом мнении. Отец другой клиентки очень сильно ее шлепал. А еще надевал на нее костюм французской горничной, когда ей было 8 лет, поэтому физическая агрессия и сексуальность слились для нее воедино. У нее были фантазии, что ее шлепают во время секса. Отец чрезмерно ее стимулировал, а на терапию она пришла с намерением вылечиться от алкоголизма. Как только выпивка была взята под контроль, у нее начались проблемы с перееданием, покончив этим, она помешалась на сексе. Чтобы она смогла встать на ноги, потребовалось три года терапии. Она обрела способность отличать возбуждение собственного тела от сексуализации отца, которая ее затопила. И избавилась от необходимости употреблять алкоголь, есть или заниматься сексом, чтобы успокоиться.

Если женщинам говорили, что их сексуальные чувства чрезмерны и что мужчинам может оказаться трудно их сдерживать, так что это может привести к изнасилованию, они сообщают о фантазиях, что они неотразимы и захвачены в плен, так что не несут ответственности за то, что последует, и потому могут избежать чувства стыда за то, что им хочется заняться сексом.

Тут возможно столько вариаций, сколько позволит наша прихотливая фантазия. Важной частью жизни клиента в области фантазий я считаю и видео в интернете, и их тоже необходимо учитывать. Я лечила много мужчин, которые пришли на терапию из-за вторичной

⁴ Реснек-Саннес в работе (Resneck-Sannes, 1991) объясняет психологические и соматические проявления стыда в связи с сексуальностью и сексуальным насилием на примере терапевтической работы с ними.

импотенции. Все эти мужчины, которых я лечила, могли успешно мастурбировать, и я это поощряю. «Хозяйство» следует всегда поддерживать в рабочем состоянии! Все они пережили резкий отказ и критику со стороны партнеров во время секса. У всех таз был спрятан – как у собаки, зажавшей хвост между задними лапами, – чтобы приглушить и заряд, и в особенности агрессию, которая является следствием из-за обиды на плохое обращение. Мюррей в своей статье (Murphy, 1986) пишет, что необходимым терапевтическим вмешательством было то, что она помогла своему клиенту увидеть «его импотенцию как выразительный акт тела, посредством которого он сообщает жене о своих чувствах относительно ее поведения» (с. 249).

Некоторые из таких мужчин смотрят в интернете видеоролики сексуального характера, которые принято называть порнографическими. Вопросы о том, что они смотрят, проясняют картину. Все женщины, занятые в таких видео, наслаждаются тем, что получают и доставляют сексуальные удовольствия. Фантазии – это богатый материал, и я призываю не упускать их из виду при работе с темой привязанности.

Культура и сексуальность

На то, как секс переживается в теле/сознании, влияет не только ранний опыт отношений с теми, кто о нас заботится, но и культурные установки. Определение нормальной сексуальности претерпело множество изменений. В последние несколько лет гомосексуальная и трансгендерная идентификация перестали считаться сексуальными извращениями. Транссексуалы на деле показали, что пол и сексуальное влечение изменчивы. Женщину могут привлекать женщины, и она может обнаружить, что лесбийское сообщество предлагает ей безопасное зеркало для контакта с собственным «я». Но если ее партнерша решит стать мужчиной, она по-прежнему останется лесбиянкой или же станет гетеросексуалом? Придется ли ей порвать с лесбийским сообществом, с которым идентифицируется такая значительная часть ее личности? В таком контексте ярлыки теряют всякий смысл. Гендер перестает быть выбором из двух вариантов. Кроме того это означает, что идеальная пара вовсе не обязательно гетеросексуальный союз. И опять-таки, многие ли из нас считают союз своих родителей идеальным образцом родственных отношений?

Гомосексуализм уже не считается извращением. Он действительно порождает некоторые проблемы, связанные с маргинализацией из-за культурных установок, гомофобии и стыда. Гомофобия и в самом деле мешает нормальному сексу, препятствуя вообразить себя во время полового акта носителем гендера партнера. Нормальная сексуальность предполагает способность быть заземленным и достаточно отделенным в собственном теле, чтобы ощущение собственного «я», которое сливается и теряет границы тела/сознания, доставляло удовольствие. Чтобы обрести здоровую сексуальность, нужно научиться переходить от пассивного подчинения (приятия) к самоуверенной агрессивности (проникновению). Надо принять на себя в своем воображении обе роли. Впуская в свое тело/сознание проникновение, мы принимаем на себя и роль того, кто проникает, ощущая себя желанными внутри, представляя, что прикасаются к нам, когда мы прикасаемся к другому, и наслаждаясь этими ощущениями.

Заключение

В прошлом году я спрашивала нескольких биоэнергетических терапевтов мужского пола, работают ли они с сексуальностью. Большинство ответило, что перестали, потому что боятся судебных разбирательств. Десексуализация наших клиентов часто внушает им стыд, побуждает отворачиваться от той части себя, которая обеспечивает жизненную силу, ощущение

радости и мощи в мире, отрицать ее. Терапевты, не имеющие представления, как функционирует сексуальность в их собственной психике, не могут эффективно отзеркаливать сексуальность клиентов, им опасно действовать в терапевтическом пространстве. Однако работа со столь уязвимой частью себя чревата своими опасностями. Вирджиния Хилтон (Hilton, 1987) писала:

«Как, не разрешив собственных конфликтов, можно предложить идеальные отношения для работы над своими эдипальными/сексуальными проблемами тем, кто к нам приходит? Никак. Будем надеяться, что мы сможем в достаточной мере осознать свои собственные проблемы и то, как они могут повлиять на отношения, чтобы не навредить им, и достаточно ясно представляем себе суть задачи, чтобы не повторить исходную травму. Что мы способны признавать свои слабые места и поддерживать себя с помощью терапии и супервизии, согласившись с тем, что никогда не перестаем нуждаться в такой помощи» (с. 216).

Давайте вернем сексуальность в терапевтическое пространство.

Библиография

- Baum S. (in press). “Containment, Holding, and Receptivity: Somatopsychic Challenges”, *Bioenergetic Analysis* (27)
- Bass E. and Davis L. (1988). *The Courage to Heal*. New York: Harper and Row.
- Berceli D. (2008). *The Revolutionary Trauma Release Process: Transcend your toughest times*. Vancouver, BC: Namaste Publishing
- Harding C. (2001). *Sexuality: Psychoanalytic Perspectives*. Philadelphia: Taylor and Francis.
- Hedges, L., Hilton, R., Hilton, V, Caudill Jr., O. (1996) *Therapists at Risk: Perils of the Intimacy of the therapeutic relationship*. Maryland: Jason Aronson
- Hilton V. (1987). “Working with sexual transference” In V. Heinrich-Clauer, (Ed). (2011) *Handbook Bioenergetic Analysis*, English edition of the German original version. Pyschosozial-Verlag, 213–223.
- Klopstech A. (2000). “The Bioenergetic Use of a Psychoanalytic Concept of Cure”. *Bioenergetic Analysis* (11), 55–66.
- Lemma A. and Lynch P. (2015). *Sexualities: Contemporary Psychoanalytic Perspectives*. London and New York: Routledge.
- Levine P. (1997). *Waking The Tiger: Healing Trauma*. Berkeley, Ca.: North Atlantic Books.
- Lowen A. (1975). *Love And Orgasm*. New York: Macmillan.
- Lowen A. (1980). *Fear of Life*. New York: Macmillan.
- Mann D. (1997). In Harding C. (2001) *Sexuality: Psychoanalytic Perspectives*. Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.
- Murray E. (1986). “Treatment history of a man with impotence” In V. Heinrich-Clauer, (Ed). (2011) *Handbook Bioenergetic Analysis*, English edition of the German original version. Pyschosozial-Verlag, 247-257
- Reich W. (1970). *The Function Of The Orgasm*. Trans.Theodore Wolfe. New York: Meridian.
- Reich W. (1971). “The invasion of compulsory sex morality”, In Kaslow, F. and Massey, R. *Comprehensive Handbook of Psychotherapy*. New York: Fararr, Straus, and Giroux.
- Reich W. (1973) *The Function of the Orgasm*. New York: Fararr, Strausand Giroux.
- Resneck-Sannes H. (1991) “Shame, Sexuality, and Vulnerability”, *Women and Therapy*, 11(2), 111–125.
- Resneck-Sannes H. (1995). “A Feeling in Search of A Memory”, *Women and Therapy*, 16(4), 97–105.
- Resneck-Sannes H. (2012) “Neuroscience, Attachment and Love”, *Bioenergetic Analysis*, (22), 9–28.

- Schore A. N. (1997). "Interdisciplinary developmental research as a source of clinical models". In Moskowitz M.; Monk C.; Kaye C. and Ellman S. (Eds.). *The Neurobiological and Developmental Basis for Psychotherapeutic Intervention*. Northvale, NJ: Aronson.
- Schore A. N. (2003). *Affect Regulation and The Repair of the Self*. New York: W.W. Norton & Co.
- Scharaf M. (1983). *Fury On Earth: A Biography of Wilhelm Reich*. New York: St. Martin's Press.
- Target M. (2015). "A developmental model of sexual excitement, desire and alienation In Lemma A and Lynch P. *Sexualities: Contemporary Psychoanalytic Perspectives*, 43–62
- Tucillo E. (2006). "A Somato-psychic Relational Model for Growing an Emotionally Healthy, Sexually Open Body from the Ground Up. *Bioenergetic Analysis*, 16, 63–85.

Таинственная жизненная энергия

Об обоснованности биоэнергетической концепции

Арильд Хафстад

Статья посвящена эмпирическому обоснованию биоэнергетической концепции в рандомизированном исследовании, проведенном с использованием «оргонного аккумулятора». Автор совмещает разные физические принципы и метаболизм живых существ для обоснования биоэнергетического анализа, тем самым подтверждая научную состоятельность этой концепции. В результате исследования получены аргументы в поддержку биоэнергетической концепции. Продемонстрировано, что «ситуативная» стимуляция (в оргонном аккумуляторе) может повысить свободную энергию в человеческом организме, оказывая влияние на биоэнергетическую систему. Исследования показывают, что биоэнергетическая система человека находится под ситуативным воздействием окружающей среды. Оргонная теория не является строго научной, и первоочередная задача для обоснованной исследовательской стратегии – экспериментальная проверка возможностей оборудования, в данном случае, оргонного аккумулятора.

Ключевые слова: концепция биоэнергии, организменная точка зрения, оргон, валидация RCT биоэнергетической системы

Введение в биоэнергию

Что такое жизнь и что движет процессом развития и выживания в мире живых существ? Разве это не самые фундаментальные и интереснейшие вопросы? Для некоторых вопросы жизни и энергии ужасно привлекательны и находятся в самом центре внимания. Как один из таких людей, я просто не могу надивиться этим чудесам.

Следуя предложению Вентлинга (2013), цель этой статьи – исследовать, как биоэнергетическая концепция повышает валидность концепции и привести ее эмпирическое обоснование в рандомизированном исследовании (RCT). Как ни странно, исследование посвящено влиянию оргонного аккумулятора (ORAC).

Для этого я разделяю *теоретическую и практическую биоэнергетику*. Биоэнергетический анализ – это область применения изучения биоэнергии для терапевтической работы. Для валидации нужно сделать шаг назад и принять биоэнергию человека как ветвь общего изучения человеческой природы.

Термин «биоэнергия» происходит от двух греческих слов, *bios*, что означает мир всех форм жизни и *energeia*, что означает силу или движение (Саргона, 2013). «Биоэнергия» может относиться и к силе, и к стремлениям, формирующим жизнь, и к процессам движения, переживаемым и наблюдаемым у разных форм жизни.

Нет оснований сомневаться, что движение организма требует энергии. Любое движение, согласно физике и физиологии, предполагает наличие энергии (Fraun, 2010). Изучение движущих сил и процессов разных форм жизни научно обосновано и является основой для изучения метаболизма человека, то есть энергетических преобразований в органах и системах организма (Fraun, 2010). Оказывается, термин биоэнергия используется в области физиологии клетки, особенно в описании производства энергии митохондриями (Cooper and Hausmann, 2009). Такие ученые, как Дикон (2012), Сафино (2007), Ван Кранендонк, Димер и Джокич (2017), рассматривают происхождение жизни с энергетической точки зрения.

В область биоэнергетики, как мы определяем ее в биоэнергетическом анализе, входят знания о метаболизме, но не только, поскольку мы изучаем энергетическую динамику личности. Динамика личности должна включать природный и культурный контекст. И кроме того, должна включать процессы, в которых энергия и информация переплетаются (Бейтсон, 1979). Одним словом, речь об энергетической динамике в ситуативно взаимодействующих

личностях.

Биохимия и физиология сделали огромный шаг в понимании молекулярных, клеточных, органов и системных процессов человеческой жизни и метаболических механизмов, необходимых для ее поддержания (Cooper & Hausman, 2009, Fraun, 2010). Эти научно подтвержденные знания – основа для более полной картины, как жизненные процессы вписываются в целостность человека, как организма, личности и члена социальной группы. Когда мы учитываем множество аспектов человеческого существования, проявляются новые качества, которые интегрируются с основными физиологическими процессами. Эта динамика более высокого уровня влияет на физиологию, создавая новые схемы изменений и баланса. Недавно Фина Пла (2017) продемонстрировала, как встраиваются человеческие отношения (вовлекаются в энергетические телесные реакции). Дэниел Стерн (1995) показал, что эта динамика начинается с самого рождения; Антонио Дамасио (2002, 2004, 2010) продемонстрировал, что эмоциональная жизнь опирается на метаболические процессы и подпитывает их, и это лишь несколько значительных примеров. Все эти исследования свидетельствуют, что для понимания сложности жизненных процессов человека необходима общая область биоэнергетики.

История: Райх и Бейтсон

Вильгельм Райх был пионером в исследовании этой общей картины в то время, когда физиология и психология не были так развиты, как сегодня. Именно Вильгельм Райх (1942) ввел концепцию биоэнергетики. Академическая психология изучает психические процессы и мозг, но почти не обращает внимания на энергетические и телесные состояния разума. В 1960-х годах энергетические модели разума сменились информационными, что привело большинство специалистов к выводу, что энергетические концепции устарели и уже несостоятельны, хотя Грегори Бейтсон, один из главных мыслителей, стоявших за этим сдвигом (Бейтсон, 1979) предполагал совершенно противоположное. Таким образом, в гуманитарных науках сложилась ситуация, которая способствовала возникновению чего-то вроде коллективного слепого пятна – неспособности искать энергию. Такая общая позиция в данной области отчасти стала следствием неправильного понимания работы Бейтсона. Даже если жизненная энергия не поддается непосредственному наблюдению, ее работа в рамках жизненного процесса всегда подразумевает некое движение. Грегори Бейтсон (1972, 1979 и 1987) писал:

«Психические процессы требуют сопутствующей энергии. Хотя ясно, что ментальные процессы запускаются различием и что различие не является энергией и обычно не содержит энергии, остается необходимость обсудить энергетику ментального процесса, потому что процессы, какого бы рода они ни были, требуют энергии» (Бейтсон, 1979, с. 111).

Таким образом, энергия и информация должны возникать вместе, что просто подтверждается тем фактом, что мозг, составляющий около 2% тканей тела, использует порядка 25% энергии тела. Бейтсон (1979) различает две энергетические системы, которые работают взаимозависимо в жизненном процессе. Одна – система, использующая энергию для открытия или закрытия врат, другая – система, через которую проходит энергия, когда врата открыты. Первая – это система решений, различий и информации. Вторая – источник энергии. Результат их взаимодействия – схемы, кодирование и иерархия смысла, или просто разум, говорит он. Если следовать Бейтсону, рудиментарный разум возник задолго до появления нервных клеток и мозга, поскольку с самого начала жизнь была одновременно потоком энергии и рудиментарной регуляцией энергии (разум). Очевидно, можно с уверенностью утверждать, что жизнь не может существовать без энергии, энергии, которая горит словно пламя, не выходящее из-под контроля и неугасающее. Эта модель кажется очень близкой к схеме Райха, согласно которой разум и тело происходят из общего энергетического источника.

Наблюдения за жизненной энергией

Эмпирическое исследование должно начинаться с наблюдения. Мы должны задаться вопросом, действительно ли существует нечто, что можно назвать жизненной энергией, относится ли это слово к чему-то наблюдаемому и постоянному? Если закрыть глаза и вчувствоваться в тело, мы неизбежно обнаружим ощущение множества движений, паттернов и качеств, которые оставляют впечатление о нашем нынешнем состоянии бытия (Hafstad, 2008). Эти чувства, interoцепция и проприоцепция, сообщают о внутреннем состоянии организма. Помимо этого, внешние чувства позволяют воспринимать жизнь в других людях через их движения и эмоциональное выражение. Кроме того, мы можем ощущать состояния других людей через процесс отзеркаливания (Rizzolatti, Sinigaglia, Corrado 2008). Также существует подсознательный феномен сонастройки, резонанса и излучения, который предполагает последовательную передачу нам чужих телесных состояний (J. Clauer 2016, V. Heinrich 1999, Keleman, 1986). Эти способы восприятия – обычные человеческие способности, хотя люди могут и не знать, как ими пользоваться. Сила этих способностей в том, что они позволяют получать доступ к реальным жизненным состояниям, качествам витальности и энергии в нас самих и в других людях.

Итак, у нас есть восприятие жизненной силы, но можно ли считать это наблюдением? В терапевтическом кабинете – да, но как насчет научных данных? Ответ положительный при герменевтическом качественном подходе, одной из двух допустимых стратегий в гуманитарных науках. При строгом количественном экспериментальном подходе ответ отрицательный. Здесь необходимы физические параметры энергии, такие как температура или электромагнитный заряд как индикаторы уровня энергии. Также потребуется теория жизненной энергии, способная дать прогноз, надежные количественные измерения и гипотетическо-дедуктивная стратегия. Это также требует проведения рандомизированных контролируемых исследований (РКИ). Интересно, что несколько таких РКИ уже проводились, в чем мы скоро убедимся. Третьей возможностью, часто используемой в психологии, может быть объединение словесных отчетов о субъективном опыте и физических измерений.

Что не требует объяснений?

Слово «объяснение» означает действие по открытому изложению схемы или плана, раскрывающего природу какого-либо явления. Легко попасть в ловушку идеи, что сначала следует доказать существование жизненной энергии. Когда Райх (1942) постулировал оргон, он попытался объяснить, как зарождается жизнь. Кроме того, он объявил, что в человеческом организме есть особая форма жизненной энергии. Это бросило вызов всему научному сообществу и породило конфликт между разными лагерями в сфере телесной психотерапии. К счастью, нет необходимости доказывать существование жизненной энергии, если мы будем осторожны с формулировками. Тогда можно сосредоточиться на том, как работает жизненная энергия, то есть на ее естественной форме.

Физики обычно признают, что невозможно наблюдать энергию непосредственно, а только постулировать и делать выводы о ее существовании. Термин «энергия» в физике означает «способность совершать работу». Первый закон термодинамики, основополагающий для физики, гласит: «Энергия не может быть ни уничтожена, ни создана, а только переходит в различные формы». Мы должны занять ту же позицию и сделать вывод:

Все виды изменений в человеке и между людьми – выражение энергетических преобразований. Поскольку энергетические преобразования происходят через организмы, то это выражение биоэнергии. Именно понятие организма оправдывает обращение к энергии (способности совершать работу) как к энергии биологической. Наша отправная точка не требует уточнений, не нужно также доказывать ее, поскольку это аксиома физики, а не эмпирическое утверждение.

Жизненный процесс, как и любой реальный процесс, включает частицы, атомы, молекулы и органическую химию. Все они должны подчиняться физическим законам. Это не то же самое, что редукционизм, а признание факта, что даже самый сложный социальный процесс

происходит в рамках физических событий. Кто-то может возразить, что в наши дни даже физические законы стоят на шаткой почве, поскольку мы не знаем, что собой представляет 95% массы во Вселенной (Conselice, C J., 2007). И все же мы не можем игнорировать то, что уже знаем о физическом мире. Реалистичная биоэнергетическая концепция должна базироваться на том, что известно, отбросить спекулятивные представления и использовать те, которые можно проверить на практике.

Более широкие рамки и формирование характера

Сложность в том, что люди считают проблемой биоэнергетической концепции то, что мы не можем наблюдать жизненную энергию непосредственно. Это дает повод для критики, что это спекулятивный и метафизический постулат и мы просто воспроизводим витализм восемнадцатого-девятнадцатого веков. Не стоит попадаться в эту ловушку. Можно возразить, что это в точности повторяет ситуацию в физике. Нам нужна биоэнергетическая концепция, поскольку физиологических знаний о метаболизме для объяснения всех уровней и взаимодействий энергетических преобразований в человеческой жизни недостаточно. Науке нужны более широкие рамки, чтобы увидеть всю картину целиком.

Формирование характера – пример такого энергетического взаимодействия, происходящего в более широких рамках. Это имеет отношение к изучению сдвигов между свободной и связанной энергией на организменном и межличностном уровне. В биохимии формирование сложных молекул – это процесс связывания энергии, а расщепление молекул высвобождает электроны и увеличивает количество свободной энергии в поле. Человеческий организм – это поле, состоящее из мириад более мелких полей. Процесс связывания и высвобождения энергии идет в организме постоянно и на всех уровнях. На уровне человека формирование характера ограничивает свободную доступную энергию. Как правило, люди обладают большим количеством энергии, которую не могут трансформировать. Когда мы выполняем биоэнергетические упражнения и чувствуем себя энергичными и живыми, неправильно говорить, что мы получаем больше энергии; скорее, мы высвобождаем связанную или латентную энергию в поток и преобразование. Нарастивание энергии возможно, но только как медленный процесс роста.

Второй закон термодинамики и отрицательная энтропия

Второй закон термодинамики гласит, что в замкнутой системе любая начальная энергетическая разница стремится к нулю. Закон подразумевает, что неорганический мир движется в сторону распада и уничтожения различий. Мы называем процесс постепенной и предсказуемой потери энергии энтропией. Такое же стремление к распаду происходит спонтанно во всех системах этого мира. Для открытых систем, таких как организмы, стремление к энтропии сильнее и смертельно опасно, если его не остановить, поскольку энергия уходит в окружающую среду, пока не останется никакой разницы между внутренним и внешним, включая даже пограничный распад в труп. Эта нисходящая или падающая энергетическая динамика в организмах – первый факт энергетического движения в живых организмах. Уровень энергии как непрерывно снижается, так и создает падающее движение в организме как в раковине с холодной водой и теплой водой на поверхности. Заметим, что эта тенденция также находится в биоэнергетическом движении и является существенной частью динамики организма.

Жизнь может и должна противостоять энтропии увеличением энергетических ресурсов. Она делает это, восстанавливая различия и дифференциацию. Это называется отрицательной энтропией. Возможно это только потому, что существование жизни подразумевает способность импортировать энергетические ресурсы и преобразовывать их физиологическими актами. Энергетическая система человека представляется довольно эффективной, поскольку наша ежедневная потребность в питательных веществах составляет около 0,5% от массы тела (Fraun, 2010). Такое изменение энтропии, необходимое для выживания и витальности, требует энергии или непрерывной работы. В физиологии это

достигается целым рядом биохимических механизмов, таких как двойные липидные мембраны, натриевые насосы, циклы Кребса, образующие АТФ, ферментативные реакции, окисление и т.д. Эти процессы регулируют экспрессия генов, гормоны и центральная нервная система (Fraun 2010, Cooper & Hausman 2009). Вложения в работу окупаются, поскольку позволяют организму накапливать больше энергии, чем требуется базовым физиологическим механизмам, что является предпосылкой для роста, дифференциации, воспроизводства и расширения. Избыток энергии играет свою роль в сексуальности, а, возможно, и в эволюции. Биоэнергетические процессы требуют восходящего и нисходящего потока, накопления и разрушения, связывания и высвобождения. Они могут иметь любую форму, которая поддерживает выживание и энергию. Я уже говорил, что гравитационная энергия может создавать структуру в человеческой жизни, при этом та же гравитационная энергия вызывает разрушение структуры в неживом мире (Hafstad, 2013). Очевидно, что вопрос не обязательно в том, какой вид энергии подпитывает жизненный процесс. Скорее, у жизни есть множество способов получения энергии, и мы их знаем крайне мало. На организменном и межличностном уровнях саморегуляция и самоутверждение могут быть способностями, достигающими глубины энтропийной/отрицательно-энтропийной динамики организма и тем самым способствующими жизнеспособности (Helfaer, 1998).

Энергия жизни и биоэнергетика

Энергия жизни присутствует в живом мире (биос) повсеместно – свободно течет, трансформируется, связывается в структуры, течет дальше, связывается и снова течет – через клетки, жидкости организма, весь организм, личную и социальную жизнь. Теории, относящиеся к традиции Райха и биоэнергетики, могут способствовать учету энергии на всех этих уровнях.

Вильгельм Райх (1935, 1996) и Александр Лоуэн (1988а) неоднократно утверждали, что жизнь – это движение и пульсация. Энергия стремится туда, куда может течь, выбирая самый короткий и экономичный путь. Таким образом, она участвует в формировании и становлении организма, человека и его окружения. Энергия имеет тенденцию пульсировать – расширяться и сжиматься, создавая спонтанные волновые движения. Человеку свойственна сложность, позволяющая проявляться противоречивым тенденциям и парадоксам: контроль это конфликтует с естественным потоком, а структуры характера создают в организме защитные механизмы, связывающие свободную энергию. Поэтому жизненная энергия должна взаимодействовать со структурами и блокировками в направлении самых легких путей и находить наикратчайшие дороги через них и в обход. Самые сильные энергетические потоки идут вдоль главной оси организма – как между центром и периферией, так и вдоль продольной оси тела. Оргазмическая теория Райха (1996) гласит, что оргазм – яркий пример пульсирующих явлений, связанных с мощной динамикой заряда/разряда. Он объяснял его функцию как регуляцию энергетической системы, способствующую жизненной силе и восстанавливающую единство организма. Лоуэн добавил заземление как основную функциональную характеристику биоэнергии человека. Энергетическая часть заземления – это пульсирующая волна, энергетический ток, который, стимулируемый гравитацией и подвижностью стоп, лодыжек, коленей и бедер, идет между землей и головой. Когда волна проходит через все участки тела, в частности через таз, где она соединяется с сексуальностью, и через грудную клетку, где она стимулирует чувствующее сердце, происходит полное раскрытие потенциала жизненной энергии (Helfaer, 1996, с. 35-46).

Энергия жизни и оргономия

Можно признать, что эти принципы хорошо послужили в качестве модели в терапевтическом кабинете, что, я думаю, и было целью Лоуэна. Он не стал углубляться в специфику, которая требуется в научном дискурсе. Этим он, возможно, избежал серьезной проблемы. Вильгельм Райх (1948) в 1938 году на «научной» основе объявил об открытии субстанции жизненной энергии, оргона, и радикально переформулировал свою

энергетическую концепцию в оргономию. В целом, научный и профессиональный мир считал этот шаг неприемлемым. Споры об оргономии привели к изоляции Райха, разрушению репутации, тюремному заключению и смерти в тюрьме в 1957 году. Это было и остается травмой для развития телесной психотерапии.

Теория оргона, на мой взгляд, все еще остается нерешенным вопросом, недоказанным и не опровергнутым. Насколько мне известно, Лоуэн не рассматривал теорию оргона, а принял более раннюю райхианскую энергетическую модель. Прошло уже 80 лет с момента рождения теории и 60 лет со смерти Райха. За это время было проведено много исследований о влиянии оргонного аккумулятора. Поскольку речь в этой статье идет о прояснении концепции жизненной энергии, не стоит продолжать откладывать этот вопрос в сторону. Поэтому я рассмотрю теорию оргона и представлю раздел исследований оргона, который имеет отношение к подтверждению концепции биоэнергии.

Первая модель биоэнергетических систем Вильгельма Райха базировалась на теории влечений либидо Фрейда. Сексуальная энергия (либидо) и жизненная энергия (биоэнергетика) были объединены и соединены с фрейдовской теорией психической защиты. Проще говоря, либидо и биоэнергия текут сдержанно благодаря механизмам владения собой и защиты характера. В 1937 году в Осло Райх оборудовал лабораторию, где проводил, исследовал с помощью микроскопа биологические препараты – образцы живых тканей. В процессе опытов он заметил, что ткани излучают серовато-голубое мерцание. Чтобы исключить лампочки как возможный источник мерцания, он поместил ткани в «ящики Фарадея» – корпуса из металлических электропроводников, которые изолировали внутреннее содержание от электромагнитного воздействия. Он заметил, что этой ситуации серовато-голубое мерцание усилилось. Он обил металлические ящики деревянными панелями, и световой эффект усилился. Добавляя все новые и новые слои органического материала и металла, Райх добился еще большего усиления эффекта. Это был первый оргонный аккумулятор. Поскольку теперь он исключил, что эффект светового мерцания живой ткани в ящике вызван электромагнитным зарядом, Райх предположил, что должна быть задействована какая-то другая атмосферная энергия. Его идея была в том, что эта энергия притягивается как материалом ящика, так и живой тканью, проходит через органические и металлические слои и накапливается внутри ящика и, наконец, в живой ткани. Он назвал ее оргоном – формой жизненной энергии, которая, по его мнению, есть в атмосфере и в космосе (Reich, 1939, 1949a, b, c).

Он полагал, что эта специфическая энергия спонтанно концентрируется и соединяется с химическо-органической субстанцией и как таковая в изобилии присутствует вокруг и внутри живых организмов. Он утверждал, что концентрированный оргон обладает еще и свойством пульсации и что это объясняет, почему организмы и ткани пульсируют. Райх считал, что низкая способность организма пульсировать – признак низкого уровня оргона. Основу своей теории он сформулировал как физический закон оргонного потенциала (Reich, 1950d, 1951).

Сильные энергетические поля черпают энергию из более слабых.

Этот закон противоречит второму закону термодинамики и является формулировкой отрицательной энтропии. Его уникальность не обусловлена тем, что это формулировка отрицательной энтропии. Отрицательная энтропия – необходимое качество форм жизни. Оригинальность заключается в утверждении, что это обычное физическое явление, существовавшее до зарождения жизни. А значит, полагал он, это влияет на органический синтез и может спонтанно развивать жизнь.

По мнению Райха, оргонные аккумуляторы создают энергетическое поле, более сильное, чем атмосфера, но более слабое, чем биоэнергетическое поле человека. Пока человек сидит в аккумуляторе, он получает энергию от более слабого поля в ящике, которое, в свою очередь, получает энергию от еще более слабого поля в окружающем воздухе.

«Открытие оргона» Райхом (1942), как он его назвал, на самом деле не открытие, а ряд наблюдаемых событий, которые требовали объяснения, которое Райх предложил в виде своей оргонной теории. Райх объяснил свои наблюдения, объявив об открытии неизвестной космической субстанции, не учтенной в физике. Как теория, она имела несколько формальных недостатков.

Теория ввела объяснение, которое трудно проверить, и придумала «Бога белых пятен», который является псевдообъяснением. Она нарушала закон парсимонии, увеличивая сложность объяснения сверх наблюдений, и была близка к изобретению «богоподобного» перводвигателя.

На мой взгляд, эта серия наблюдений лишь демонстрирует возможность, что специальное расположение электромагнитно заряженных железных листов и органического материала может повысить биоэнергетический заряд живой ткани. Естественным ходом дальнейшего исследования было бы выяснить, будет ли это наблюдение справедливо и для людей, и сформулировать осторожные гипотезы, близкие к наблюдениям, возможно, примерно следующие.

Чередующиеся листы или решетки из железа могут увеличивать свободную энергию в тканях и организмах, и по какой-то неизвестной причине эффект усиливается при добавлении внешнего слоя углеводородного материала. Эффект может предсказуемо увеличиваться с количеством слоев.

Разумная научная процедура заключается в том, чтобы экспериментально исследовать, действительно ли такое оборудование способствует повышению жизненной силы. Сначала мы должны исследовать особую динамику системы, состоящей из слоев организм/железо/углеводород. Внешние объяснения должны подождать, пока мы не будем вынуждены их рассмотреть. Обратите внимание, что эффект от применения оборудования Райха не зависит от объяснений. Некоторое время можно обходиться экспериментальным наблюдением. Валидность и надежность оборудования зависит только от предсказуемости и повторяемости результатов.

Главный вопрос в том, будет ли это наблюдение справедливо и для людей?

Райх действительно пошел по этому пути, создав в Осло в 1937 году многослойный ящик, в котором мог сидеть человек. Он объявил, что воспроизвел эффект в этих условиях. Это был очень интересный результат.

Восемьдесят лет испытаний и экспериментов в этой области теперь доступны. В попытке получить обзор исследований по оргонному аккумулятору Хафстад и Мейер (2017) провели исследование. Здесь я лишь кратко излагаю выводы по температурным эффектам. Тепло – это выражение энергии и потому может соответствовать эмпирическому подтверждению концепции биоэнергетики.

Исследование оргонного аккумулятора

Первым шагом было исследовать, происходят ли какие-то неожиданные энергетические явления в пустом ORAC. Райх решил измерить температуру снаружи и внутри пустого ящика, поскольку это показатель уровня энергии. При повторных испытаниях он обнаружил повышение температуры внутри ящика на 0,5° Цельсия с колебаниями от 0,2 до 1,8 (эффект T-TO). Существует, по крайней мере, 10 сообщений об испытаниях и экспериментах с 1949 по 1987 год, где исследовался эффект T-TO. В одном (Demisch, 1979) с использованием только 3 зондов не было обнаружено никакого эффекта. Гебауэр и Мюшених (1987) провели контролируемое исследование со 100 измерениями. Средняя разница составила 0,62C (1% значимости). Эффект T-TO имеет большое значение, поскольку противоречит второму закону термодинамики. Он указывает на то, что в ящике каким-то предсказуемым образом сохраняется более высокий уровень энергии по сравнению с внешней средой. Из исследований не ясно, увеличивается ли эффект T-TO с ростом числа слоев. В настоящее время существует доказательство общего предсказания, что температура внутри пустого ORAC будет повышаться до уровня примерно на 0,62C выше внешней температуры ORAC.

Критики теории оргона опровергли этот вывод, утверждая, что разница обусловлена увеличением электромагнитного заряда внутри ORAC. Райх (1939) использовал электроскоп для измерения отрицательных ионов внутри ящика. Он обнаружил, что для зарядки электроскопа в ящике требуется больше времени, что указывает на меньшую плотность свободных электронов в воздухе внутри ящика, поэтому альтернативное объяснение не нашло

поддержки. Fuckert (1985) получил аналогичные результаты в контролируемом исследовании с использованием контрольного ящика. Райх также заметил, что этот результат повторяет суточный цикл и наиболее заметен при высоком атмосферном давлении. Подтверждает ли вывод Райха, что пониженная плотность отрицательных ионов внутри поддерживает теорию атмосферного оргона, сказать трудно. Возможно, есть и другие, не выявленные объяснения. Дальнейшее объяснение, вероятно, требует изучения специалистами в области физики. Само по себе наблюдение указывает лишь на уменьшение отрицательного ионного заряда внутри пустого ящика.

Следующий вопрос – что происходит с повышением температуры, когда в ORAC сидит человек. Это весьма актуальное биоэнергетическое исследование, поскольку количество выделяемого человеческим организмом тепла должно отражать общую биоэнергетическую мобилизацию. Хебенштрейт (1995) провел такое измерение в двойном слепом исследовании (N=62).

Сравнивая оргонный ящик и контрольный, он обнаружил разницу с чрезвычайно высокой статистической значимостью, как для средних, так и для максимальных показателей (p. 1% = 0,0000.). Это необычайно высокий статистический результат, и самый сильный эффект, обнаруженный во всем исследовании, по сравнению с другими психофизиологическими показателями.

Если мы возьмем среднее значение Гебауэра и Мюшениха (1987) для пустого оргонного ящика (см. выше) – 0,62С выше комнатной температуры, объединив два эти исследования, мы получим следующую таблицу:

	Средняя температура	повышение	аккумулированное повышение
1. Температура в помещении	22.59		
2. Пустой контрольный ящик	23.06	+ 0.47	
3. Пустой оргонный аккумулятор	23.21	+ 0.15	+ 0.62
4. Человек в контрольном ящике	23.85	+ 0.64	+ 1.26
5. Человек в оргонном аккумуляторе	24.90	+ 1.05	+ 2.31

Повышение температуры в пустом контрольном ящике несколько озадачивает, поскольку мы ожидали бы нулевую разницу, а не повышение на 0,47С. Но Хебенштрейт сделал этот ящик с одним стальным листом внутри, из-за чего он оказался однослойным оргонным ящиком. Поэтому в его исследовании значения температуры в контрольном ящике могли быть искусственно завышены.

Среднее общее повышение температуры от комнатной до температуры человека в оргонном аккумуляторе составило 2,31С. Первое увеличение на 0,62° – это накопление энергии от самого ящика (27% от общего увеличения). Если принять, что среднее увеличение энергии от человеческого тела составляет 0,64С, как измерено в контрольном ящике, это составит 28% от общего увеличения энергии.

Остальная часть (1,05С) получается в результате интерактивного воздействия оргонного блока на организм человека, или 45% от общего повышения температуры. Поскольку для повышения температуры на пике требуется больше энергии, чем при первом повышении, разница в энергии даже больше, чем указанный процент. Кроме того, если бы контрольный ящик был сделан правильно, без железных листов, можно было бы ожидать, что эффект будет еще сильнее.

Очевидно, что оборудование ORAC способно задействовать сильную общую

биоэнергетическую мобилизацию, которая должна включать метаболические процессы. Высокая статистическая значимость практически исключает возможность, что данный результат случаен.

Этот вывод имеет отношение к биоэнергетическим гипотезам, что энергия течет от ядра к периферии и что периферийная энергетическая мобилизация усиливает энергетические уровни ядра. Исследование ORAC позволило изучить эту динамику, измеряя изменение температуры как ядра, так и периферии. В соответствии с вышеизложенными результатами, Райх (1950a, b, c, 1952) обнаружил повышение температуры тела после сидения в оргонных боксах. Гнбауэр и Мюшених (1987) повторили это наблюдение со статистической значимостью в двойном слепом исследовании. Кроме того, повышение температуры ядра тела влияло на периферийную температуру. Повышенный заряд в ядре тела соответствовал повышенному напряжению в скелетных мышцах и заметной мышечной пульсации (Reich 1950a, b, c). Риттер и Риттер (1953) в ходе двух контролируемых исследований обнаружили, что в контрольном ящике не наблюдалось повышения температуры ядра тела, но при этом наблюдалось повышение от $0,6^{\circ}$ до $0,75^{\circ}$ Цельсия в ящике ORAC. Повышение температуры достигало максимума между 20 и 80 минутами по окончании сидения в ORAC. Гебауэр и Мюшених (1987) провели двойное слепое исследование с аналогичными и статистически значимыми результатами. Температура ядра человеческого тела находится под сильным гомеостатическим контролем, который воздействие ORAC каким-то образом отменяет. Отсроченная реакция, по-видимому, указывает на то, что повышение температуры не зависит от одновременной стимуляции.

Похоже, что воздействие ORAC постепенно активизирует метаболические процессы. Полученные результаты подтверждают биоэнергетическую гипотезу о потоке энергии от ядра к периферии.

Гебауэр и Мюшених (1987) обнаружили значительное повышение температуры на тыльной стороне ладони (1%). Снайдер (1990) обнаружил повышение температуры на $M = 1,9C$ ($p > 0,04$). Хебенштрайт (1995) обнаружил высокозначительное повышение ($p = 0.005 - 1\%$). Все исследования проводились с контрольными ящиками. Эти результаты показывают, что влияние на периферическую температуру более чем в два раза превышает повышение основной температуры.

Можно интерпретировать этот результат как указание на то, что энергетическая мобилизация происходит параллельно периферическими и базовыми механизмами организма или указывает на единую реакцию организма. Это подтверждает концепцию единой биоэнергетической системы.

Помимо подтверждения концепции биоэнергетики и освещения процессов биоэнергетики человека, эти исследования, по-видимому, поддерживают представление, что система находится под ситуативным влиянием. Возможно, не только ORAC обладает свойством оказывать такое влияние. Дальнейшие исследования температуры тела могут пролить свет на влияние межличностных контактов, биоэнергетических упражнений и биоэнергетической терапии.

Можно ли объяснить этот эффект присущими неизвестными свойствами расположения материала, используемого в оборудовании ORAC (несколько углеводородных слоев снаружи железных), стимулирующими биоэнергетическую систему? Или же неизвестное атмосферное вещество, не учитываемое в настоящее время физикой, притягивается оргонным ящиком и попадает в организм человека, как утверждал Райх? Вопрос все еще остается открытым, но научная стратегия предпочла бы изучить первую альтернативу, насколько это возможно.

Я решил представить исследования по температурным показателям, поскольку они имеют очевидную ценность для подтверждения биоэнергетической концепции. Есть и другие результаты исследований ORAC и клинический опыт использования оборудования ORAC, которые также представляют интерес. Есть несколько исследований сердечно-сосудистой системы, которые показывают значительное влияние оргонного аккумулятора, особенно на пролиферацию эритроцитов (Buhl & Fischer, 2007).

Я же задался вопросом, может ли биоэнергетическая концепция быть подтверждена

(«лицевая» и концептуальная валидность) и исследовал направление рандомизированных контролируемых исследований, чтобы узнать, может ли оно подтвердить (эмпирическая валидность) понятие единой биоэнергетической системы, начиная от биохимических процессов и заканчивая межличностным влиянием.

Заключение

Опираясь на твердо установленные физические принципы и подтвержденные физиологические исследования в сочетании с принципами биоэнергетического анализа, в данной работе делается вывод, что область биоэнергетических исследований хорошо обоснована и валидна. Ниже приводится краткое изложение исследований оргонных аккумуляторов (ORAC), подробно описанных в данной работе.

1. Исследование подтверждает следующие представления о биоэнергетике. Чередующиеся листы или решетки из железа могут увеличивать свободную энергию в тканях и организмах, и по неизвестной причине эффект усиливается при добавлении внешнего слоя углеводородного материала. Эффект, вероятно, увеличивается с количеством слоев. Этот эффект требует дальнейшего изучения.

2. Это наблюдение справедливо и для людей, что указывает на влияние на биоэнергетическую систему человека.

3. ORAC взаимодействует с биоэнергетической системой человека до такой степени, что повышает температуру в коробке на $1,05^{\circ}$ Цельсия больше, чем в аналогичном ящике, изготовленном только из дерева, но с аналогичным показателем изоляции (значение K). Это составляет 45% от общего повышения температуры. Поскольку для повышения температуры на пике требуется больше энергии, чем при первом повышении, разница в энергии даже больше, чем указанный процент. Кроме того, если бы контрольный ящик была сделан правильно, без железных листов, можно было бы ожидать, что эффект будет еще сильнее.

4. Оборудование ORAC способно активировать сильную общую биоэнергетическую мобилизацию, которая должна включать метаболические процессы. Высокая статистическая значимость практически исключает возможность, что данный результат является случайным.

5. Вероятно, воздействие ORAC постепенно активизирует метаболические процессы. Полученные результаты подтверждают биоэнергетическую гипотезу о потоке энергии от ядра к периферии.

6. Можно интерпретировать данные о температуре ядра и периферии тела в ORAC как указание, что энергетическая мобилизация происходит параллельно периферийными и ядерными механизмами организма или указывает на единый ответ организма. Это подтверждает представление о единой системе биоэнергетики.

7. Помимо эмпирического подтверждения концепции биоэнергетики и освещения процессов биоэнергетики человека, эти исследования, вероятно, подтверждают представление, что система находится под ситуативным влиянием.

8. Вероятно, не только ORAC обладает способностью оказывать такое влияние. Дальнейшие исследования температуры тела могут пролить свет на влияние межличностных контактов, биоэнергетических упражнений и биоэнергетической терапии.

9. Можно объяснить этот эффект либо неизвестными свойствами расположения материала, используемого в оборудовании ORAC (повторяющиеся углеводородные слои поверх железных слоев). Или же стимуляция биоэнергетической системы исходит от неизвестной атмосферной субстанции, не учитываемой в настоящее время физикой (теория оргона). Оргонная теория имеет формальные недостатки, и разумная научная стратегия отдает приоритет изучению первой альтернативы, насколько это возможно.

Данный материал был представлен с целью предоставления информации тем, кто заинтересован в научном исследовании достоверности таинственной жизненной энергии, в частности, на основе биоэнергетических концепций.

Литература

- Bateson, G. 1979: *Mind and Nature*. Bantam. N. Y. Bertalanfy, L. 1968: *General System Theory*. Braziller. N. Y.
- Buhl & Fischer 2007: *Energie! Heilung und Selbstheilung mit Lebensenergie. Orgon in der medizinischen Praxis und zu Hause. Ein Kompendium*. Ulrich Leutner Verlag. Berlin.
- Caprona, Y. 2013: *Norsk etymologisk ordbok*. Kagge Forlag. Oslo.
- Clauer, J. 2016: "Elements of Comprehending Change". *IIBA Journal* vol. 26.
- Conselice, C. J. 2007: "The universe's Invisible Hand". *Scientific American*. Vol. 296. Nr. 2: 24–32.
- Cooper, G. M. & Hausman R. E. 2009: *The Cell, a Molecular Approach*. Sinauer Associates Inc. Sunderland MA.
- Damasio, Antonio R. 2001: *Descartes' Feiltagelse. Fornuft, følelser og menneskehjernen*. Pax forlag. Oslo. Norwegian translation of *Descartes Error*. Originally published 1994.
- Damasio, Antonio R. 2002: *Følelsen av Hva som skjer*. Oslo: Pax forlag. Norwegian translation of *The Feeling of What Happens*. Originally published 1999.
- Damasio, Antonio R. 2004: *Looking for Spinoza. Joy, Sorrow and the Feeling Brain*. London. Random House.
- Damasio, Antonio R. 2010: *Self comes to Mind. Constructing the Conscious Brain*. London. Random House.
- Deacon, T. W. 2012: *Incomplete Nature. How Mind emerged from Matter*. Norton. N. Y. Demeo, J. 1986: *Bibliography on Orgone Biophysics 1934–1986*. Natural Energy Works. Miami. Demeo, J. 1989: *The Orgone Accumulator Handbook*. Natural Energy Works. El Cerrito.
- Frayn, K. N. 2010: *Metabolic Regulation, A Human Perspective*. Wiley-Blackwell. Oxford UK, Malden MA. Fuckert, M. 1985: "Messungen der atmosphärischen Orgon Energie mit hilfe der Temperaturdifferenz zwischen Orgonakkumulator und einer Kontrollbox sowie mit dem Elektroskop". *Emotion. Wilhelm Reich Zeitschrift*. Nr. 7: 139–158. Nexus Verlag, Berlin.
- Gebauer, R. & Müschenich, S. 1987: *Der Reichsche Orgonakkumulator*. Nexus Verlag, Frankfurt.
- Hafstad, A. 2008: "The Graceful Awareness of the Human Being". *The European Journal of Bioenergetic Analysis & Psychotherapy*. 4: 85–137.
- Hafstad, A. 2013: "The Merciless God of Gravity and the Organisms humble reply". *Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*. 23: 111–135.
- Hebenstreit, G. 1995: *Der Orgonakkumulator nach Wilhelm Reich, eine experimentelle Untersuchung zur Spannungs-Ladungs-Formel*. Univärsitet Wien.
- Heinrich, V. H. 1999: "Physical Phenomena of Countertransference, the Therapist as a Resonance Body". *IIBA Journal*, Vol. 10.
- Helfaer, P.M. 1998: *Sex & Self-Respect. The Quest for Personal Fulfillment*. Praeger. Westport Connecticut, London.
- Helfaer, P.M. 1996: *Four Brief Essays in Bioenergetic Analysis*. Hogg Hill Press, Massachusetts.
- Hoppe, W. 1949: "My Experiences with the Orgone Accumulator". *Orgone Energy Bulletin*. Vol. 1, nr. 1: 12–22.
- Hoppe, W. 1950: "Further Experiences with the Orgone Accumulator". *Orgone Energy Bulletin*. Vol. 2, nr. 1: 133–138.
- Ingber, D.E. 1997: "The Architecture of Life". *Scientific American*. Jan. 48–57.
- Keleman, S. 1986: *Bonding. A Somatic-Emotional Approach to Transference*. Center Press. Berkeley. Lassek, H. 1981: "Medizinische Aspekte der Orgonenergie". *Emotion*. Nr. 9: 19–24. Nexus. Berlin. Lassek, H. 1982: "Nachsatz zum Artikel von J. Fischer: Hinweise zur benutzung des Orgonakkumulators". *Emotion. Wilhelm Reich Zeitschrift*. Nr. 5: 60–61. Nexus Verlag, Berlin.
- Lassek, H. 1984: "Blutdiagnostik und Bion-Forschung nach Wilhelm Reich. Teil 1". *Emotion*. Nr. 6: 101–142. Nexus. Berlin.
- Lassek, H. 1989: "Zur Bionforschung Wilhelm Reichs". *Emotion*. Nr. 9: 128–153. Nexus. Berlin. Lassek, H. 1992: "Ein Betrag zur Krebstherapie nach Wilhelm Reichs". *Emotion*. Nr.

10. Volker Knapp – Diedrichs – Publikationen. Berlin.
- Lowen, A. 1958: *The language of the body*. N. Y. Macmillan.
- Lowen, A. 1972: *Depression and the Body*. London. Penguin Books.
- Lowen, A. 1988: a: *Bioenergetik*. København: Borgen. Danish Translation of: *Bioenergetics* (1975).
Lowen, A. 1988: b: *The Spirituality of the Body*. Alachua, Florida: Bioenergetic Press.
- Lowen, A. 1988, c: *Love, Sex & your Heart*. Alachua, Florida: Bioenergetic Press.
- Pla, F. 2017: “From Body Structure to Bodies in Resonance. Evolution of the Therapeutic Relationship in Bioenergetic Analysis”. *IIBA Journal*, Vol. 27.
- Reich, W. 1939: “Drei Versuche am Statischen Elektroskop”. *Klinische und Experimentelle Berichte*. Nr. 7. Verlag für Sexualpolitik. Oslo.
- Reich, W. 1942: *Die Entdeckung des Orgons I. Die Funktion des Orgasmus. Sexualökonomische Grundprobleme der biologischen Energie*. Fischer. Hamburg.
- Reich, W. 1950 d: “Orgonomic Equations.General Forms”. *Orgone Energy bulletin*. Vol. 2. Nr. 4: 161–183. Orgone Institute Press. Rangely, Maine.
- Reich, W. 1951: “Complete Orgonomic Equations”. *Orgone Energy bulletin*. Vol. 3. Nr. 2: 65–71. Orgone Institute Press. Rangely, Maine.
- Reich, W. 1996: *Orgasmens funksjon*. Nyutgivelse. Pax Forlag. Oslo.
- Rizzolatti, Sinigaglia, Corrado 2008: *Mirrors In The Brain: How Our Minds Share Actions and Emotions*. New York: Oxford University Press.
- Ritter & Ritter 1953: Referred in: Hebenstreit, G. 1995: *Der Orgonakkumulator nach Wilhelm Reich, eine experimentelle Untersuchung zur Spannungs-Ladungs-Formel*. Universität Wien.
- Shapiro, R. 2007: “A Simpler Origin for Life”. *Scientific American*, Vol. 296. Nr. 7: 24–32.
- Seiler, H. 1982: “Neue Experimente zur thermischen Organometrie”. *Emotion*. Nr. 4: 76–95. Nexus. Berlin.
- Stern, D. 1995. *The Motherhood Constellation*. N. Y. Basic Books.
- Van Kranendonk, Deamer & Djocik 2017: “Life Springs”. *Scientific American*. August: 24–29.
- Ventling, C. D. 2013. “Lowen’s Energy Concept. A neurobiological Explanation and Redefinition”. *IIBA journal* Vol. 23.

Об авторе

Арильд Хафстад родился в 1957 году в Осло, Норвегия, где живет и работает. Дипломированный психолог 1983 г., клинический психолог с 1988 г., главный психолог 1988-1993 гг. Частная практика с 1993 г. по настоящее время. Сертифицированный биоэнергетический терапевт с 2004 г. Президент Норвежского общества биоэнергетического анализа с 2006 по 2010 г. Бывший член правления Норвежского форума по анализу характера и в настоящее время член Общества Райха. Помощник тренера в программе обучения БА 2007-2010 гг. Публиковался в Европейском журнале биоэнергетического анализа 2008 г. и журнале ПВА 2013 г. Докладчик на конференциях ПВА в 2013 и 2017 гг. Ведет семинары по биоэнергетическому анализу.

Изучение травмирующих воспоминаний

Рекодирование и реконсолидация

Хомаюн Шахри

В этой статье я предлагаю краткий обзор травмирующих воспоминаний на основе нейробиологии и теории информации. Опираясь на данные нейробиологии и теории информации, я представлю новую технику, которая может переписать травмирующие воспоминания во время повторной консолидации. Представленная методика основана на добавлении новой информации во время восстановления травмирующих воспоминаний, что может привести к повторному кодированию этих воспоминаний во время реконсолидации. Переписанные в результате воспоминания сохраняются в течение длительного времени.

Ключевые слова: нейробиология, травма, память, теория информации, повторное кодирование, реконсолидация

Введение

В предыдущей статье (Shahri, 2017) я подробно рассмотрел природу травмирующих воспоминаний. Известно, что воспоминания – это реконструкция событий в определенный момент. Обратное также верно в том смысле, что воспоминания всплывают и проявляются лучше всего, когда человек находится в той же ситуации или эмоциональном состоянии. Важно отметить, что эмоции могут влиять на восстановление одних аспектов памяти больше, чем на другие (LeDoux, 1996, 2002). Известно также, что воспоминания о более эмоционально значимых аспектах опыта запоминаются лучше, чем более эмоционально благополучные. Известно, что воспоминания изначально находятся в лабильном состоянии и чувствительны к изменениям, прежде чем стать окончательно закодированными и консолидированными в нейронных связях мозга. Замечено, что реактивация консолидированной памяти может снова вернуть ее в лабильное состояние, что делает память восприимчивой к изменениям (повторному кодированию) во время реконсолидации.

Память в самом общем смысле можно определить как то, что мы сознательно вызываем из прошлых событий. Но память – это нечто большее, чем то, что мы сознательно вызываем из прошлого (Siegel, 1999). В частности, если определенный нейронный паттерн был активирован в прошлом (в ответ на внешние или внутренние стимулы), вероятность активации аналогичного паттерна в будущем повышается. Так мы запоминаем и извлекаем уроки из прошлого. «Повышение вероятности активации аналогичного паттерна – вот как запоминает [нейронная] сеть» (Siegel, 1999, с. 24). Далее Сигел пишет: «Сохранение памяти – это изменение вероятности активации определенного паттерна нейронной сети в будущем» (Siegel, 1999, с. 25).

Мозг, как правило, не кодирует и не сохраняет каждый опыт в виде эксплицитной памяти, иначе нас захлестнул бы такой объем информации, что мы бы не смогли функционировать. Похоже, что чем более переживание эмоционально насыщено, тем выше вероятность его кодирования и воспоминания. Миндалины – части мозга, отвечающие за переживание эмоций, – просто отмечают это событие как важное. Аналогичным образом менее эмоционально насыщенные события имеют меньшую вероятность быть закодированными и сохраненными (Siegel, 1999). Также важно отметить, что события, наполненные страхом, ужасом или просто подавляющие, не могут быть закодированы гиппокампом, частью мозга, связанной с памятью и эмоциями. Ряд таких факторов, как разгрузка миндалина, различные нейроэндокринные вещества, включая норадреналин и кортикостероиды, могут подавлять работу гиппокампа, блокируя тем самым кодирование события и последующее воспоминание. Однако эти события могут храниться в имплицитной памяти в виде фрагментов, если эксплицитная память нарушена (Siegel, 1999). Интересно, что когда имплицитная память вновь активизируется, она не связана с чувством времени, места и самоощущением во времени, а также с ощущением, что что-то вспоминается. Имплицитная

память хранит эмоциональную динамику событий, а не их содержание. Мозг может иметь имплицитную память (в основном хранящуюся в лимбической системе) с самого раннего периода жизни младенца (и даже до рождения). Но только примерно после второго года жизни гиппокамп становится достаточно развитым, чтобы кодировать эксплицитную память.

Важно отметить, что эмоциональные аспекты травмирующих воспоминаний хранятся как имплицитные воспоминания в лимбической системе. Таким образом, происходит разделение или диссоциация содержания болезненных переживаний и эмоциональных аспектов этих переживаний. Болезненное содержание подавляется, а эмоциональная динамика сохраняется в виде имплицитных воспоминаний. Как указывал Шор (1994), процесс расщепления тоже межполушарный.

Важно также отметить, что при воспоминании (деградировавших) прошлых воспоминаний восстанавливаются некоторые части этих воспоминаний, но при этом может происходить дальнейшее расширение этих воспоминаний для придания им смысла (детальная репрессия), в попытке уменьшить неопределенность и увеличить предсказуемость для снижения возбуждения (Erdelyi, 2006). Однако с диссоциированными воспоминаниями этого может не происходить, так как эти воспоминания сильно зависят от состояния и, как правило, не поддаются дополнению, как это может быть с подавленными воспоминаниями. Отчасти это объясняется природой диссоциированных воспоминаний, которые перегружают нейронные цепи и блокируют нормальную обработку этих воспоминаний (Shahri, 2017).

В следующем разделе я представлю краткий обзор формирования и возможного повторного кодирования травмирующих воспоминаний с точки зрения нейробиологии

Точка зрения нейробиологии

Человеческая память формируется ассоциативно, что означает, что новая информация запоминается лучше, если она связана с ранее закодированными событиями или воспоминаниями. Чем эмоционально значимее ассоциация, тем эффективнее кодирование новой информации. Из-за ассоциативной природы памяти кодирование может быть улучшено, если новая информация ассоциируется с другой, уже закодированной в долговременной памяти. Это приводит к формированию уже знакомого связного нарратива (Mastin, 2010).

ЛеДу (1996, 2002) утверждает, что неизменными остаются только те воспоминания, которые никогда не вспоминались. Когда воспоминание вызывается в памяти, оно меняется. Это связано с ассоциативностью памяти. Таким образом, когда воспоминание вызывается в памяти, оно ассоциируется со стимулами в окружающей среде, а затем восстанавливается. ЛеДу (1996, 2002) далее утверждает, что это дает возможность менять воспоминания во время воспоминания и реконсолидации.

В недавнем исследовании, проведенном в лаборатории ЛеДу, Даниэла Шиллер и другие (2009) указывали, что во время реконсолидации воспоминания проходят период нестабильности после того, как их вспомнили. Авторы также представили поведенческую технику для целенаправленного воздействия на реконсолидацию воспоминаний о страхе у людей. Они приводят доказательства, что травмирующие воспоминания могут быть связаны с доброкачественной информацией, предоставляемой во время окна реконсолидации. Они показали, что в результате такой ассоциации реакция страха на травмирующие воспоминания уже не возникает. Они указали, что этот эффект длится не менее года и влияет только на повторно активированные соответствующие воспоминания, не затрагивая другие. Авторы (Shiller, et al, 2009) пишут: «Эти результаты демонстрируют адаптивную роль реконсолидации как окна возможностей для перезаписи эмоциональных воспоминаний и предлагают неинвазивный метод, который можно безопасно использовать для предотвращения возвращения страха».

В отдельном исследовании, проведенном в лаборатории Джозефа ЛеДу, Диас-Матаикс и др. (2013) пишут: «Травмирующие воспоминания о страхе мощные и стойкие и лежат в основе нескольких патологических расстройств, включая посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и тревожные расстройства. Поэтому поиск процедур, которые могут сделать эти воспоминания чувствительными к фармакологическому или

поведенческому лечению, критически важен. Известно, что после консолидации воспоминаний в долговременное состояние они могут перейти в новое лабильное состояние при реактивации до реконсолидации. Считается, что в "окне лабильности" происходит обновление воспоминаний и включение в них новых элементов». В этом исследовании авторы указывают, что, находясь в лабильном состоянии, воспоминания могут быть изменены введением новой информации во время реконсолидации. Изменение происходит благодаря ассоциативности памяти, что, по сути, означает, что вызванная память будет связана с дополнительной информацией во время реконсолидации и, таким образом, может изменить первоначальные воспоминания, основанные на страхе и отвращении.

В приложении я представлю теорию информации, которая дает иной взгляд на формирование травмирующих воспоминаний, а также теоретическое обоснование их переписывания во время реконсолидации. А также опишу, опираясь на теорию информации, какие воспоминания приоритетны для вспоминания и как можно использовать результаты теории информации для быстрого определения и поиска соответствующих травмирующих воспоминаний. Настоятельно рекомендую заинтересованному читателю ознакомиться с приложением.

В следующем разделе я представлю технику, которая представляется очень эффективной для повторного кодирования и перезаписи травмирующих воспоминаний во время их реконсолидации. Эта техника вводит дополнительную информацию во время вспоминания травмирующих воспоминаний, чтобы облегчить их повторное кодирование во время реконсолидации. Как я покажу в следующем разделе, дополнительная информация – это терапевтические отношения и связь.

Перекодирование травмирующих воспоминаний во время реконсолидации

В предыдущем разделе я рассмотрел нейробиологическую, а также информационно-теоретическую точку зрения (см. Приложение) формирования травмирующих воспоминаний. А также заложил теоретическую основу и базу для метода, который представлю в этом разделе.

В этом разделе я опишу метод, который помогает переписать травмирующие воспоминания во время реконсолидации. В моем опыте работы с клиентами переписанные консолидированные воспоминания сохранялись не менее 7 месяцев, и я пока не наблюдал их повторного возникновения.

Мой подход к потенциальному переписыванию травмирующих воспоминаний основан на *добавлении новой информации во время восстановления травмирующего воспоминания, что может привести к его перекодированию во время реконсолидации.* Добавленная информация может привести к переписыванию травмирующего воспоминания таким образом, что оно станет более предсказуемым (сокращенная информация) и менее эмоционально значимым. Такое перекодирование воспоминаний с высоким информационным содержанием и эмоционально заряженных приводит к преобразованию этих аверсивных воспоминаний посредством детальной репрессии (Erdelyi, 2006) в более предсказуемые и менее эмоционально заряженные и доброкачественные. Эффективность предлагаемого метода зависит от надежных терапевтических отношений, которые действуют как предсказуемая поддерживающая среда и безопасный контейнер.

Ниже я приведу краткую историю развития метода. Он основан на моем собственном опыте общения с терапевтом, который привел к разработке техники, позволяющей переписать травмирующие воспоминания.

Открытие метода

В конце 2016 года на одном из сеансов со своим терапевтом (Бобом Хилтоном) мне захотелось поработать над проблемой, мучившей меня долгие годы. По утрам я чувствовал напряжение в пояснице. Мне казалось, что я напрягаю поясницу, пытаюсь выдержать давление и стресс, который предстоит в течение дня. Я знал, что в этом нет ничего нового и что это

уходит корнями в мое детство. Боб попросил меня лечь, а сам сел слева и попросил меня взять его за руку. Затем спросил, сохранились ли у меня самые ранние воспоминания об этом зажиме и сдерживании в пояснице. Я ответил, что мне было 6 лет, я собирался в школу, когда почувствовал напряжение в пояснице (возможно, это борьба между сокращением поясничных мышц и сокращением мышц спины, чтобы я мог стоять прямо). Затем Боб попросил меня оставаться в контакте с ним. Я не полностью выполнил его указание и вместо этого представил себя в 6-летнем возрасте и переключил внимание на контакт с Бобом, а затем на наблюдение себя в 6-летнем возрасте в зажатом состоянии. Я переключался между этими двумя состояниями. И заметил, что шестилетний ребенок (младшая версия меня) постепенно становился более энергичным, игривым и счастливым. Этот эксперимент привел к перекодированию моей памяти о том времени, зажим в пояснице исчез и с тех пор не возвращался. Следующие две недели я провел, анализируя случившееся, а также обсудил это с Бобом и рассказал свою теорию, почему такая перезапись произошла. Я признался, что изменил то, что он просил меня сделать, переключая внимание с контакта с ним на наблюдение за состоянием чувств травмированного ребенка. Я сказал Бобу, что, по-видимому, сохранение контакта при периодическом переключении внимания на травмирующее воспоминание может переписать это воспоминание посредством выработанной репрессии на менее эмоционально заряженное. В предыдущей статье (Shahri, 2017) я указывал, что, основываясь на результатах группы ЛеДу, можно переписать травмирующие воспоминания, но не знал, как это сделать. Мой опыт терапии с Бобом подсказал ответ.

Результаты работы с методом

Выше я упоминал, что нервная система стремится к предсказуемости и сокращению энтропии. На моем терапевтическом сеансе дополнительной информацией стали безопасные и предсказуемые терапевтические отношения, которые привели к переписыванию травмирующих воспоминаний во время реконсолидации на более предсказуемые посредством проработанной репрессии. На языке теории информации вновь закодированные воспоминания имеют максимальную (взаимную) информацию и минимальную условную энтропию. Это означает, что мое эмоциональное состояние по утрам становилось менее эмоционально заряженным (более низкая энтропия), учитывая мой травматический опыт прошлого, который теперь был переписан в более предсказуемое воспоминание.

Затем я применил эту технику, основанную на том, что произошло со мной на сеансе с Бобом Хилтоном, к своим клиентам с почти полным успехом в смысле перекодирования или перезаписи их травмирующих воспоминаний, содержащих как травмы развития, так и шоковые травмы.

Применение метода

При работе с травмирующими воспоминаниями, связанными с травмой развития, я сажусь напротив клиента (рис. 1а). Когда он рассказывает о своей проблеме, я обычно спрашиваю о самых ранних воспоминаниях о том времени, когда они чувствовали то же самое. В силу ассоциативности памяти и с точки зрения теории информации (см. Приложение), старые травмирующие воспоминания приоритетны и имеют высокую вероятность быть вызванными в памяти по сравнению с нерелевантными. Затем я инструктирую клиента представить состояние чувств и свою позу в момент воспоминания и поместить воображаемого себя слева (чтобы активизировать правое полушарие) и между собой и мной (рис. 1б). Активация правого полушария мозга важна для того, чтобы клиент оставался в своих чувствах. Можно легко заметить, что если смотреть вправо, не двигая головой, легче думать о логических вопросах, но не об эмоциональных; если же смотреть влево, можно думать об эмоциональных вопросах, но трудно размышлять логически.

Затем я прошу клиента принять меня, оставаться в контакте со мной и полностью осознавать свою связь со мной. Если клиент не совсем понимает, как оставаться в контакте со мной, я прошу посмотреть мне в глаза и осознать расстояние между нами. Затем я прошу

клиента быстро посмотреть на свое воображаемое «я» слева от себя на долю секунды (в зависимости от травмы период может быть изменен), а затем вернуться к связи со мной. Я еще раз напоминаю о необходимости оставаться в контакте и осознавать связь со мной, даже когда он смотрит на свое воображаемое «я» слева. Я также прошу не думать вообще (чтобы он больше находился в своей лимбической системе), а просто оставаться в контакте со мной и периодически смотреть на свое воображаемое «я». Через пару минут я спрашиваю клиента, изменилось ли как-нибудь его воображаемое «я». Я периодически напоминаю клиенту, что следует избегать мыслей и просто оставаться в своей лимбической системе, где находятся навязчивые эмоциональные воспоминания. Мы продолжаем это упражнение, пока не произойдет положительное изменение (обычно это занимает до нескольких минут). Когда изменения происходят, я обычно вижу это на его лице. Когда ранние воспоминания, являющиеся основой для многих будущих паттернов поведения, перекодируются и переписываются, клиенты обычно чувствуют себя более свободными и не так часто вспоминают о своих ранних травмах. Обратите внимание, что гипотеза Барлоу о сокращении избыточности (Barlow, 1961) предполагает, что поведение в значительной степени основано на более раннем опыте, поэтому, когда неблагоприятные ранние воспоминания перекодируются, обусловленное ими будущее поведение тоже меняется.

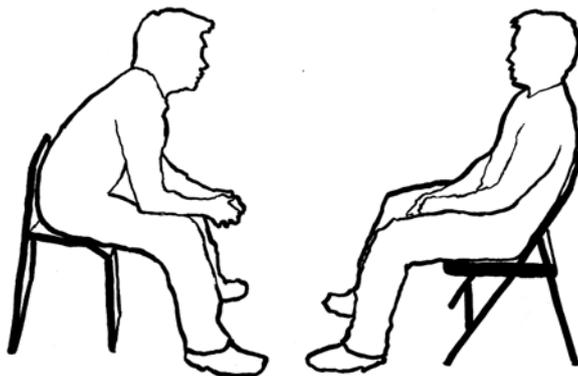


Рисунок 1. (а - вверху)

Контакт с терапевтом и (б - внизу) воображение травмированного "я" слева от себя

Этапы работы с шоком и травмой развития

Старые воспоминания могут быть связаны с реальными событиями при шоковой травме или ПТСР. При работе с шоковой травмой я обращаюсь непосредственно к навязчивым воспоминаниям. Я прошу клиента обратить внимание на травмирующее воспоминание, как будто он наблюдает за тем, как через травму проходит кто-то другой, а он (клиент) находится в безопасности со мной, чтобы не перегрузиться и не активизироваться. Затем, так же как при работе с травмой развития, я прошу оставаться в контакте со мной и, осознавая нашу связь, посмотреть на себя слева в течение где-то четверти секунды (чем сильнее эмоции, связанные с навязчивым воспоминанием, тем короче время пребывания с этим образом), чтобы активизировать правое полушарие. Я прошу клиента посмотреть, не возникнет ли альтернативная история (проработанная репрессия). Мы продолжаем упражнение, пока не появится более благоприятная и дающая силы история. Клиенты всегда знают о реальной травме, но эти воспоминания больше не затрагивают их, вместо этого воспоминания, которые кажутся значимыми, затем перекодируются и переписываются. Упражнение обычно длится не более нескольких минут.

В своей практике за последние несколько месяцев я работал с многими клиентами, и до сих пор в каждом случае нам удавалось успешно переписать травмирующие воспоминания, и старые навязчивые травмирующие воспоминания не возвращались. Ниже я продемонстрирую свою работу с двумя клиентками, у одной была шоковая травма, а у другой – травма развития. В обоих случаях навязчивые воспоминания не вернулись (по словам клиенток). Я работал с этими клиентками за полгода до написания этой статьи, и нет никаких признаков, что этих клиенток беспокоят их прошлые травмирующие воспоминания.

Случай Дженни

Дженни – женщина слегка за тридцать, ее направила ко мне коллега. Она пришла ко мне на прием для лечения сильной тревоги. Это была образованная женщина, очень целеустремленная в работе и жизни. Она нашла со мной общий язык, и мы довольно быстро установили прочные терапевтические отношения. Затем она поделилась со мной, что несколько лет подвергалась сексуальному насилию родственника, а также страдала лунатизмом. Когда я спросил, когда возник лунатизм, она ответила, что вскоре после сексуального насилия. В ходе сеансов Дженни выполнила несколько выразительных биоэнергетических упражнений, чтобы овладеть гневом и соединиться с яростью, во время которых возникли некоторые фрагментарные воспоминания, например, запах преступника. На восьмом сеансе я спросил Дженни, готова ли она работать над своей травмой, и она ответила «да». Я попросил Дженни оставаться в контакте со мной, постоянно осознавать свою связь со мной и смотреть мне в глаза. Затем попросил ее вызвать воспоминание, связанное с насилием, но не делиться им со мной (чтобы избежать возможного стыда), не в деталях, а только смутное представление об этом событии (чтобы не спровоцировать ретравматизацию). Я попросил ее наблюдать за своим юным «я» (расположенным слева от нее, чтобы активировать правое полушарие) во вспоминаемой ситуации, как будто она смотрит спектакль, оставаясь при этом в контакте со мной. Попросил осознавать нашу связь и оставаться в контакте со мной, каждые несколько секунд смотреть влево и наблюдать себя в прошлом лишь долю секунды, а затем возвращаться к связи и безопасности контакта со мной. Через несколько минут я попросил Дженни проверить, не начал ли меняться сюжет. Она сказала, что сюжет меняется и что в новом сюжете она позвала пожилого взрослого, который пришел ей на помощь, а в другой ситуации ударила обидчика ногой и убежала в безопасное место. Я попросил ее оставаться в контакте со мной и проверить, сохраняется ли новый сценарий. Она ответила утвердительно и сказала, что знает первоначальную историю, но более правдивой ей кажется измененная история (истории). На следующем сеансе она сообщила, что муж сказал, что она уже не ходит во сне, и что тревога уменьшилась. Она больше не страдает лунатизмом и утверждает, что травматическое прошлое не вызывает у нее никаких эмоций.

Случай Салли

Салли – женщина сорока лет, которая пришла ко мне на прием по поводу тревожности и низкой самооценки. Это была яркая и образованная женщина, достаточно успешная в карьере, но она всегда чувствовала себя неполноценной и постоянно должна была угождать другим, чтобы добиться их признания. Она непрерывно переживала, что недостаточно хороша. Я работал с Салли около года. В ходе терапии она хорошо понимала развивающуюся природу своих симптомов. Она поняла, что в детстве ей пренебрегали (Салли была вторым ребенком в семье из трех сестер и брата), и ей приходилось угождать родителям, чтобы привлечь их внимание. Большая часть внимания родителей доставалась старшей сестре, младшему брату и младшей сестре. Салли добилась значительного прогресса в терапии, но ее все еще мучила зависимость от родителей и братьев и сестер. На одной из сессий несколько месяцев назад я предложил ей попробовать новый метод, и она согласилась. Я спросил, когда у нее появились самые ранние воспоминания о том, что она чувствует себя обделенной вниманием. Она ответила, что, кажется, ей было около шести. Я попросил ее представить себя шестилетним ребенком и обратить внимание на состояние чувств и позу пренебрегаемой шестилетней версии себя. И попросил оставаться в контакте со мной и расположить младшую (шестилетнюю) версию себя слева от себя. Затем попросил ее описать девочку. Она сказала, что девочка грустная, угрюмая и одиноко сидит с опущенной головой, как будто ей стыдно за себя. Я попросил Салли посмотреть мне в глаза, оставаться в контакте со мной и, пока она остается в контакте, смотреть на шестилетнюю девочку каждые несколько секунд по полсекунды и возвращаться к контакту со мной. Через несколько минут я спросил Салли, меняется ли девочка. Она ответила «да». Я спросил, как теперь выглядит девочка. Она ответила, что голова девочки уже не опущена, что она более счастлива и энергична и играет в игрушки. После этого сеанса тревожность Салли уменьшилась, она стала гораздо более уверенной в отношениях, а самооценка значительно повысилась. В течении нескольких месяцев у Салли оставалась более высокая самооценка, она меньше тревожилась и уже не чувствовала себя одинокой. Через несколько месяцев после нашего сеанса она сказала, что знает свою настоящую историю, но когда она вспоминает детство, в памяти всплывает образ более счастливого и энергичного ребенка, а не грустного, угрюмого и застенчивого.

Заключение

В этой статье я кратко рассмотрел формирование травмирующих воспоминаний на основе нейробиологии и теории информации, а также представил новый метод, с помощью которого можно повторно кодировать травмирующие воспоминания во время реконсолидации. Я рассмотрел теоретическую обоснованность моего подхода используя нейробиологию и теорию информации. А также представил два случая, чтобы продемонстрировать, как я применяю метод. Исходя из моего клинического опыта, представляется, что переписанные в результате воспоминания могут сохраняться очень долго.

Литература

- Barlow H.B. (1961). Possible principles underlying the transformations of sensory messages. *Sensory Communication*, Ed Rosenblith W., Ch13, 217–234. Cambridge, MA:MIT Press.
- Díaz-Mataix L., Ruiz Martinez R.C., Schafe G.E., LeDoux J.E. & Doyère V. (2013). Detection of a temporal error triggers reconsolidation of amygdala-dependent memories. *Curr. Biol.* 23(6): 467–472.
- Erdelyi M. H. (2006). The unified theory of repression. *Behavioral and Brain Sciences*, 29, 499–551.
- Gollisch T. & Meister M. (2008). *Rapid Neural Coding in the Retina with Relative Spike Latencies*. Retrieved from wilson.med.harvard.edu/nb204/GollischMeister2008_WithSupp.pdf.
- Hilton R. (2008). *Relational somatic psychotherapy*. M. Sieck (Ed.). Santa Barbara, CA: Santa Barbara Graduate Institute.

- LeDoux J. (1996). *The emotional brain*. New York, NY: Simon & Schuster. LeDoux J. (2002). *Synaptic self*. New York, NY: Penguin Books.
- Loh L.K. & Bartulovic M. (2014). Efficient coding hypothesis and an introduction to information theory. Retrieved from users.ece.cmu.edu/~pgrover/teaching/files/InfoTheoryEfficientCodingHypothesis.pdf.
- Mastin L. (2010). The human memory. Retrieved from www.human-memory.net/processes_encoding.html.
- Pfaff D. (2006). *Brain arousal and information theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Pierce J. R. (1980). *An Introduction to Information Theory: Symbols, Signals and Noise*. Mineola, NY: Dover Publications.
- Rieke F., Warland D., van Steveninck R D.R. & Bialek W. (1999). *Spikes, exploring the neural code*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Schiller D., Monfils M. H., Raio C.M., Johnson D.C., LeDoux J.E. & Phelps E.A. (2009). Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms. *Nature* 463: 49–53.
- Schore A. (1994). *Affect regulation and the origin of the self*. New York, NY: Psychology Press.
- Shahri H. (2017). Traumatic memories – a neuroscience perspective. *Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*, 2017(27), 49–69.
- Shannon C.E. (July 1948). A mathematical theory of communication. *Bell System Technical Journal*. 27 (3): 379–423.
- Siegel D. (1999). *The developing mind*. New York, NY: Guilford Press.

Благодарности

Хочу выразить глубокую благодарность Бобу Хилтону. Разработка методики, представленной в этой статье, была бы невозможна без работы с Бобом. Я в долгу перед ним за то, что он выслушал мою теорию, и за наши обсуждения, связанные с ней, а также за его собственные идеи и теории. А также хочу выразить глубокую признательность за конструктивные предложения, сделанные рецензентами и редакторами журнала.

Об авторе

Хомаюн Шахри, доктор наук, М.А., СБТ, LMFT, получил степень доктора наук в области электротехники со специализацией в кодировании и теории информации в университете Лихай в 1990 г. и степень магистра искусств в области клинической и соматической психологии в Высшем институте Санта-Барбары (в настоящее время является частью Чикагской школы профессиональной психологии) в 2012 г. Лицензированный брачно-семейный психотерапевт, ведет частную практику в Ирвине, Калифорния, США. Сертифицированный биоэнергетический терапевт, член Международного института биоэнергетического анализа (ИВА) и Института биоэнергетического анализа Южной Калифорнии (SCIBA). Член Ассоциации телесной психотерапии США (USABP), входит в экспертный совет Международного журнала телесной психотерапии.

Email: homayoun.shahri@ravonkavi.com
www.ravonkavi.com

Приложение

Информационно-теоретический взгляд

Клод Шеннон (Shannon, 1948) в работе «Математическая теория коммуникации» ввел понятие теории информации. Согласно теории информации, информация, содержащаяся в событии, обратно пропорциональна вероятности его возникновения p (число от 0 до 1). Таким образом, чем выше вероятность события, тем меньше информации оно содержит. И наоборот, чем меньше вероятность события, тем больше в нем информации. Например, фраза «в году бывает хотя бы один дождливый день» содержит очень мало информации, так как утверждение очень вероятно. А фраза «завтра будет дождь» несет гораздо больше

информации, поскольку вероятность, что завтра будет дождь, меньше, чем вероятность, что в году будет хотя бы один дождливый день. Иначе говоря, предсказуемые события содержат меньше информации, а непредсказуемые события – больше.

В последнее время наблюдается рост интереса к применению теории информации в нейробиологии (Pfaff, 2006; Rieke, Warland, van Steveninck and Bialek, 1999). Нейронные связи через аксоны и дендриты можно рассматривать как каналы коммуникации с ограниченной пропускной способностью. Это указывает на то, что срабатывание нейронов и производство потенциалов действия или спайков (Shahri, 2017) регулируется фундаментальными ограничениями, количественно определяемыми теорией информации. На рисунке 2-А ниже (взято из Gollisch, Meister, 2008) показана дискретная сетка (обозначена на рисунке точками), наложенная на изображение саламандры, которая используется для измерения реакции одной ганглиональной клетки саламандры (реагирующей на темноту) при перемещении по дискретным точкам сетки. В этом эксперименте ганглиональная клетка саламандры, реагирующая на темноту (клетка в сетчатке глаза), помещается над расположением точек на картинке, а затем измеряется ее реакция. На рисунке 2-В показана реакция ганглиональной клетки при перемещении по столбцу (над местом расположения точек), отмеченному стрелками. На рисунке 2-С показана реконструкция полученного изображения саламандры на основе задержки спайков (потенциалов действия), то есть чем раньше происходит спайк, тем темнее реальная сцена. На рисунке 2-Д показана реконструкция полученного изображения саламандры на основе количества всплесков. Можно понять, что сенсорная обработка ограничена количеством спайков. То есть если срабатывание ганглиональных клеток не успевает за стимулом, сенсорная информация не будет закодирована полностью, и информация будет потеряна. Этот аргумент очень важен для понимания травматической памяти с точки зрения теории информации. А именно, если сенсорная информация массивна и не в состоянии полностью охватить нейронные сокращения (потенциалы действия или спайки), информация теряется, и история, связанная с сенсорными стимулами, в лучшем случае может сохраниться в фрагментарной и диссоциированной форме. Травмирующие воспоминания – это, по сути, воспоминания, соответствующие событиям, которые не могут быть схвачены и закодированы в полном объеме из-за фундаментальных ограничений на скорость срабатывания спайков и потенциалов действия. Более того, поскольку не формируется целостная картина, объединяющая фрагментарные травмирующие воспоминания, эти воспоминания будут содержать большой объем информации (непредсказуемость).

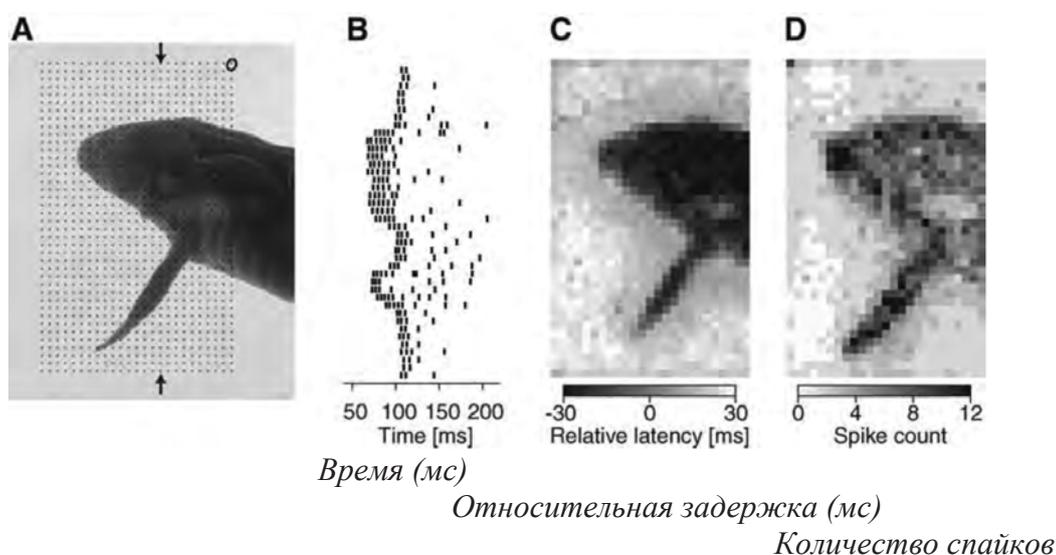


Рисунок 2.
Реакция («спайки») ганглиональной клетки саламандры

Это объяснение сразу же приводит к возможному методу лечения травмы. Представляется, что можно добавить информацию при воспроизведении фрагментарных воспоминаний, чтобы

построить историю, которая объединит фрагментарные и частичные воспоминания и сформирует альтернативный, доброкачественный сюжет, охватывающий большинство или все частичные воспоминания.

Далее я представлю введение в теорию информации, которая используется для обоснования метода повторного кодирования травмирующих воспоминаний, представленного в следующем разделе. Читатель может пропустить математические формулы и ознакомиться только с аргументами. Формулы приведены в этом разделе только для полноты и точности картины.

Шеннон (1948), количественно оценил информацию – I , содержащуюся в возникновении события с вероятностью – p (число между 0 и 1) по следующей формуле (1):

$$I = \log(1/p)$$

Где « \log » – логарифм по основанию 2 (величина, представляющая степень, в которую нужно возвести фиксированное число – основание, чтобы получить данное число – например, $\log(1000)$ по основанию 10 равен 3, так как 10 в степени 3 равно 1000).

Информация измеряется в битах. Шеннон (1948) ввел понятие «энтропия». Энтропия измеряет информационное содержание события E , которое содержит n исходов. Энтропия – это просто статистически среднее значение информации, содержащейся в появлении каждого исхода события E . Энтропия. H определяется как (2):

$$H = \sum_{i=1}^n p_i \log(1/p_i)$$

где \sum – суммирование. Для простоты можно записать энтропию события X в более краткой форме (3):

$$H(X) = \sum p(x) \log(1/p(x))$$

Где $p(x)$ – вероятность события X .

Шеннон (1948) также ввел понятие взаимной информации $I(X;Y)$, которая является мерой, показывающей, насколько снижается неопределенность, связанная с наступлением события X , если произошло связанное с ним событие Y (4):

$$I(X;Y) = H(X) - H(X|Y)$$

А $H(X|Y)$ – это условная энтропия (неопределенность) события X с учетом того, что произошло событие Y . Взаимная информация также измеряется в битах.

Шеннон (1948) вычислил пропускную способность канала C как максимальное количество информации, которое может быть передано по каналу. Следствием применения пропускной способности канала к обработке сенсорной информации в мозге является эффективность кодирования сенсорной информации, и при этом нейроны должны задействовать весь свой выходной потенциал, чтобы кодировать сенсорную информацию (с минимальной потерей) с учетом ограничений, налагаемых пропускной способностью канала.

В области нейрологии и теории информации это известно как гипотеза эффективного кодирования. Лох Бартуловиц (2014) пишут: «Гипотеза эффективного кодирования предполагает, что сенсорные устройства перекодируют сенсорные сообщения таким образом, что их избыточность уменьшается, но при этом теряется мало информации. Кодирование для уменьшения избыточности устраняет бесполезную нейронную активность, а также организует сенсорную информацию так, что выстраивается внутренняя модель окружающей среды, вызывающая прошлые сенсорные сигналы, а текущая сенсорная ситуация представлена так, чтобы упростить задачу той части нервной системы, которая отвечает за обучение и обусловливание».

Гипотеза эффективного кодирования, также известная как гипотеза уменьшения избыточности, была выдвинута Барлоу (1961).

Гипотеза уменьшения избыточности Барлоу (1961)

Гораций Барлоу (1961) утверждал, что законы природы таковы, что они вносят порядок и простоту в сложный сенсорный опыт. Далее он утверждал, что передача и кодирование информации в мозге должны быть быстрыми, точными и минимально избыточными (эффективными) и должны работать независимо от помех в канале связи. Ассоциативность воспоминаний можно рассматривать как прямое следствие гипотезы Барлоу, поскольку благодаря совместному кодированию ассоциативной информации (памяти) избыточность уменьшается, потому что воспоминания не кодируются отдельными и избыточными частями. Еще одно следствие гипотезы Барлоу, которое особенно важно, – когда вызывается воспоминание, все связанные с ним ранее закодированные воспоминания тоже активизируются и, таким образом, повышается вероятность, что они будут вызваны. Избыточность в теории информации определяется как (5):

$$R = 1 - I/C$$

Где R – мера избыточности, I – взаимная информация, а C – пропускная способность канала, которая является фиксированной и зависит от природы и характеристик канала. Из приведенной выше формулы видно, что избыточность минимизируется, когда взаимная информация максимизируется, что по сути означает, что цель нервной системы – максимизировать информацию об окружающей среде. Можно легко заметить, что взаимная информация $I(X;Y)$ максимизируется, когда условная энтропия $H(X|Y)$ минимизируется. $H(X|Y)$ минимизируется, когда неуверенность в наступлении события X минимизируется, учитывая, что событие Y произошло в прошлом. Вышеприведенное утверждение говорит о том, что условная энтропия $H(X|Y)$ уменьшается, когда событие X , происходящее в настоящем, имеет некоторое сходство с событием Y , произошедшим в прошлом. Другими словами, когда события X и Y сильно коррелированы, $H(X|Y)$ минимизируется. Обратите внимание, что вышесказанное также объясняет феномен переноса, который заключается в повторе поведения, сохранившегося с детства, по отношению к новому объекту. Важно также отметить, что мозг не просто вычисляет корреляцию между сенсорными входами, соответствующими событию X , и всеми событиями Y , произошедшими в прошлом. Он начинает вычисления с событий, которые имеют более высокое информационное содержание и, следовательно, более значимы. Это не только подтверждается нейробиологией и теорией информации, но, и это важно отметить, имеет значительные эволюционные преимущества, поскольку ранее закодированные события с высоким информационным содержанием, как правило, более важны и более значимы для выживания вида.

Следствием гипотезы Барлоу является то, что наша нервная система стремится к предсказуемости и избегает «избыточной информации» и непредсказуемости. Наш мозг можно представить как машину для обработки информации, постоянно старающуюся уменьшить непредсказуемость сенсорного ввода путем соотнесения и сравнения сенсорных данных с закодированными событиями с высоким информационным содержанием, которые произошли в прошлом, и поиска наиболее близкого соответствия, таким образом, уменьшая взаимную информацию и сокращая избыточность в кодировании сенсорных данных. Пфафф (2006) связывает возбуждение мозга и эмоции с информацией и энтропией, тем самым указывая, что эмоционально значимые события содержат больше информации и более непредсказуемы. Чтобы проиллюстрировать этот момент, заинтересованный читатель может посмотреть на клетчатые фигуры в правой части рисунка 3 и заметить, какая фигура вызывает большее возбуждение (привлекает внимание). Поскольку наше зрение периферическое, фигуры, расположенные горизонтально, несут меньше информации и имеют более высокую вероятность появления, а значит, содержат меньше информации, тогда как фигуры, расположенные вертикально, несут больше информации и имеют более низкую вероятность

появления, а значит, вызывают более высокий уровень возбуждения и эмоциональной реакции. Цифры слева на рисунке 3 (взято из Rieke et al., 1999) изображают возбуждение потенциалов действия ганглиональной клетки макаки-резус. Ганглиональная клетка макаки-резус реагирует большим количеством спайков и потенциалов действия на вертикальную фигуру и не так сильно на горизонтальную фигуру, поскольку зрение макаки-резус тоже скорее периферическое.

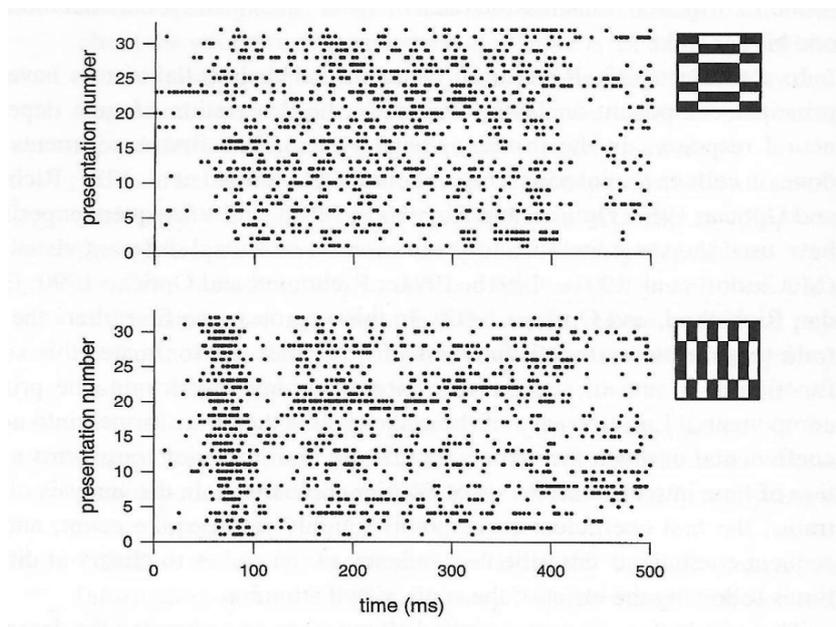


Рисунок 3.

Реакция ганглиональных клеток макаки-резус на разные паттерны

Как я подробно изложил выше, с точки зрения теории информации, травмирующие воспоминания соответствуют событиям с большим количеством информации, которые были за пределами возможностей скорости стрельбы нейронов, чтобы быть представленными и связанными с ранее закодированной памятью. Таким образом, травмирующие воспоминания могут быть закодированы как диссоциированные и фрагментированные части памяти, которые содержат большое количество информации (непредсказуемость) и более эмоционально значимы. Это объясняет, почему травмирующие воспоминания зависят от состояния легко вызываются и могут быть привести к эмоциональной дисрегуляции. Лечение травмы требует интеграции высокоэмоциональных (высокоинформативных) фрагментированных воспоминаний и уменьшения их информационного содержания (непредсказуемости).

Блохи на спине дикой собаки Пять черепов и история человечества

Джон Конгер

*В пути я заболел,
И все бежит, кружит мой сон
По выжженным лугам.
Поэма смерти Басё
(последнее стихотворение)*

В статье «Блохи на спине дикой собаки» описана эволюционная история тела, к которой мы обращаемся как соматические терапевты. Компетентные терапевты рассматривают полную историю, а в данной статье рассматривается история, касающаяся самого тела, которую игнорируют и которой пренебрегают. Для нас, телесно ориентированных терапевтов, историческое тело, находящееся перед нами, как и психологическая история, часто имеет неожиданную актуальность. Тело, в котором мы обретаемся, не сиюминутное изобретение. Наши инстинктивные установки несут в себе историю, которая углубляет ощущение целенаправленных движений тела и его фрустраций. В противном случае, не имея информации, мы страдаем от отсутствия истории. Эта статья дает представление о врожденных навыках, которые все еще лежат в основе нашего нынешнего жизненного опыта.

На моем столе пять человеческих черепов: если быть точным, *Australopithecus afarensis* (Люси), *Homo ergaster*, *Homo erectus*, *Homo neanderthalensis* и *Homo cromagnonensis*. Это не настоящие откопанные черепа, а слепки. Я не испытываю романтических чувств к смерти. Но жду от этих черепов чего-то такого, что не передать словами. Я хочу знать, откуда я пришел. И поэтому я жду более глубокого понимания эволюционной парадигмы, которая стремительно надвигается на нас с разгадкой ДНК и последующей генетической расшифровкой всего, что ходит, ползает и ест. Я увяз в природе, как в грязевой яме, из которой уже не смогу выбраться. Я и есть природа. Тот же ген, который формирует передние лапки плодовой мухи, создает мои руки и крылья других существ.

Я уже не человек с животным аспектом. Я очень похож на свою собаку, млекопитающее, которое имеет преимущество перед всеми остальными. Корова, которую я ем, приближает меня к генетическому каннибализму; а убитый мной комар, сосущий мою кровь, отстает от меня всего на несколько сотен миллионов лет, согласно нашей общей структуре. Мы все – просто очень странная семья, разделяющая трапезу. Всех нас сформировали одни и те же гены, измененные с помощью бинарных переключателей «да/нет», называемых гомеозисными генами, и направляемые лишь несколькими альтернативами конструкции. Эволюционный процесс поддерживается за счет долговечной простоты.

Я был воспитан в жестком крыле иудео-христианской традиции, царь Давид был моим любимым героем, а Иисус, с этической и личной точки зрения, блестящим, тревожным, сострадательным зеркалом человеческой природы и трансцендентной жизни. Я понимал, что история человечества очень древняя, она началась задолго до греков, египтян и даже финикийцев, которые подарили нам свой алфавит. Было так много истории, которую нужно было изучить. И я пошел в аспирантуру и прочел множество великой литературы, о какой только мог мечтать, слыша голоса, стойкие, как камень.

Но что такое 10 или 20 тысяч лет по сравнению с Вселенной, возникшей на 13 миллиардов 700 миллионов лет раньше, или Солнечной системой, взорвавшейся 4 миллиарда 600 миллионов лет назад? Я благоговею перед историей сотворения мира, которая сообщает мне такие невообразимые истины. Через несколько миллионов лет камень размером с Марс ударил нашу Землю, и она закрутилась так, что железо переместилось в ядро, базальт стал мантией, а газы собрались в защитную атмосферу. Земля наклонилась, появились времена

года, и от нее оторвался кусок, ставший Луной. И Земля до сих пор колеблется, смещается на несколько градусов и переходит от сферического к эллиптическому движению вокруг Солнца, смещаясь туда-сюда примерно каждые десять тысяч лет.

И в течение миллиардов лет на Земле бактерии просто общались сами с собой – вот и все. Была бактерия, потом еще бактерия, потом еще бактерия, точно куча бактерий, но, насколько мы знаем (а это не так уж много), развитие жизни не было приоритетом. О да, у бактерий, наконец, появляется ядро и ДНК для размножения, а затем они реорганизуются для разнообразных целей. Проходит четыре миллиарда лет, и ничего млекопитающего не появляется, но как знать.

Ничто из того, что мы считаем «продвинутым», не сохранилось надолго, никаких следов. Может быть, раса, более блестящая и адаптивная, вывела гениальных особей и самоуничтожилась, не оставив никаких записей, как гласит легенда об Атлантиде. Но спустя миллиарды лет, в течение которых не происходило практически никаких изменений, имеющих значение для нас, таких как правильное сочетание кислорода, тепла, сухой земли, чистой воды, пищи и света – как постичь Кембрийский взрыв? С момента создания Солнечной системы 4 миллиарда 600 миллионов лет назад, наконец, что-то произошло, всего 543 миллиона лет назад. Жизнь, существовавшая в примитивной форме в пределах четырех фил (внутренняя структурная классификация), за следующие десять миллионов лет превратилась в 38 фил, еще более удивительно, что с тех пор число фил не выросло. Жизнь приняла сложные и разнообразные формы, которые хотели есть.

Формы жизни (ископаемые) развивали внутреннюю сложность, чему способствовали когти и броня. По одной из теорий, у жизни появились примитивные глаза, представляющие для всеобщего обозрения простейшую форму белка. Мы смогли развить более крупный мозг и тело благодаря отвратительной привычке поедать друг друга. Один конкретный факт произвел на меня (некогда миролюбивого жителя Беркли, Калифорния) впечатление – то, что в нас, как вида, жизненный план заложена агрессивная необходимость добывать белок тем или иным способом. Агрессия – не просто результат плохого детства или плохого района.

А затем, конечно, произошло почти полное вымирание всего живого 250 миллионов лет назад, в пермский период, после того, как природа проделала всю эту работу, чтобы построить, наконец, жизнеспособное будущее для сложных форм жизни. Очевидно, на этой планете даже континенты не приделаны накрепко. Примерно 300 миллионов лет назад (мезозойская эра, длившаяся с 245 до 66 миллионов лет назад, эпоха динозавров) существовал только один континент под названием Пангея, который раскололся на части миллион лет спустя. Сейчас идут споры, каким именно он был. (Новости науки: 4/4/2015.) Температура в целом была тропической, просто идеальной для динозавров, постепенно переходящей от пустынь к лесам, более холодному климату и следующей катастрофе.

Ничто не могло подготовить нас к восприятию полной хаотичности Земли, приоритеты которой склоняются к вулканам и метеоритам, к нехватке кислорода, Земли, которая не отдает нам никакого предпочтения. Миллионы лет спустя, 3,6 миллиона лет назад, когда континенты далеко разошлись друг от друга, Арктика была покрыта бореальными лесами, а 2,2 миллиона лет назад, к концу плиоцена, на севере стало холоднее, что привело к ледниковому периоду. После этого последовали ледниковые периоды, последний из которых длился с 110 000 до 12 000 лет назад, и это последний ледниковый период на сегодняшний день.

Насилие и разрушительные изменения мира, обращаясь против самого себя, набрасываются на нас, как блохи на спину дикой собаки.

В поздней истории сотворения мира нет абсолютно ничего безопасного. Ни отцовское, ни материнское эволюционное присутствие не следит за нашим поведением в некогда так искусно задуманном как безопасный земном саду. Учитывая нашу страсть овладеть истиной о нашем существовании, помимо проявления, Творец, в которого я верю, не сводится к тому, что можно себе представить. Если мы хотим получить проблеск почерка Творца, наука, мистический опыт и то, что было названо Благодатью, а я бы добавил Простотой, должны вопреки всякому высокомерию вовлечь нас в устойчивые состояния непознания как доступную точку контакта.

Присутствие Бога стоит вне и за пределами этого эволюционного повествования. Интеллект, записанный во вселенной и вселенных, говорит о невообразимом блестящем Присутствии. В религиозном повествовании присутствует обескураживающее сокращение чудесного до размеров кусочка, чтобы направлять и поддерживать наш неверный жизненный путь на пути к Свету. Духовная реальность религиозных традиций говорит о любви Бога к нам и о нашем бессмертии как точки света, о нашем иммунитете к смерти. Наша шаткость – всего лишь опыт, ничего постоянного. Мы живем в рамках двух великих мифологий тела и духа – но о теле.

Но в этот земной момент кто мы на самом деле, если не черепа, которые предшествовали нам, наши предки, чья скорректированная ДНК определяет нас сейчас? Вы, вероятно, слышали о Люси, чей возраст составляет 3 миллиона 200 тысяч лет. Недавно появились те, кто считает, что она упала с высокого дерева (высотой в четыре этажа) и погибла из-за многочисленных переломов костей (Nature 8/29/16, как сообщается в Science News 9/17/16). Ее мозг по размеру и форме такой же, как у обезьяны, – четверть от размера нашего мозга. Люси была двуногой, но, очевидно, на свою беду, могла лазить по деревьям. Таз у нее был короткий и широкий, как у нас, уже не длинный и плоский, а изогнутый, чтобы обеспечить рычаг для мышц, удерживающих ее в стоячем положении. Ее представляли как наше первое отличие от наших лазающих по деревьям кузенов. Вместо того чтобы питаться, как шимпанзе, только листвой деревьев и лесными плодами, Люси перешла к питанию на лугах. Предположительно, десять миллионов лет назад на планете на несколько миллионов лет стало очень холодно. Без воды в Африке многие леса исчезли, поэтому наши предки по необходимости перешли с деревьев на пастбища и стали питаться корнями и тем, что могли подобрать. И, конечно, мы прогрессировали и немного разогрелись. С 3,4 до 2,5 миллионов лет мы разделяли животных, а к 1,8 миллиону лет назад стали охотиться на крупную дичь.

Самая ранняя окаменелость, представляющая начало рода человеческого, обнаруженная в Чаде в Африке и предварительно датированная возрастом 7 миллионов лет, получила название «сахельский человек» в честь области Африки к югу от пустыни Сахара. Череп и некоторые фрагменты челюсти были выровнены, но не так, как у горилл, – под углом к туловищу (45 градусов), а в вертикальном положении (Walter, 2013). Недавно в Восточной Африке найдены каменные орудия возрастом 3,3 миллиона лет (Science News. 6/13. 2015). На сегодняшний день выявлено 28 попыток развития нашего вида, при этом *homo sapiens sapiens* – единственный выживший, сохранивший при этом часть генетического материала вымерших предшественников.

История, которую мы хотим рассказать о Люси, о том, как человеческий вид перебрался с деревьев на землю, после чего у нас появились более длинные ноги с правильным наклоном для облегчения бега, а таз стал шире и короче, а затем глубже, чтобы соответствовать более крупной голове/мозгу. Но недавно кто-то обнаружил ардипитека рамидиса, которому 4 миллиона 400 тысяч лет и который был ростом 4 фута и, по-видимому, с более длинными ногами, существо, находящееся дальше в развитии от нашего человеческого вида, чем Люси. На основании изучения рамидиса мы можем выдвинуть совершенно иную историческую гипотезу, что ставит под сомнение все прежние предположения (Bower, 2012).

И все же можно заметить, что со временем лицевая черепная коробка уменьшается, надбровные дуги теряют рельефность, а обоняние уступает место зрению по мере уплощения лица. *Homo ergaster* с его зубчатыми надбровными дугами и тяжелой челюстью, мой второй череп, возрастом один миллион 800 тысяч лет, представляет собой серьезное достижение. Он/она, возможно, добывал огонь и, несомненно, изготавливал орудия труда, хотя до последнего миллиона лет нет веских доказательств добывания огня. *Homo ergaster* дал начало *homo erectus*, который, имея объем мозга в две трети нашего нынешнего, датируется возрастом около одного миллиона семисот тысяч лет. Лежащий на моем столе *homo erectus* на самом деле выглядит гораздо более «похожим на нас». К тому времени у нас появился более широкий и глубокий таз, длинные ноги для бега на длинные дистанции, сводчатая стопа с большим пальцем, на который приходится 30% веса при ходьбе или беге. У *Homo erectus* было все, кроме удачи, – он вымер.

Australopithecus afarensis (Люси), как и другие обезьяны (без хвостов) три миллиона

лет назад, несомненно, следовал обычаям обезьян, согласно которым самый крупный самец получал возможность размножаться с гораздо более мелкими самками, а мелкие самцы разочарованно отходили. Но каким-то образом за следующие миллионы лет мы развили принцип парных связей, когда у многих самцов появились постоянные подружки/жены. Следовательно, с появлением *homo erectus* разница в размерах самцов и самок стала умеренной. По мнению Ника Уэйда (с. 168), нас как людей определяют парные связи, взаимность, язык и религия (с небольшими разногласиями в связи с понятием «религия»).

«У нас есть замечательные способности, которые позволяли нам преследовать быстроногих, пока они не падали от изнеможения. Наши мышцы и органы окружает фасция, "fascia profunda", растяжимая эластичная ткань, которая "соединяет мышцы с мышцами, образуя непрерывные спирали от ступней до лба, которые закручиваются друг вокруг друга, как нити двойной спирали". Что это значит? Наше тело устроено как сложный лук для стрельбы. Сверхрастяжимая ткань связывает нашу левую ногу с правым бедром, правое бедро с левым плечом, и она гораздо прочнее любой мышцы» (McDougall, с. 69).

Через несколько миллионов лет адаптации, когда наши плечи покрылись толстой фасцией, связками и сухожилиями, в отличие от обезьян, наш вид научился метать копья и камни с энергией рогатки. Наши плечи стали ниже, запястье гибче, верхняя часть руки вращалась сильнее, а талия стала шире (McDougall, с. 74-75).

И через какое-то время *Homo erectus* оказался на моем столе, и без вербального языка или фасций он/она так много и так легко сообщал, даже если я его и не понимал. Нет ничего плохого, что неизвестное наносит нам долгий визит в кажущейся знакомой форме. Это одна из форм бодрствования или сна.

Некоторые полагают, что *Homo heidelbergensis* в Африке в конце концов стал прародителем *homo sapiens*, а также неандертальцев в Европе – то есть *Homo neanderthalensis*. У неандертальца мозг был на одну пятую больше нашего и лицо было более вытянутым вперед, а не плоским, как у человека, который предпочитает зрение обонянию. До сих пор ведутся споры, мог ли он/она говорить или выражать свои мысли с помощью искусства и ритуалов. Моему неандертальцу 125 000 лет, но его вид вымер 30 000 лет назад, однако оставив нам, гомо сапиенс, 4% своей генетической структуры. Сванте Паабо и его группа из Института Макса Планка расшифровали ДНК неандертальца и пришли к выводу, что он является древним видом, возраст которого составляет три-четыре сотни тысяч лет, в отличие от *Homo sapiens*. Пещерные останки в горном массиве Кармель в Израиле, датируемые 100 тысячами лет назад, указывают на возможное место встречи двух видов, где использовались идентичные орудия труда. (Паабо, с. 197-208). Недавно в Испании были подтверждены доказательства использования европейцами огня в пещере, датируемые 800 000 лет назад (SN, 7/9/16: «Европейцы зажигали огонь 800 000 лет назад» – Брюс Боуэр).

По мнению Стивена Митена, *Homo sapiens* появился в Африке 130 000 лет назад во время сурового ледникового периода, самый ранний скелет был найден в Омо Кибиш в Эфиопии.

«Этот новый вид вел себя совсем не так, как те, что ему предшествовали: в археологических артефактах начинают появляться следы искусства, ритуалов и нового спектра технологий, отражающих более творческий разум. *H. Sapiens* быстро вытеснил все существующие виды человека, подтолкнув неандертальцев и *H. Erectus* к вымиранию» (Mithen, с. 10).

Забегая вперед, скажу, что череп кроманьонца найден во Франции и имеет возраст 30 тысяч лет, хочется верить, что он создавал искусные орудия труда и наскальные рисунки. Судя по углублению на лбу его современного лица, он проиграл важную индивидуальную схватку. Говорят, что мозг кроманьонца был больше, чем у нас – 1600 кубических сантиметров. Меня это несколько возмущает. Он просто не выглядит таким большим или умным. Говорят также, что, вероятно, не только хороший белок способствовал развитию мозговой ткани. По иронии

судьбы, голодание способствует увеличению мозговой ткани и уменьшению дублирования клеток в остальном теле, что продлевает жизнь.

Я не просто думаю об истории, когда вижу эти древние артефакты нашей борьбы с невозможными трудностями. Их черепа на моем столе напоминают мне, как любому монаху или феноменологу, что я присутствую при собственной смерти. Эти черепа, стоящие рядом с иудео-христианской/классической традицией, если не заслоняющие ее, новый рассказ о том, кто я такой, о моей родословной, которая продлила мне жизнь вопреки всему, выживая на земле, которая не является матерью, чья природа при всей ее щедрости расточительна, жестока и не поддается приручению, какими и мы сами так часто оказываемся – возможно, это мать, которую мы заслуживаем. Эти черепа говорят мне о молодости, радостной, бессмертной, стойкой, испуганной, любящей землю всегда, как в первый раз, и безжалостно скошенной, как трава.

И помимо всего этого, можно спросить себя, в чем смысл такой странной одержимости черепами, почему этот парень проводит сеансы со слепками? Он что, советует эту практику другим?

Как под присмотром врача развивалась моя одержимость черепами

Не так давно я пришел в анализ, чтобы стать психоаналитиком. Я был во многих отношениях нацелен на то, чтобы стать юнгианским аналитиком, и все же я изучал британские объектные отношения, первоначально Кляйн, одну из ранних соматических психоаналитиков – восхищенный ее исследованием первичного развития «я». Великие учителя, у которых я учился, в то время преподавали в Психоаналитическом институте в Сан-Франциско. Я был поражен, что они приняли меня в PINC в 2003 году и выпустили в 2009 году.

Когда я встречался со своим аналитиком в центре Беркли, я решил сэкономить деньги на парковке, воспользовавшись стоянкой «Барнз этд Ноубл». Чтобы не прослыть эксплуататором (лживым обманщиком), каковым я и был, я сначала проходил через их книжный магазин, а к аналитику я ходил три-четыре раза в неделю. Я практически жил в этом магазине, потому что их закупщик из отдела «Природа» был гением. Я скупал тонны книг по эволюции, антропологии, нейробиологии и сознанию. Постепенно меня осенило, что эти умные дьяволы эксплуатируют меня, заманивая в свой магазин, как муху в венерину мухоловку. Возможно, это чистое стечение обстоятельств, но именно этот филиал закрылся после того, как я прекратил встречи с аналитиком.

Как я уже говорил, я обнаружил, что те же гены, которые сформировали передние лапки мухи, создали и крылья, и мои руки, и что природа редко начинает все сначала, а строит, повторяя прошлые стратегии и адаптируя их. В данном случае благодаря наличию переключателя «да/нет», называемого гомеозисным геном, все вариации ноги, руки и крыла, огромную разницу в размерах и природе, могут быть устроены путем эволюционного выбора. Такие эволюционные структуры наполняют меня благоговением, возможно, таким же, которое чувствовал Эйнштейн перед интеллектом, который мы называем Богом.

Как будто этого было недостаточно, в Беркли на Солано-авеню есть удивительный магазин под названием «Комната костей», и именно там я обнаружил, что покупаю репродукции и при этом умираю от желания заполучить череп, который смотрит на меня с соседней полки. Я думал, что хорошо бы разобраться, кто это пялится на меня прямо из давнего прошлого, поэтому в придачу к этому черепу я скупил и остальные. Теперь я оправдываю себя тем, что каждые несколько месяцев, когда я жажду купить новые останки, я понимаю, что для преподавателя эти черепа – ужасно полезный реквизит.

Почему эволюционное тело, наряду с психоанализом, так важно для меня и является частью того, чему я учу других в частном порядке и в аспирантуре? Как сотовый телефон отбросил в небытие стационарный, так и вербальный язык превращает тело в звук. У нас есть тела, сделанные из слов. Наш образ тела отправляется в Китай через чат. У нас есть «я», которое путешествует налегке.

Занятия, которые я провожу в рамках аналитической/соматической терапии, настраивают на те ранние языки, которые мы отбросили в сторону. Ген вербального языка,

«foxp2»), появился примерно 120 тысяч лет назад, но, судя по развитию орудий труда, мы были не очень-то искусны еще примерно 50 тысяч лет назад. Но задолго до появления вербального языка, пережив все эволюционные катастрофы, мы были умной, вечно молодой расой, болтающей без умолку с помощью выразительных жестов и образов, потому что тело думает именно так.

Развитие вербального языка активизировалось благодаря второй ошеломительной революции. Между 40 и 20 тысячами лет назад (массив окаменелых зубов говорит об этом поразительном факте) мы начали доживать до тридцати лет, выживая после болезней и несчастных случаев (Pringle, с. 49-55). Конечно, тридцать лет — это уйма времени. Мы можем размножаться, можем определить сотни растений, которые можно есть, можем плести корзины и строить убежище. Мы можем развести огонь и вскочить с копьем на спину крупного животного.

Однако я не знаю, какими вы были в тридцать лет, но не думаю, что вы много размышляли или писали, пока не прожили еще немного. 3800 лет назад мы разработали алфавит. Мы начали серьезно заниматься письменностью примерно в VIII веке до нашей эры, когда греки переняли финикийский алфавит. На некоторое время сельское хозяйство избавило нас от необходимости отчаянно блуждать в поисках пищи, постоянно пасти скот, изнашивать организм слишком рано и страдать от ужасных несчастных случаев. Еще удивительнее, что сложность письма и чтения, столь уникальная для нашего вида, должна была развиваться в рамках ограничений нашего мозга примата (Dehaene, с. 8).

Мы сумели создать сельское хозяйство и одомашнить животных, даже будучи примитивным обществом, живущим одним днем. Примитивные общества, по словам известного антрополога Клода Леви-Строса, действуют через эгалитарные структуры и соглашение. Но письменность знаменует переход от примитивных обществ к современным. Когда Леви-Строса попросили определить разницу между примитивными обществами, которые он изучал, и цивилизованными, он в беседе с Жоржем Шарбонье в 1959 году описал переход от примитивного общества застоя к цивилизованному, к обществу встроенного неравенства, как провокационное неравновесие, врожденное заболевание, которое становится генеративной силой для нарушенного развития и различий. Вот что он говорит:

«Итак, единственное явление, которое всегда и во всех частях света, кажется, связано с появлением письменности (и не только в восточном Средиземноморье, но и в Китае в самый ранний известный период, до завоевания), это создание иерархических обществ, состоящих из хозяев и рабов, где одна часть населения вынуждена работать на другую» (Claude Levi-Strauss с. 29-30).

Давно замечено, что мы не можем вынести слишком много реальности. Мы должны уменьшить реальность до размеров кусочка. Мы не склонны видеть много, только то, что работает на нас в данный момент. Вербальный язык посредством абстракции и диссоциации взял на себя важную задачу блокировки телесных ощущений. Как только мы освободились от предвзятых требований тела через слово, через письмо и аналитическое мышление, мы объявили себя независимыми от эмоциональных трудностей жизни, ориентированной на тело. Освобожденный разум покидает дом и спокойно бродит в одиночестве, как будто у него нет семьи, как блудный сын, который промотал все наследство, но все еще отказывается позвонить домой. Его вечная обитель и спутники — книги, журналы и компьютеры, блестящее, но дорогостоящее освобождение от текущих обстоятельств и культуры.

И вот я возвращаюсь назад, к книгам.

Не думаю, что только черепа воссоединили меня с моей соматической человеческой сущностью как значимой структурой в строительном наборе эволюции. Совершенно потеряв дар речи, я нуждался в длительной реабилитации в соматической психотерапии, чтобы вернуться к болезненному телесному опыту, которого чудесным образом избежал. После сдвига в сторону воплощения, именно нейробиология выдвинула для меня гипотезу, что человеческое существо развивает «я» через движение от основного сознания, «прото-самости», к «автобиографической самости», как написал Антонио Дамасио в книге «Ощущение происходящего». Для ясности, что еще больше отличало меня от моих собратьев-

млекопитающих, так это развитие префронтальной коры, которая строила планы, сдерживала импульсы и осознавала себя в рефлексии, самость, которая могла строить историю о себе и рассматривать себя как продолжающийся объект в более широком контексте, осознающая себя самость с символической функцией – самость, которая могла ощущать себя свободной, как птица, могла придумать себя, как вырвавшуюся на мгновение из искусственной клетки тела.

Только тогда я ощутил свое сходство с моим котом – что я похож на своего кота во многих отношениях, с возникающим осознанием чувств и эмоций, внутренней сенсорной системой, оценивающей внутренний и внешний опыт (Sohms), все сложное и параллельное, похожее, за исключением способного летать «я». В остальном я действительно не так уж отличался от оленей, которые свободно разгуливают по Беркли, не обращая внимания на закон о поводке, которые поедают мои любимые растения и заставляют мечтать о деревенском морозильнике и другой жизни.

Поэтому мне кажется странным, что психоанализ так далеко отошел от тела, от психосоматических заболеваний, от подлинно соматического психоанализа – учитывая ту неудобную реальность, что наше тело, как выясняется, не искусственная птичья клетка, а таскается за нами повсюду как млекопитающее, как бездомная собака. Возможно, мы думаем, что собака не в состоянии поддерживать нашу возвышенную беседу.

Я учу своих студентов возвращаться к более раннему времени, к *Homo erectus* и *Homo neanderthalensis*, к тому времени, когда мы больше руководствовались чувствами и так много понимали через ощущения и эмоциональное отношение, баланс и дисбаланс, удовольствие и освобождение, развлечение и игру, позу и жест, все искусные интеллекты тела.

Я говорю своим студентам, что существует по меньшей мере 8 языков, и последний из них – вербальный: Я перечисляю и описываю их в общих чертах: инстинкт; сенсорно-моторный; эмоции; шесть чувств; паттерны, числа и формы; рисунок, музыка и танец; последовательности и грамматические конструкции; вербальный язык. Я хочу, чтобы мои ученики «видели» энергию, как она останавливается и запускается, привычно и рутинно. Я хочу, чтобы они почувствовали древнее тело, которое выжило.

Когда некоторые люди танцуют вместе, ничего не происходит, никакой магии, даже если они держат ритм. Это выглядит как взаимные удары, прыжки и взмахи руками. Но если немного оглянуться вокруг, неизбежно видишь, как кто-то другой говорит с изысканным нечто – этому нет названия, но каково воздействие природного искусства, а иногда двое из этих людей с инопланетным языком тела говорят друг с другом, и постепенно вся болтовня прекращается.

Все отходят назад и расступаются в круг, чтобы наблюдать. Теперь вы видите эволюционирующее тело в развернутом виде, живое, утонченное, последовательное и четкое, одновременно чужое и совершенно знакомое, потому что наше тело знает, что сказано, тогда как наш вербальный разум не понимает. Если мы не слишком боимся леса, прожив всю жизнь в городе, наши тела разворачиваются в дикой природе подобными необъяснимыми способами, за которыми не успевает голова.

В колледже и аспирантуре в течение четырех летних месяцев я работал в каное-лагере в Канаде, где мы покидали лагерь на несколько недель. В итоге я отправился в двухмесячное путешествие, вторая половина которого прошла по реке Харриканоу, впадающей в Гудзонов залив. Достигнув залива, мы переправились на веслах в Музени и вернулись назад на поезде. Как ни скромно это было по сравнению с историями о выживании/дикой природе, которые я читал, я упоминаю об этом, потому что это изменило мою ориентацию на жизнь, в которой значительный, действительно подавляющий опыт жизни совершенно лишен слов, а вместо этого – интенсивно визуальный, висцеральный и ужасающий самым обычным образом. Например, были пороги, которые могли убить вас из-за небольшой ошибки. Иногда ночью, если взглянуть на небо, северное сияние могло показаться дикой олимпийской вечеринкой или началом инопланетного вторжения, во что невозможно поверить.

По сей день я вижу и чувствую реку, низкие берега, пороги – и помню огромную луну сквозь дождь, которая сидела на воде, когда мы, дрожа, наконец, спустились по последнему порогу, к заливу. Через месяц путешествия по реке у нас закончился табак. Любой, кто бывал

в дикой местности, знает, о чем я говорю, как это уменьшает нашу значимость до уровня меньше крупного камня и доминирует над нашим опытом. Есть и другой мощный опыт – просто быть частью чего-то, а не чужим. Как бы ни были важны книги как бесценная альтернатива грубому требованию природы, они вторичны по отношению к выживанию от момента к моменту.

Тем не менее, именно к эволюционному телу природы, находящемуся под защитой цивилизации, я возвращаюсь с такой вдумчивостью и присутствием, на какие только способен. Цивилизованный рационализм может разделить реальность на кусочки, отбрасывая любой опыт, не вписывающийся в его двухкомнатную квартиру. Тайна, духовность, мифология, наш «дикий опыт», все то, над чем можно насмеяться, поддерживает нашу человечность в беде. Признайте, что отказ от дикого опыта развоплотил нас.

И все же часто самые глубокие сделки между моими пациентами и мной, в том месте, бессловесном и диком, которое больше всего нуждается в объединении внутри нас и в том, чтобы быть там смиренным, присутствующим, без оружия, возможно, только с тусклым осознанием тайны воды и огня, и происходит исцеление.

Литература

- Bower, B. (2012) Ancient ancestors climbed, walked. In: *Science News* 5/5/12. Damasio, A. (1999) *The feeling of what happens*. Orlando, Fla.: Harcourt Inc. Dehaene, S. (2009) *Reading in the brain*. New York: Penguin Press.
- Levi-Strauss, Claude, (1973) *Conversations with Claude Levi-Strauss*, Georges Charbonnier. Trans.
- John and Doreen Weightman. London, Cape Editions. McDougall, C. (2016) *Natural born heroes*. N. Y.: Random House. Mithen, S. (2003) *After the ice*. Cambridge: Harvard Un. Press. Paabo, S, (2014) *Neanderthal man*. N. Y.: Basic Bks.
- Pringle, H. (2013) Long live the humans. In: *Scientific American*, 10/2013, p. 49–55.
- Sohms, M. and Turnbull, O. (2002) *The brain and the inner world*. N. Y.: Other Press. Wade, N. (2006) *Before the dawn*. N.Y.: The Penguin Press.
- Walter, C. (2013) *Last ape standing*. N.Y.: Walker & Co.

Об авторе

Джон П. Конгер, доктор наук, психолог, психоаналитик и международный тренер по биоэнергетическому анализу, автор книг (1988, 2004) «Юнг и Райх: тело и тень» (2006) и «Восстановленное тело: телесная терапия и "я"».

Агрессия как значимый фактор в формировании и самовыражении личности

Анат Гихон

Краткий обзор

В этой работе рассматривается агрессия – в широком смысле слова, – с точки зрения психоаналитической литературы с упором на биоэнергетическую теорию и лечение. Исследования в области работы с агрессией у пациентов, включая работу с энергетикой дыхания, заземлением, установлением границ и выражающими эмоции движениями, дополнены клиническими данными. В статье рассматривается работа с агрессией при более слабых структурах характера, когда используется матрица отношений родственников и в случаях, когда конфликт является следствием контрпереноса.

Ключевые слова: *Агрессия, витальность, движение, стремление к контакту, инициирование, защитная реакция, установление границ, гнев, ярость, враждебность, негативизм.*

Вступление

В монографии «Агрессия и жестокость в личности» Александр Лоуэн напоминает, что, хотя распространенное понимание агрессии связано с враждебностью и даже насилием, «с точки зрения личности, агрессия противопоставлена пассивности», и ее изначальное значение – «движение вперед, по направлению к чему-то» (Лоуэн, А. 2005, стр. 297).

Говоря об агрессии в данной работе, я рассматриваю ее как проистекающий из либидо фактор, привязанный к мышечной системе. В основе всего лежит дыхание – ядро произвольного пульсирующего движения. В условиях достаточного количества доступной энергии агрессия берет начало из способности хотеть и начинать движение в сторону контакта с внешним миром. Это сила, которая ведет нас по жизни, позволяет стремиться к реализации наших потребностей и желаний (там же, стр.297) и преодолевать препятствия.

Агрессия включает в себя самоутверждение, она пробуждает способность устанавливать границы и заявлять о них, защищая целостность личности, в частности, через переживание и выражение гнева.

При здоровом развитии агрессия вместе с другими факторами, как, например, заземление, играет главную роль в выстраивании вместилища личности – хорошо сбалансированного, упорядоченного и с четкими границами. Все это связано с самообладанием, самовыражением и отстаиванием себя (Лоуэн, А. 1983, стр. 111-112), а также с самоуважением (Хелфаэр, Ф. 1998, стр. 55), это необходимые компоненты для формирования здоровой подлинной личности и поддержания уважительных отношений с другими.

Поскольку глубинной экзистенциальной потребностью ребенка является контакт с родителем, а агрессия – по крайней мере, сознанием ребенка – воспринимается как угроза этому контакту, она часто блокируется страхом и находит иные пути выхода, по-разному оборачиваясь против личности и/или получая выражение в таких деструктивных проявлениях, как критичность, гнев, ненависть, перверсии или жестокость (Приложение 1, на основании работы Хилтона Р. 2007, стр. 167).

Каждый значимый контакт двух людей (любых людей) – это на самом деле контакт двух тел – двух личностей, обладающих уникальными системами адаптации, в которых заложена уникальная история физического, ментального и эмоционального опыта каждого. Каждый такой контакт стимулирует жизненное движение, адаптивно-защитную структуру и пробуждает комплекс телесных-эмоциональных-ментальных воспоминаний, часто связанных с травматическим опытом, – и все это окажет влияние на качество этого контакта.

Это верно в отношении любого контакта, включая контакты с нашими пациентами, и это следует рассматривать как энергетическую основу для переноса и контрпереноса.

Именно об этом нужно помнить, ставя перед собой задачу помочь пациентам вернуться на путь их естественного развития. Поскольку агрессия была остановлена, не получив необходимого ответа извне, крайне важным для успешной терапии становится сонастройка с пациентом. Однако, сталкиваясь с такими издержками, как гнев, ярость и т.д., мы оказываемся в ситуации, которая может пробудить наши собственные старые травмы, особенно, если, как это часто бывает с теми, кто решил стать терапевтами, наши травмы имеют некоторые черты сходства с травмами по линии родственников у наших пациентов. Это относится особенно к тем терапевтам, которым пришлось так или иначе быть родителями своих родителей.

Агрессия

Значение и понимание термина агрессия в психоаналитической литературе широко варьируется. Не буду углубляться во множество интерпретаций природы и роли агрессии, которые появились по ходу развития психоаналитики. Большинство авторов приравнивает агрессию к негативным аффектам, как ярость, ненависть, жестокость, разрушение, перверсия, садизм, зависть и месть. На одном конце спектра агрессия воспринималась как врожденное, первичное и деструктивное влечение (Фрейд, Кляйн и др.). Фрейд даже понимал агрессию как репрезентацию влечения к смерти. На другом конце спектра, где располагаются такие психоаналитики как Кохут и другие эго-психологи, агрессию рассматривали не как врожденную силу, а как реакцию на нарушение целостности личности, особенно в случае постоянного недостатка эмпатии у человека, который выполняет функцию селф-объекта, или же как защитную реакцию на унижение и травмированный нарциссизм (Риззутто, А.М., Мейсснер, У., Буи, Д. 2004, стр.5).

Райх, позднее Лоуэн, Винникотт, Риззутто, Мейсснер и Буи рассматривают агрессию как врожденную силу, которая служит важным психическим потребностям и потребностям развития. В своей работе я в основном придерживаюсь взглядов Райха, Лоуэна и Винникотта, которые в вопросе агрессии фокусировались на энергии, ассоциируя ее с движением и витальностью.

В работе 1942 года «Функция Оргазма» Райх, рассматривая агрессию с точки зрения теории драйвов, соотносит ее с витальностью, укорененной в сексуальности:

«Агрессия, в строгом смысле этого слова... значит “приближение”. Любое... проявление жизни агрессивно, будь то действие ради сексуального удовольствия или деструктивное действие, проникнутое ненавистью. Садистическое действие агрессивно точно так же, как и добывание пропитания. Агрессия есть проявление жизни *мышц*, системы *движения*... **[и] всегда попытка удовлетворения какой-либо жизненно важной потребности**». (Райх, В. 1973, стр. 156, выделено мной).

Более негативные аспекты агрессии – как разрушение, перверсия и особенно ненависть – с точки зрения Райха, являются результатом заблокированной сексуальной энергии:

«Если агрессивная сексуальность не имеет возможности найти удовлетворение, все же сохраняется стремление к его достижению... Тогда возникает импульс, направленный на получение удовольствия любыми средствами. Агрессивная нота начинает заглушать любовную... Из-за утраты подлинной цели жизни развивается ненависть, наиболее сильная в тех случаях, когда встречаются препятствия любви или стремлению быть любимым. Это то, что приводит сексуально заряженное деструктивное намерение к агрессивным проявлениям» (там же, стр. 156).

В последующие годы, когда фокус в психоаналитической теории немного сместился с влечения на раннюю привязанность, изменились взгляды на корни деструктивного поведения, ярости, ненависти и даже жестокости. Психоаналитики стали видеть корни деструкции не исключительно в заблокированной сексуальности, а в недостаточной сонастройке значимых других с младенцем. Такого рода несостоятельность значимых других в окружении ребенка может принимать формы неспособности к эмпатии или к сонастройки, поведения, которое обижает и унижает ребенка, или же поведения, которое нарушает его границы. Агрессия также

может проистекать из идентификации ребенка с деструктивной частью родителя и интроектами деструктивных сил родителя.

В своем определении агрессии Лоуэн опирается на буквальное значение слова «движение вперед, по направлению к». «Мы считаем кого-то агрессивным, когда он движется к удовлетворению своих потребностей» (Лоуэн, А. 2005, стр. 297) и удовольствию (там же, стр. 299). Дыхание, сосание соски, стремление к контакту, так же как и настойчивость, установление границ, выражение гнева и сексуальности – все это функции агрессии (там же стр. 299, 302).

В своих ранних работах Лоуэн различал агрессивный и мягкий поиск контакта, ассоциируя последний с сильным стремлением, которое «характеризуется движением возбуждения по передней поверхности тела, в то время как агрессия происходит из потока возбуждения, направленного в мышечную систему, особенно крупные мышцы спины, ноги и руки, которые задействованы при движении вперед» (Лоуэн, А. 1958, стр. 79, 81). Описание Лоуэна в определенной степени восходит к основам, идентифицируя базовое ядро человеческой агрессии с самой сутью пульсирующего движения человека, а именно расширением ради контакта с внешним миром.

Полагаю, мы можем рассматривать агрессию как энергетический заряд, который подталкивает любой выход вовне, даже мягкие, нежные движения при стремлении к контакту. Как мы увидим позже в описании клинического случая, когда человек глубоко травмирован до самой его сердцевины, даже малейшая попытка инициировать контакт крайне сложна. Таким образом, можно утверждать, что жизнь в нашем теле организована по принципу диалога между мягкими и более сильными движениями, но определенный уровень агрессии, по крайней мере, в виде полноценного дыхания, необходим в том числе и для серии мягких движений.

Взгляд Винникотта на агрессию не сильно отличается от определения Райха. Доктор Оснат Эрель, израильский психоаналитик, описывает позицию Винникотта относительно агрессии во вступлении к переводу его статьи «Агрессия и ее отношение к эмоциональному развитию» на иврит. Используя лексику, связанную с энергией, она пишет, что «Винникотт понимает агрессию как огонь внутри нас; как двигатель, энергию развития, которая находит выход в активности, аппетите, движении, спонтанности и любви» (Эрель, О., Винникотт, 2009, стр. 92).⁵

Риззутто, Мейсснер и Дэн Буи используют лексику, связанную с энергией и мотивацией, формулируя собственное понимание агрессии. Они утверждают, что «агрессия – это биологически-укорененная способность... разума осуществлять психическую и физическую деятельность, направленную на преодоление различных препятствий, мешающих выполнению целенаправленного внутреннего или внешнего действия». (Риззутто, А.М., Мейсснер, У., Буи, Д., 2004, стр. 69, 104)

Таким образом, агрессию можно рассматривать как силу, которая служит толчком для начала действия и самовыражения, которая двигает людей вперед по направлению к исполнению их истинных желаний, к контакту с внешним миром и самореализации. Агрессия – это заряд энергии, который поддерживает выражение подлинной, идущей на контакт личности. Но это еще и энергия, помогающая преодолевать препятствия, которые служат помехой этим действиям. Мы можем рассматривать ее как систему защиты, способность выражать наши потребности и желания ясно и твердо, а также как силу, которая помогает устанавливать границы, поддерживая нашу отдельность, индивидуальность и автономность.

Агрессия способствует прямому выражению фрустрации и гнева, которые являются естественным ответом на ситуации, нарушающие целостность индивида или угрожающие ей, его свободе, как эмоциональной, так и физической, и его самоуважению.

Райх, а позднее и Лоуэн, считали гнев важной жизненной силой, обладающей мощными целительными, восстановительными и защитными свойствами.

⁵ Имея схожие с Лоуэном взгляды на агрессию, Винникотт начинает эту статью, написанную в 1950 году, через несколько лет после открытия ужасающих результатов Второй Мировой Войны, с очень важного, и, увы, очень справедливого утверждения: «Если общество и находится в опасности, то не из-за человеческой агрессивности, а из-за подавления личной агрессивности в индивидах» (Винникотт, Д.В, 1982, стр. 204, выделено мной).

Если поток агрессии блокируется, энергия либо обернется против самого человека, что часто будет выражаться в ненависти к себе, стыде и вине, и/или она будет накапливаться, находя выход в деструктивном ключе, типа ярости, ненависти и жестокость.

Рассматривая человека, мы видим два разнонаправленных и взаимосвязанных вектора движения. Первый – это движение от ядра вовне, к оболочке тела и во внешний мир, это движение для удовлетворения потребности. Что совпадает с основным определением агрессии Лоуэна. Второй вектор – это движение вниз от по продольной оси, опускание, дань гравитации, ощущение поддержки земли, что и представляет собой заземляющая пульсирующая волна – «разрешение волне течь по телу», разрешение «себе полностью почувствовать себя, ощущая поддержку» (Лоуэн, А. 1975, стр. 195). Между агрессией и заземлением всегда есть связь – любое движение вовне нуждается в «земле», на которую можно опереться. В терминологии родственной матрицы – нуждается в «другом».

Диалог между центробежным движением и движением вниз можно рассматривать как ядро пульсации. При оптимальных условиях живой организм тянется, расширяется в сторону контакта с внешним миром при помощи внешних частей тела. А затем отступает вовнутрь, чтобы переварить встречу. Он уходит в себя, отдыхает и в какой-то момент, когда готов, **и только тогда**, снова начинает движение вовне к контакту с внешним миром. Это простое описание и есть биологическая основа жизни аутентичной, хорошо регулируемой личности, которая движется изнутри вовне. И не менее простое описание энергетической основы здоровых отношений с другим. Ситуация, когда регуляция движения вовне или ухода внутрь невозможна, создает основу для бесконтактности (Райх, В. 1972, стр. 311), состояния потребности в ложном представлении личности. Эта ложная личность воспринимается человеком как подлинная, несмотря на неспособность к спонтанности. Это аналог понятия ложного Я у Винникотта.

Злость и ярость

В книге «Радость» Лоуэн пишет, что «Гнев является важной эмоцией всех живых существ, поскольку он служит для поддержания и защиты физической и психологической целостности организма. Без гнева всякий субъект беспомощен против разнообразных покушений, которым подвержена любая жизнь» (Лоуэн, А. 1996, стр. 103). Как любое другое млекопитающее, без возможности испытывать гнев мы бы оцепенели от страха. В травматических ситуациях, переживание гнева является проявлением борьбы в реакции – «бороться и бежать».

Для детенышей большинства развитых биологических видов характерно отсутствие надлежащей моторной координации, необходимой для выражения гнева, и это одна из важных причин, почему они нуждаются в родительской защите. Сказанное особенно справедливо в отношении человеческих детенышей, которым требуется гораздо больше времени, чтобы овладеть подобной способностью, нежели потомству почти всех других млекопитающих (там же, стр. 103).

В той же книге Лоуэн вспоминает слова Райха, сказанные на семинаре в 1945 году:

«Невротическая личность развивается лишь в том случае, если способность ребенка выражать гнев в ответ на оскорбление, нанесенное ему как личности, блокируется. ...если человек оказывается разочарованным результатами своих целенаправленных усилий добиться удовольствия, он как бы отзывает назад имевшийся у него побудительный импульс к достижению поставленной цели, порождая тем самым утрату цельности собственного тела. Искомая цельность может быть восстановлена только путем мобилизации агрессивной энергии и ее выражения в форме гнева. Подобные действия обеспечат восстановление естественных границ организма и его способности снова добиваться своих целей» (там же стр. 104).

Чтобы тело могло свободно выражать гнев, необходима опора, земля, которая поможет это осуществить. Эта опора начинается с другого, эмпатически настроенного тела, которое может присутствовать рядом не только для удовлетворения потребностей

развивающегося младенца, но и чтобы выдерживать выражение гнева во всей его возрастающей сложности без того, чтобы прервать его или даже отреагировать.

Способность выдерживать гнев – это оборотная сторона способности эффективно его выражать.

В процессе вхождения в социум с развитием социальных навыков, помимо способности к самовыражению, становится необходимым развитие способности к регуляции этого самовыражения, то есть нужен безопасный «контейнер». Чтобы это произошло, родитель должен предоставить себя для этой функции, ставя четкие эмпатические границы для этого самовыражения.

В случае, когда гнев блокируется либо внешним, либо интернализированным отрицанием (см. приложение в. график Боба Хилтона, адаптировано автором), он накапливается в теле и вынужден искать обходные пути, зачастую неосознаваемые человеком. Заряд никуда не исчезает. Он либо оборачивается против личности, превращаясь в ненависть к себе и такие системы отрицания, как вина, стыд, тревога, комплекс неполноценности и/или мазохизм, или превращается в ярость, деструкцию, ненависть, жестокость, садизм и насилие. Очень часто присутствуют оба вектора. Взрыв ярости происходит не в ответ на непосредственную ситуацию в реальности, а зачастую в ответ на ситуацию, напоминающую прошлый опыт, то есть является ответом на опыт, закапсулированный в телесной памяти. Мы можем наблюдать это при переносе. Зачастую это реакция на то, что переживается как эмпатическое фиаско. Кохут трактует нарциссическую ярость, как выражение переживаний по отношению к разочаровывающему селф-объекту. Глубоко травмированные люди могут испытывать ощущение отверженности и ярость при малейшей дистанцированности от другого, что часто встречается у людей, переживших травматический опыт.

Ярость, в отличие от гнева, эмоция деструктивная. Ее цель – ранить, сломать кого-то или что-то. В книге «Токсичное Питание» Майкл Эйген дает очень яркое описание ярости:

«Ярость накапливается. Она откладывается в области живота и разрушает мышцы, нервы и вены. Она не только лишает тело гибкости, она отравляет мысли. Кто-то несет обиды с самого детства и готов наброситься на других по пустякам... Хроническая ярость, вызванная травмой, может разъесть жизнь как кислота и разрушать психосоматическую целостность».

Роль агрессии в раннем развитии

Посмотрите на человеческие существа: начиная с момента зачатия, когда сперма устремляется к яйцеклетке, затем при активных движениях эмбриона, его толчках или выталкивании его во внешний мир при родах, с первыми агрессивными действиями вне матки (а именно вдох, поиск еды и контакта) и на протяжении всего пути к зрелой сексуальности, **агрессия является самоутверждающей силой**, направленной на продолжение жизни и получение необходимого. Она подсказывает действия, которые приносят удовольствие от движения и исследования мира.

«Эта врожденная биологическая сила должна иметь возможность переживаться во всей полноте как часть пути человека к становлению личности, творчеству и подлинности» (Эрель, О. в работе Винникотта, Д.В., 2009, стр. 94).

Винникотт рассматривает весь спектр агрессии как часть раннего выражения любви, «беспощадной любви», в фазе, предшествующей беспокойству, как называл ее Винникотт, – периода, когда ребенок еще не осознает результатов своего небрежного отталкивания и притягивания, чаще всего лица и тела матери (там же, стр. 96). При дальнейшем развитии агрессия служит формированию отдельной личности, инструментом установления различия между «я» и «не я». По Винникотту, этот процесс возможен, если младенцу позволено выражать гневные, яростные и даже деструктивные импульсы по отношению к родителю, который в свою очередь может пережить выражение этих чувств и не отвечать тем же (Винникотт, Д.В., 1971 стр. 89-90).

Если родитель может выдержать подобное выражение чувств, создав безопасную среду («контейнер») для ребенка, и младенец и родитель становятся более реальными, более отделенными и способными к более глубокому контакту.

Никогда не забуду сцену: моему сыну было два года, он уже очень хорошо говорил и в тот момент за что-то очень на меня злился. Он стоял передо мной с красным лицом, тряс своими крошечными кулачками и орал: «Хочу, чтобы тебя переехал грузовик!». Потом глубоко вздохнул, придумывая, что бы еще ужасного пожелать: «И чтобы тебя укусил комар!!!» Не так часто за все время своего материнства я испытывала подобное наслаждение, видя живое тело моего сына, выражающее эмоцию, которую я сама никогда не смела выразить!

Если обеспечить безопасный контейнер для агрессии ребенка не удастся, возникает необходимость прятать это чувство. Степень и природа такого запирывания (задействующего биологию ребенка и деформацию как часть структуры характера) может быть разной. Но так или иначе в итоге ребенок всегда будет испытывать неприятные чувства и разной степени ненависть к себе, которая проявляется в чувстве вины и стыда. Так как чувства не были встречены и приняты значимой фигурой, тем или иным образом это приводит к тому, что внутри растет восприятие себя как злого, испытывающего садистические, жестокие и даже перверсивные чувства. Винникотт утверждает, что в таком случае человек будет различать хорошее и плохое, идеализируя объекты, с одной стороны, и создавая во всех отношениях плохие объекты, с другой. Такое расщепление облегчает переживание сложных чувств и служит защитой (Винникотт, Д.В. 2009, стр. 97).

Таким образом, можно говорить, что агрессия, отделенная от своей положительной энергии, становится деструктивной, что в итоге может привести к поглощенному ненавистью ребенку.

Это можно рассматривать как более развернутое и подвижное объяснение формулировки Райха, приведенной выше (Райх, В., 1942, стр. 156), как разрушение и ненависть формируются из агрессии, лишенной любви, в результате того, что ребенок вынужден разделять две эти составляющих. Или же, как позже Лоуэн сформулировал: «ненависть (которая) понимается как сдержанная любовь» (Лоуэн, А. 1995, стр. 172).

Процессы, касающиеся развития отдельной личности, продолжаются где-то от полугода до примерно двух с половиной лет или чуть дольше. Когда примерно в шесть месяцев, в начале периода, который Маргарет Малер назвала фазой сепарации-индивидуации, ребенок начинает отталкивать мать своими конечностями, это говорит о его растущей потребности воспринимать мать четко на каком-то расстоянии и о большем переключении внимания вовне (Малер). Этот процесс переходит в растущую способность отличать «это я» от «это не я» при помощи таких действий, как толчки, броски и укусы, с нарастающей силой и интенсивностью, а также использованием голоса и развивающегося языка для выражения протеста. Как поведение, так и агрессия становятся более целенаправленными. Человеческое существо постепенно определяет себя, свою индивидуальность относительно значимых других, чтобы сформировать растущее ощущение границ.

На этом этапе агрессия помогает отделиться от других и двигаться к индивидуации. Здоровая агрессия это еще и самоутверждение, стимулирующее способность сказать «да, это я, это то, чего я хочу. Именно это!» А также способ установления различия «Я это я – Я не ты, у меня свой собственный разум и тело». Те из нас, кто воспитывал собственных детей, знают, как выглядит и какие звуки издает ребенок, когда практикуется именно в этих навыках, когда он в одно и то же время хочет и не хочет одну и ту же вещь. Насколько это может быть невыносимо и сколько терпения требуется родителю в такие моменты!

В книге «Телесное движение – парадигма ума» Йона Шахар-Леви, израильский старший терапевт-психоаналитик, работающий с движением, рассматривает сильное, своего рода баллистическое движение, типичное для этого периода, как двигатель процесса сепарации-индивидуации. Его основная задача это накапливание сил, чтобы вырваться за пределы тела. Это сырье, из которого состоит потенциал витальности самости. Он побуждает тело бороться с гравитацией, расширять личное пространство и добиваться более четкого восприятия границ между собой и другими.

Выражение сопротивления необходимо для чувства идентичности и формирования подлинной личности. Способность сказать «нет», настоять на своем и выставить границу в ответ на покушение извне – очень важный аспект агрессии, касающийся функционирования и развития, который проявляется по-разному от зачатия до зрелости (Лоуэн, А., 1970, стр. 155). Это возвращает к эволюционным корням нашего существования – к тому, что без проявления агрессии никакому млекопитающему в природе не выжить.

В книге «Удовольствие» Лоуэн проводит связь между способностью утверждать себя, оттолкнуть от себя нежелательное препятствие, сказать «нет», и качеством защитной границы – кожи, подкожной жировой прослойки и соединительной ткани, а также поперечно-полосатой или гладкой мускулатурой.

«Ограничивающая мембрана, особенно кожа, выполняет защитную функцию по отношению внешним силам. Она позволяет индивиду отсеивать раздражители, отделяя те, которые требуют ответа, от тех, которые можно игнорировать. Если кожа служит слабой защитой... поступающие из окружающей среды раздражители легко подавляют индивида... Слово “нет” действует как психологическая мембрана, которая во многом аналогична описанной выше мембране физиологической. Она предотвращает подавление индивида внешними силами и позволяет ему проводить различия среди требований и стимулов, которые постоянно влияют на него» (там же, стр. 154-155)

Лоуэн также связывает способность к самопознанию и самоутверждению, сопоставляя способность сказать «нет» (“*no-ing*”) со знанием (“*knowing*”):

«Способность сказать “нет”, поставить границу – составная часть знания и важный элемент в формировании прочного ощущения себя. Знание выступает как распознавание. Желания и импульсы могут быть познаны, когда они достигают поверхности или ограничивающей мембраны организма. Прочность этой мембраны зависит, таким образом, от внутреннего заряда организма. В то же время “нет” защищает целостность организма. Право сказать “нет” обеспечивает право знать... Осознание себя зависит от самоутверждения. Утверждение себя подразумевает идею сопротивления» (там же, стр. 147-152).

Таким образом, можно утверждать, что способность человеческого тела допустить движение агрессии в нем крайне важно для его витальности, творчества и способности служить безопасным, заземляющим контейнером. Агрессия позволяет существовать аутентичной, защищенной, уважающей себя личности, позволяет двигаться по направлению к другим людям и формировать интимные, сексуальные и полные любви отношения.

Факторы родственного окружения, влияющие на развитие агрессии

Одной из самых важных составляющих развития способного к контакту, уважающего себя здорового человека и формирования здоровой агрессии является способность матери поддерживать живую, гармоничную, пульсирующую физическую и эмоциональную опору, на которую ее развивающийся ребенок может полностью положиться так, как ему необходимо при его постоянных изменениях, и откуда он сможет черпать свою спонтанность.

Важнейшим элементом хорошего родительства является способность родителя передавать ребенку части себя и быть для него «селф-объектом», как называет это Кохут (Кохут, Х. 1984, стр. 49-50).

Вот некоторые из самых значимых аспектов этой функции: эмпатия, отзеркаливание при восхищении, способность позволить ребенку вовлечь его, родителя, и разместить в нем сложные, болезненные, невыносимые чувства, включая враждебность и ненависть. Это все плюс способность родителя признавать и исправлять эмпатические фиаско позволяют этому процессу состояться. В итоге ребенок может перевернуть свой опыт и, что самое важное, невыносимые переживания могут трансформироваться в те, которые можно вынести. Позиция селф-объекта требует от родителя «отказа от родительской субъективности» (Сара Голдштейн, психоаналитик, 2011, лекция). Эта способность особенно важна, и не всегда это легко дается – в случае ответа на

выражение агрессии, особенно, когда слова несут сильный эмоциональный заряд, или в случае выражение несогласия со стороны ребенка.

В книге «Узники детства» (известной как «Драма одаренного ребенка») Алиса Миллер пишет: «У каждого ребенка есть естественная потребность быть увиденным, понятным. У него есть право на внимание и уважение к нему, его чувствам, ощущениям и самовыражению» (Миллер, А. (1970), 2000, стр. 24). Только когда это есть, он может заземлиться в глазах и теле матери. Однако «родители могут создать ребенку атмосферу для здорового развития, только если они сами выросли в такой обстановке... В противном случае они будут искать человека, который отдастся им полностью, будет настроен на них, понимающим и т.д. Самым подходящим для этой роли становится ребенок» (там же, стр. 24-25). В таких случаях родитель часто смотрит на ребенка и думает: «Не будь собой, будь тем, кто нужен **мне**; такой, какой ты есть, ты меня расстраиваешь, пугаешь, злишь и перевозбуждаешь. Будь таким, как хочу **я**, и я буду тебя любить» (Джонсон, С. 1987, стр. 39). В ответ ребенок, не видя в глазах родителя отражения и отзеркаливания, которые так важны для здорового развития, и одновременно с этим больше всего нуждаясь в жизненно важной связи для собственного выживания, начинает отказываться от аутентичного самовыражения, идентифицируется с родительскими ожиданиями и как губка впитывает через глаза, кожу, нервную систему и все свое существо энергетические качества, которые ощущает у родителей. Он становится контейнером для родительской депрессии, тревоги, ужаса и страданий, вбирая в себя направленную на него энергию. Вместо аутентичного свободного самовыражения ребенок минимизирует подвижность, дыхание, а следовательно, витальность. В таком состоянии **любое выражение агрессии, идущее изнутри, выражение злости, протеста и особенно отдельности становится невозможным**. Это идет вразрез с задачей его существования – жизни для родителя.

При такой динамике выражение агрессии будет искаженным, бесконтактным. Как уже сказано выше, ребенок будет развивать различные аспекты системы ненависти, как чувство вины и стыда, обращенные на себя, и/или агрессия будет выражаться через ярость, разрушение, ненависть, насилие и садизм и/или абьюз. Необходимо отметить, что именно тотальная зависимость ребенка от родителя и страх его потерять делают такую динамику возможной. Неосознанные требования родителей, предъявляемые ребенку, – соответствовать **их** потребностям, заполнить **их** пустоту, быть такими, как они ожидают, вкупе с нетерпимостью к любым детским проявлениям спонтанности и жизни или к тому, как ребенок движется во внешний мир, воспринимаются ребенком как угроза быть отвергнутым, лишиться родительской любви. Подобная динамика так или иначе обнаруживается в ядре формирования любого характера.

Этиология такого рода абьюза в отношениях в семьях весьма разнообразна. Она часто включает в себя различные травмы, через которые прошли родители. Если боязнь травмы родителем не проработана, она будет помещена в тело ребенка, который в ответ будет искать утешения ценой отказа от большей части собственных истинных потребностей. Чрезмерная зависимость ребенка и нарушенная интеграция родителя создадут почву для использования родителем ребенка в своих целях и нарушения как процессов здорового развития, так и формирования здоровой агрессии.

Мой личный опыт и опыт многих моих пациентов говорит о том, что в семьях, где была травма, связанная с угрозой жизни, или же были ситуации, где экзистенциальные темы перестают быть исключительно философскими вопросами. Страх, который делает такую динамику возможной, это не столько страх быть брошенным, сколько страх аннигиляции. Таким семьям не столь очевидно базовое понимание, что жизнь — это непрерывный процесс, что в свою очередь повышает тревогу, а, следовательно, усиливает зависимость.

Лоуэн рассматривает этот феномен с точки зрения базовой энергетики, утверждая, что среда, продуцирующая страх и тревогу, оказывает влияние на возможность человека чувствовать собственную агрессию. В книге «Радость» Лоуэн напоминает о том, что вектор агрессии и вектор страха в теле противоположны друг другу, и эти потоки не могут существовать вместе – агрессия идет от центра вверх и вниз к конечностям, а страх – от конечностей к центру (Лоуэн, А., 1995, стр.105).

Работа с агрессией в биоэнергетическом анализе

В этой части работы я намерена продемонстрировать на клиническом материале, как я работаю с агрессией, держа в уме историю и процесс развития пациентов и структуру их характеров. Я приведу фрагменты сессий с двумя моими пациентами. Затем перейду к описанию некоторых моментов, которые считаю важными при работе с агрессией.

Клинический материал

1. Случай М.

В самом центре здоровой агрессии находится движение расширения, стремления к контакту с миром и к удовлетворению потребностей. Способность к этому и есть начало чего бы то ни было. Как я уже говорила, когда человеку приходится настраиваться на среду и реагировать на нее, чтобы выжить, спонтанность любого аутентичного движения удерживается хроническим страхом, а агрессия может очень сильно блокироваться, как в том случае, который я хочу представить.

М. – мужчина около 60-ти лет, который иммигрировал с семьей в Израиль из Голландии, когда ему было чуть больше двадцати. Оба родителя пережили Холокост. Отец, которому было шестнадцать, когда нацисты вторглись в Голландию, был жестко оторван от родителей, и его вместе с другими еврейскими детьми увезли в Англию, он навсегда расстался с семьей. Позже его родители погибли в Освенциме. В начале 50-х отец пациента женился на немке еврейского происхождения, и у них родилось трое детей. М. был средним ребенком. Отец, который занимался продажами туристических поездок, был человеком глубоко депрессивным и не особо контактировал с членами семьи. Он спал с паспортом под подушкой «на всякий случай».

В доме царил атмосфера мимолетности происходящего. Мать была крайне импульсивной, внедряющейся, манипулятивной и эмоционально нестабильной. При эмоционально отсутствующем муже и весьма проблемном старшем сыне большинство ее потребностей оказались направлены на М., который еще маленьким мальчиком не имел иного выбора, кроме как полностью настроиться на мать и ее изменения настроения. Он часто описывал мать, как пытающуюся его «проглотить» и слиться с ним. Его пугали угроза самоубийства, о которой она говорила, и ее истерические, достаточно насильственные, временами сексуально провоцирующие нападки. Рядом с ней он часто испытывал смесь шока, ужаса и определенного сексуального возбуждения. Домашняя атмосфера сильно влияла на него. Он никогда не мог быть в своем теле или чувствовать безопасность на этой нестабильной, ужасающей, чрезмерно возбуждающей земле.

М. внешне приятный мужчина с некоторыми шизоидными чертами – тело выглядит немного непропорциональным, словно части склеены вместе. Часто говорит об ощущении напряжения вокруг головы, как будто он удерживает себя в этом мире благодаря процессу мышления, боясь аннигиляции, если отпустит себя. У него небольшой живот и полоса напряжения прямо над гениталиями.

В раннем возрасте он стал одиноким, довольно подавленным, неактивным, пугливым, неуверенным и довольно отстраненным человеком. Близость с другим телом переживается как угроза вторжения, использования или поглощения. Также он переживает стыд и унижение, когда обнаруживается его пустота и потребность. Он живет один, у него никогда не было значимых интимных или сексуальных отношений. Хотя он и занимает уважаемую должность, контакт часто воспринимается как опасность – вроде зыбучих песков. Это объясняет его неуверенный контакт с землей. Представляется невозможным энергетический поток от срединной горизонтали, соединяющий сердце и гениталии. Часто говорит об ощущении холода в кишках. И хотя у него сильное сопротивление против любой телесной работы между сессиями, даже коротких прогулок, он положительно откликается на работу с телом на сессиях, часто сам выступая инициатором и направляя ее туда, куда ему хочется. На сессии, которую я хочу описать, мы говорили о его одиночестве, о сложности начать самому или даже ответить на социальный контакт, потому что он чувствует, что в любых отношениях потребности другого перекроют его

собственные; о том, что в ожидании любого межличностного контакта он всегда предполагает, что его будут использовать, даже если в итоге ему удастся хорошо провести время. «Как будто страх внедрения стирает все хорошие воспоминания, и я не начинаю контакт первым...» Я предложила ему исследовать этот страх, если он не против. Мы встали, он заземлялся несколько минут, как обычно делает. Когда он выпрямился, его глаза были закрыты. Я спросила его про ощущения в теле. Он сказал, что чувствует какой-то поток в ногах, руках и гениталиях и ощущение легкого расширения в области живота. Мы стояли лицом друг к другу. Я отметила, что его глаза закрыты. В ответ он открыл их, и мы встретились глазами. Через секунду он сказал: «Теперь ощущение расширения ушло. Как только я чувствую малейшее движение от тебя, у меня сжимается живот, и я чувствую, будто в передней части моего туловища щит!» Чуть позже он сказал: «Я не могу расслабиться, когда стою так перед тобой». Я предложила ему попробовать, может ли он как-то расположиться так, что ему не придется напрягаться в моем присутствии. Он выбрал опереться на стену и попросил положить большой мяч, который есть у меня в офисе, у него за спиной. Я предложила ему почувствовать этот мяч и опору под ногами. Через пару минут он сказал, что ему удалось немного отпустить напряжения в животе. Я стояла перед ним, чувствуя больше расслабления в собственном теле, и думала, как помочь ему получить некоторый контроль над тем, чувствует он вторжение или нет, ощущая границу, которая у него есть и которая создает больше свободы для начала контакта. Я предложила ему попробовать очень медленно поднять руки перед собой и развернуть ладони ко мне, как при жесте «стоп». Он не смог даже поднять руки полностью. «Нет. Это так страшно... У меня холод в животе», – сказал он и уронил руки. Когда я спросила, чего он боится, он ответил: «Я не чувствую, что мне можно ставить границу, и ты при этом не отреагируешь». Когда мы поговорили о том, какой реакции он боялся, он смог ясно увидеть, что контакт поднимает в нем страх возникновения «волны хаоса», а установление границы может спровоцировать яростный ответный удар со стороны другого. В обоих случаях он чувствовал оцепенение. Хаос он соединил с долгим опытом своего взаимодействия с матерью, которая на любое его проявление (особенно, если он смел хотеть чего-то) отвечала яростью вплоть до хлопанья дверьми или же слишком стремилась внедриться, включая соблазнение без всякого уважения к его границам. Тогда он чувствовал себя уничтоженным, как будто нет никакого пространства для его чувств, потребностей, возможно даже, его отдельного существования у нее на глазах. Все еще невозможно было произвести какое бы то ни было действие, чтобы защититься. После того, как мы несколько минут поговорили про его опыт, он сказал, что не помнит, чтобы у него когда-нибудь было чувство, что он может просто «отпустить, отдохнуть», только если он был совершенно один. Я связала это с его сложностью быть в контакте с собой в присутствии другого, зная, что у него никогда не было такого опыта в присутствии матери. Я предложила ему лечь, попробовать почувствовать поддержку матраса под собой и начать дышать. Его дыхание было очень поверхностным, и я ощущала некую тяжесть у себя в груди. Через несколько минут, он осознал, что ему тяжело дается сам акт вдоха, вбирания воздуха. Я поняла, что у М. застыло **само ядро агрессивного движения**, а именно инициация любого движения вовне, включая стремление к получению воздуха. Я начала понимать, что, чтобы помочь ему мобилизовать агрессию, нам надо работать над мобилизацией дыхания. Я предложила ему сфокусироваться на выдохе с усилием, попытаться вытолкнуть воздух. Я полагала, что это может расширить объем всего спектра дыхания и придать ему силу. Через пару минут я предложила ему на выдохе добавить звук. Ему всегда сложно издавать звук, и я обнаружила, что выдыхаю с ним и издаю звук сама, что помогло ему, и он смог выдыхать с голосом и выталкивать воздух с большей силой. Через несколько минут он остановился отдохнуть. Его дыхание, включая вдох (тяга к воздуху), стало гораздо глубже.

Работа продвигалась, и начался очень трогательный процесс. Не буду подробно его описывать, просто скажу, что помогая пациенту обнаружить и расширить корни агрессии, я постоянно держу в голове, что эта сила начинается с возможности проявить свои потребности и желания. Мы уделяли время тому, что очень внимательно смотрели и слушали, следовали его движениям, насколько только возможно, исследовали ощущения в теле, потребности и желания в любой момент. Как часть процесса в ответ на его прямой запрос почувствовать что-то мягкое, теплое под спиной, тазом и на груди, я использовала два плоских контейнера из мягкого пластика, обернутых тканью, которые можно было наполнить теплой водой (мы называли их

«горячие бутылки»). В ходе работы он начал осознавать, что для того, чтобы уснуть, он стал с силой отталкиваться ногами от края кровати. У меня это вызвало ассоциации как с эмбрионом, который отталкивается от стенки матки (он часто описывает желаемые ощущения, похожие на ощущения плода), так и с младенцем, который отталкивается от живота матери, начиная таким образом отделяться от нее. Сопровождать такого человека как М., которому приходилось все время реагировать на среду, в поисках буквально своего собственного движения – очень трогательный процесс.

2. Случай Д.

Можно утверждать, что, когда человек несвободен в установлении каких-либо физических и эмоциональных границ в отношении значимых других или же в выражении сопротивления, это оказывает влияние на формирование его физической индивидуальности, ограничивающей мембраны и способности быть контейнером для самого себя. Поддержка в выражении негативных эмоций, злости, ярости и т.д. вместе с подкреплением ощущения границ может очень помочь, как в случае Д.

Д. – женщина около пятидесяти, невысокая голубоглазая блондинка. Характерная особенность структуры ее тела – это то, что четкой структуры нет, оно немного бесформенное. При первой встрече я поймала себя на том, что думаю, насколько этой женщине позволено быть, иметь форму. Ноги у нее не слабые, а плотные, мазохистические, но создается впечатление, что она не использует их полностью как опору. Ее внешний канал, в основном вокруг таза и туловища, ощущается слабым, несформированным, не в тонусе, не живым и не интегрированным с телом. Она наклоняется вперед, словно ищет поддержки. Когда она посмотрела на меня в первый раз, она как будто хотела проникнуть внутрь меня и обустроиться там как дома. Это очень соотносится с тем, как она ведет себя в мире – постоянно ищет успокоение вовне.

Ее история объясняет это. Она вторая дочь у отца, очень успешного, известного профессора в университете, и матери, школьной учительницы. Ее отец родился в Польше, в детстве страдал от серьезных травм во время Второй Мировой войны и позже был тяжело ранен в войне 1948 года. Будучи сильно эмоционально травмированным, отец превратился в человека ожесточенного и бессердечного. В основном он взаимодействовал с детьми, когда те хотели услышать от него страшилки. Ее мать, женщина очень красивая и депрессивная, перестала работать и проводила большую часть времени в постели под транквилизаторами. Мужа она никогда не любила. Моя пациентка с раннего возраста оставалась дома с матерью и следила, чтобы с ней все было в порядке. Она до юношеского возраста время от времени спала в родительской постели, чтобы успокоить мать, а, возможно, и чтобы защитить мать от того, что та считала, отвратительными сексуальными притязаниями отца. Любое движение дочери в сторону отделения вызывало обвинения в отсутствии сочувствия. Единственным утешением Д. была еда, и у нее развилось серьезное пищевое расстройство. Когда ей было около 25-ти, она наконец-то уехала из дома и даже на несколько лет перебралась в другую страну, это был для нее единственный способ оторваться от родителей.

Д. слаба, депрессивна и очень тревожна. Она замужем, у нее двое детей. Она не выносит их несовершенства и часто срывается на них. Ее мужу в первые годы терапии отводилась роль контейнера для ее горестных чувств и ярости, его задачей было также заботиться о ней, когда она впадала в панику, что случалось часто. Это же ей нужно было и от меня каждый раз, когда она приезжала с кучей проблем. Стало понятно, что отдаться мне в руки, часто именно в физическом смысле, ей нелегко, или же это могло заполнить ее пустоту лишь на несколько часов. Она часто выражала сомнения в том, что я могу ей помочь, всегда с оттенком подозрения и отрицания. Потребовалось несколько лет, чтобы она смогла более прямо выражать негативные переживания, и еще несколько лет, чтобы она смогла полностью открыть мне свое сердце.

Несмотря на плохие взаимоотношения с телом, она начала широко использовать телесную работу, работая с дыханием, заземлением, самовыражением и разрядкой ярости и глубокой боли, с растущей возможностью делать это **по отношению** ко мне, а не **рядом** со мной. Я также гораздо глубже ее чувствовала. Благодаря нашей работе и супружеской терапии, которую она проходила с мужем, ее отношения с мужем изменились, и она ведет себя с ним гораздо больше на равных.

Я хочу представить часть сессии с Д., которая у нас была, когда она приехала расстроенная от родителей, которым сейчас за восемьдесят.

«Терпеть не могу своего отца, он невыносим. Жалуется на подавленность и что мы с братом ничего не делаем для него. Я пытаюсь ему объяснить, что ему нужна помощь психиатра. Он говорит, что помочь ему можем только мы, потому что он “особый случай” из-за всего того, через что ему пришлось пройти. Он такой требовательный и авторитарный! Все, что ему надо, чтобы мы выслушивали ужасы про его страдания. Выплескивать свое дерьмо на нас. Он даже жалуется, что Мика (ее пятилетняя дочь) не интересуется, как у него дела... (В ее голосе все больше ярости и отчаяния.) Он сумасшедший! Я не позволю ему сделать с моими детьми, что он сделал со мной!»

Она начинает плакать, но слезы не текут. Она задыхается. Я также замечаю, как беспокойно двигаются ее ноги во время рассказа. Предлагаю ей сфокусироваться на теле и почувствовать, какой импульс хочет проявиться. Она говорит, что хочет пинаться, подходит к матрасу и ложиться. Я сажусь рядом, предлагаю ей лечь на спину, поднять ноги и поддержать какое-то время их согнутыми. Это поддерживает ее таз, пока она заземляется и заряжает ноги, чтобы пинаться. Через несколько минут она начинает пинаться, сопровождая это звуками – это смесь плача и ярости, но она по-прежнему задыхается. Такое ощущение, что ее энергия зажата клубком злости, ярости и отчаяния.

Пока она отдыхает, я предлагаю ей сфокусироваться на дыхании и попробовать делать более глубокий выдох. Через какое-то время она опять начинает плакать, это уже более глубокий плач. «Он по-прежнему имеет такое влияние на меня! Они оба, знаешь, это как одержимость. Так сложно быть там и просто позволить ему страдать. Я чувствую себя виноватой... и, мне кажется, я все еще его боюсь». Она продолжает плакать. «Эта вина как тюрьма! Я хочу выбраться из этой тюрьмы!» Говоря это, она начинает двигать ногами сильнее, пиная с плачем и криком «Оставь меня в покое!», бьет кулаками по матрасу. Я обращаю внимание на свое дыхание, чтобы убедиться, что я присутствую. Несколько минут спустя она успокаивается. Сейчас у нас более расслабленный и спокойный контакт. «Ты знаешь, почему ты его боишься?»

«Я забываю, что сейчас он слабый, старый человек. Для меня он по-прежнему контролирующий, пугающий, сильный, требовательный, известный человек, которым все восхищаются, а я должна соответствовать требованиям; ему до сих пор ничего не стоит меня унижить... Завтра я с ним встречаюсь. Я хочу быть способной устоять перед его влиянием! Попытаться не чувствовать себя беспомощной в его присутствии и не потерять себя...»

Спрашиваю, хочет ли она поработать с телом над этой задачей и подготовиться к встрече. Она соглашается. Предлагаю ей встать, почувствовать себя и пространство вокруг тела. Предлагаю ей понять, чувствует ли она это пространство как **свое**, куда никто не сможет проникнуть без ее разрешения. Ей это сложно. Предлагаю ей расставить ноги пошире, попробовать почувствовать центр как внутренний канал, попробовать установить контакт с этим каналом, чтобы более ясно почувствовать свой центр, на который она может положиться. Затем прошу ее постепенно согнуть ноги и руки и начинать отталкивать из центра. Предлагаю ей попробовать делать это с голосом. Она начала очень медленно, и пока на это делала, ее отталкивания и голос становились все сильнее и сильнее. Казалось, ей это нравится. Когда пришло время остановиться, в ней что-то изменилось. Она посмотрела на меня с улыбкой: «Он всего лишь старик...». Мне удалось даже заметить зерно сочувствия, которое она смогла позволить себе почувствовать по отношению к нему.

Работа с агрессией

Хочу кратко изложить некоторые важные аспекты работы с агрессией в биоэнергетической терапии.

1. Анализ Характера

Глубокий анализ того, как агрессия была встречена значимой фигурой с самого начала, и как встреча повлияла на эту силу – куда этот поток мог направиться дальше, как он был остановлен или же какие обходные пути ему пришлось выбирать в ответ? Такой анализ должен проходить на всех уровнях – физическом, эмоциональном и поведенческом. Значительная часть этой работы должна проводиться в контексте терапевтических отношений.

2. Физический уровень – энергетическая работа

Помимо конечностей основная мышечная масса, относящаяся к агрессии, расположена вдоль позвоночника. Поток энергии поднимается по спине и идет к голове, в глаза, рот, зубы, горло и руки и приводит к проявлению агрессии в верхней части тела – дыхание, взгляд, сосание, кусание, протягивание рук, толкание, удары, сжатие и произнесение звуков. Когда энергия или чувство течет вниз – в таз и ноги, это приводит к агрессивным действиям нижней части тела, некоторые из них относятся к разрядке: пинание, выталкивание экскрементов и сексуальная активность (Лоуэн, А. 2005, стр.302). Чтобы агрессия проходила свободно, внешний и внутренний каналы тела должны быть относительно свободны от напряжения.

Поскольку дыхание было первым агрессивным действием у любого из нас, а агрессия всегда нуждается в земле, на которую можно опереться, важно помнить, что при работе с агрессией всегда необходимо работать с открытием дыхания и углублением опоры. Также важно помнить, что работа с агрессией является важным аспектом при работе с сексуальностью. Ключевым моментом в последовательном процессе исцеления и приближения к собственной аутентичности может быть помощь пациенту в поиске своего движения и постепенная интеграция работы.

3. Аспект родственной среды при работе с агрессией

Важно помнить, что от самого базового агрессивного движения, а именно протягивания рук, до утверждения себя и выражения злости – и выражения даже более негативных чувств, как ярость, ненависть и жестокость, – все проявления всегда окрашены родственной средой. Эти проявления были остановлены в детстве, и им пришлось изменить свое направление, встретив какой-то негативный, несоответствующий ответ от значимых фигур, реальных или интернализированных, например, сокращение контакта, уменьшение проявлений любви, неуважение, унижение, месть, враждебность, ненависть и т.д.

Столкновение с ужасными, яростными чувствами в себе – один из самых сложных и невыносимых аспектов терапевтического пути. Я знаю это по собственному опыту и опыту работы с клиентами. Необходимо подчеркнуть, насколько важно, чтобы терапевт обращался с этой сферой с большим сочувствием, эмпатией и уважением, помогая пациенту понять истоки этих переживаний. Если терапевт из-за собственной уязвимости отвечает с осуждением, унижая и позволяя себе садистские комментарии, на сцену выходит пагубная динамика злоупотребления из прошлого, что отпугнет пациента от выражения таких чувств в будущем.

Однако терапевту может быть очень сложно принимать выражение негативных агрессивных чувств, особенно когда они направлены на терапевта, обычно – как часть переноса. В такие моменты тестируется глубина его профессиональной целостности вкупе со способностью распознавать реакции контр-переноса – как собственная тревога, уязвимость и непроработанная нарциссическая ярость – и создавать контейнер для них. Это совершенно не значит, что мы не должны выставлять границы, если чувствуем, что нами злоупотребляют. Но сначала необходимо тщательно проверить, не отвечаем ли мы на нашу собственную динамику из прошлого. Я также не исключаю возможности поделиться с пациентом, как нас заставляют чувствовать себя подобными его проявлениям. Но параллельно с этим мы должны выразить эмпатическое понимание динамики пациента.

Задача не простая. Один из моих пациентов, который подходит под описание пограничной нарциссической структуры, настолько чувствителен к любому эмпатическому фиаско, поскольку жаждет идеальной подстройки, что я сталкиваюсь с его нарциссической

яростью, направленной на меня, практически на каждой сессии. Мне часто кажется, что моя основная задача – просто выжить. Просто продолжать дышать. Я чувствую, как цепенею внутри, временами диссоциируюсь, испытывая сильный страх, и иногда обнаруживаю, что надеюсь, что он просто встанет и уйдет.

В статье «Использование объекта и построение отношений через идентификацию» Винникотт идет дальше в аспекте родственной среды при работе с агрессией. Он утверждает, что для здорового развития ребенка способность заботящегося о нем человека выживать при выражении гнева и ярости является настолько же важной, настолько необходимым условием для реальных изменений в терапевтическом процессе является способность **терапевта позволить пациенту разозлиться, даже разъяриться на него, и пережить подобное выражение агрессии**. Он пишет: «(Реальные изменения)... не зависят от интерпретаций. Они зависят от того, выдерживает ли психоаналитик атаки, что подразумевает и включает отсутствие ответных мер». (Винникотт, Д.В. 1971, стр. 91).

В статье «Есть ли целительная сила в ярости», говоря о целительных аспектах освобождения злости и ярости, Маргит Комеда-Лутц отмечает значение тщательной настройки для силы терапевтической связи, по крайней мере для определенного типа пациентов, при работе с выражением этих эмоций. «Такие техники (нацеленные на сильную разрядку) менее показаны слабо структурированным пациентам либо на начальной стадии терапии. Таким пациентам нужно сначала установить надежную связь с человеком, которому они доверяют, выстроить “психический контейнер”, достаточно большой, чтобы вынести интенсивные эмоции и справиться с ними» (Комеда-Лутц, М. 2006, стр. 121).

Резюме

Агрессия является одной из самых значимых сил, поддерживающей базовые элементы здорового развития, начиная с дыхания, инициирования контакта с внешним миром, утверждения своих потребностей, защиты целостности путем установления границ и использования злости, чтобы преодолевать препятствия. Агрессия – это еще и сила, которая поддерживает здоровую автономию, с одной стороны, и интимные отношения, с другой.

Среда, которая обеспечивает живую и сонастроенную опору, когда родитель (позднее терапевт) предоставляет необходимые части себя, где развивающийся младенец сможет себя отпустить, является крайне важной для развития здоровой агрессии.

В ситуации, когда родитель в силу собственной жизненной истории использует и эксплуатирует ребенка, чтобы заполнить собственную пустоту, вместо того, чтобы присутствовать и отвечать эмоциональным и физическим потребностям ребенка, ребенок останавливает свои спонтанные движения и так или иначе приспособляется к тому, что, как ему кажется, от него ожидают, чтобы сохранить связь с родителем. При таких условиях здоровая агрессия не может течь по телу, так как движется в вынужденном направлении. Вместо этого, агрессивный заряд оборачивается против личности, трансформируясь в различные виды ненависти к себе, а также аккумулируется в теле, превращаясь в ярость, ненависть, жестокость – деструктивные силы.

Работа с агрессией в терапии, особенно с негативной частью спектра, непростая задача ни для кого. Это часто дает толчок к пробуждению наших собственных прошлых травм, связанных с конкретными темами. Однако, поскольку здоровая агрессия пациента (как и наша собственная) была извращена, так как ей не хватало необходимого компонента отношений, успех такой терапии просто необходим. В дополнение к телесной работе с энергетикой мы проявляем необходимую эмпатию и сопереживаем проявлениям пациента.

Библиография

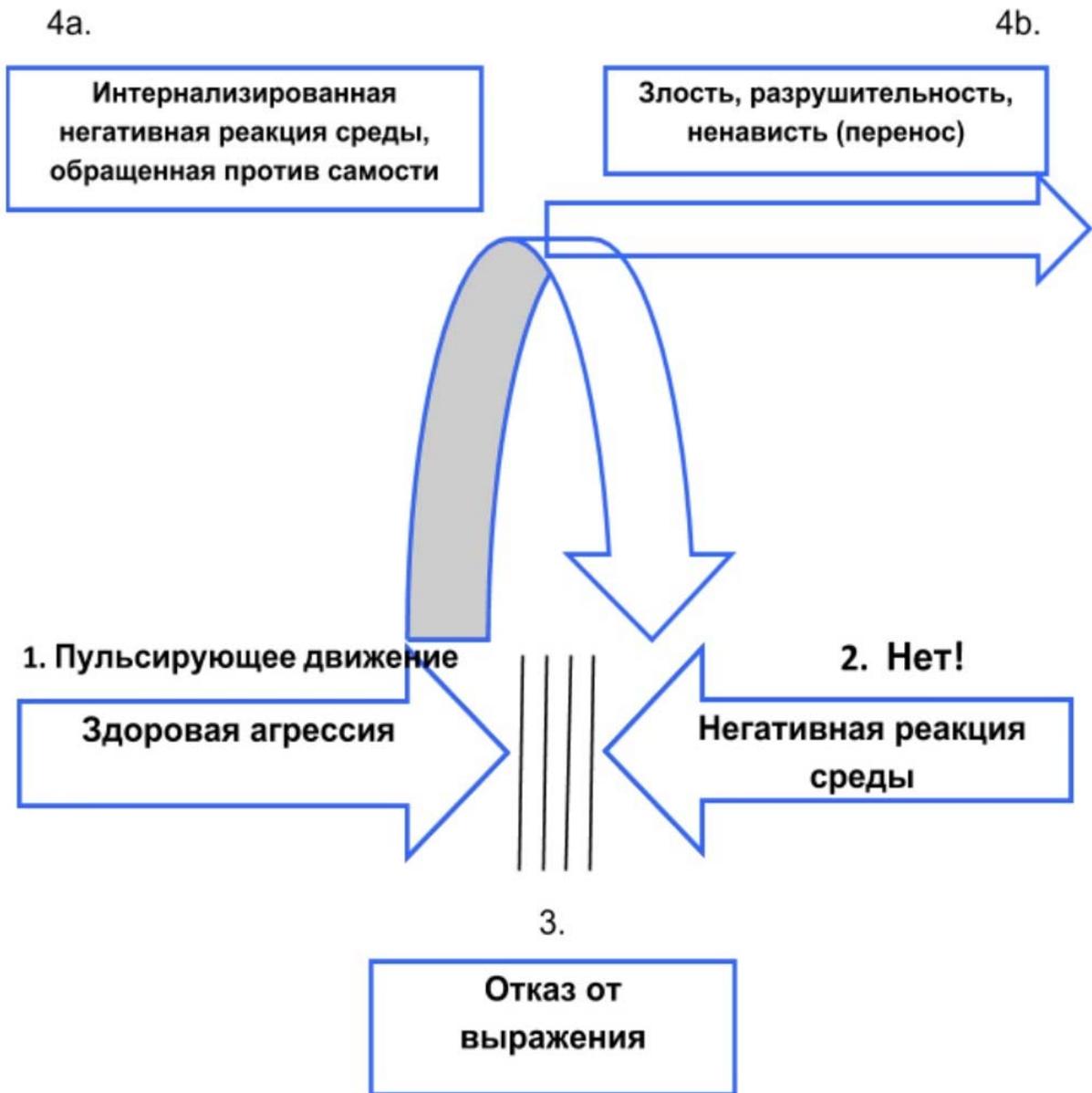
- Helfaer, Phillip (1998): *Sex and Self-Respect*. Praeger Publishers, Westport, CT.
Hilton, Robert (2007): *Relational Somatic Psychotherapy*. Bioenergetic Press.
Johnson, Stephen (1987): *Humanizing the Narcissistic Style*. Norton & Company, N.Y.
Kohut, Heinz (1984): *How Does Analysis Cure?* The University of Chicago Press, Chicago.

- Komeda-Lutz, Margit (2006): *Is there Healing Power in Rage?-The Relative Contribution of Cognition, Affect and Movement to Psychotherapeutic Processes*. The Clinical Journal of the IIBA. Vol. 16, P. 103 – 127.
- Lowen, Alexander (1975): *Bioenergetics*. Penguin Books, N.Y.
- Lowen, Alexander (1995): *Joy*. Arkana – Penguin Books, N.Y.
- Lowen, Alexander (1958): *The Language of the Body*. Macmillan Publishing Co. Inc. N.Y.
- Lowen, Alexander (1970): *Pleasure*. Arkana – Penguin Books. N.Y.
- Lowen, Alexander (1983): *Narcissism: Denial of the True Self*. Macmillan Publishing Co. Inc. N. Y.
- Lowen, Alexander (2005): *Aggression and Violence in the Individual*. In: *The Voice of the Body – The Role of the Body in Psychotherapy*. Selected Public Lectures, 1962-1982. Bioenergetic Press.
- Mahler, Margaret. Pine & Bergman, (1975): *The Psychological Birth of the Human Infant*. Karnack Books, Great Britain.
- Miller, Alice (1979): *Das Drama Des Begabten Kindes, und die Suche nach dem wahren Selbst*. Hebrew translation (2000), Dvir Publishing House, Tel Aviv.
- Reich, Wilhelm (1972): *Character Analysis*. Touch Stone, N.Y.
- Reich, Wilhelm (1973): *The Function of the Orgasm*. Farrar, Straus and Giroux. N. Y.
- Rizzuto, Ana-Maria, Meissner, W.W., Buie, Dan (2004): *The Dynamics of Human Aggression*. Taylor & Francis Books, N.Y.
- Shahar-Levy, Yona (2004): *A Body-Movement-Mind Paradigm*. Jerusalem, Israel.
- Winnicott, D.W. (1971): *Playing and Reality*. Tavistock Publications, London & New York.
- Winnicott, D.W. (1950-1955): *Aggression in Relation to Emotional Development*, in: *True Self – False Self* – collected Essays - Hebrew Translation (2009). Am-Oved, Tel-Aviv.

Об авторе

Анат Гихон (Израиль), магистр гуманитарных наук, сертифицированный биоэнергетический терапевт (СБТ), международный тренер института ПВА. Живет и практикует в Израиле. Она является членом факультета ПВА и глава учебного комитета Израильского общества биоэнергетического анализа, одним из основателей которого она является. С 1987 года имеет большой опыт преподавания теории и практики биоэнергетического анализа в рамках частных семинаров, академических программах по терапии движением и в учебной программе ISBA. Является выпускницей программы для психотерапевтов.

Спектр агрессии согласно формулировке Р. Хилтона



Применение сферы как материнского объекта в биоэнергетическом анализе

Джулия Чегатти и Летиция Полосецки

В этой статье представлена практика биоэнергетической работы с фитболом – большим эластичным шаром, используемым для фитнеса, названным «биосферой» по аналогии с «биоэнергетическим стулом». Эта методика появилась в результате объединения знаний, накопленных в биоэнергетическом анализе и в методе коррекции позы (осанки и других паттернов удерживания определенного положения тела) при помощи баланса на неустойчивых, динамических поверхностях (Esferodinamia Reorganización Postural, или «техника RP»). Определены требования к качеству фитбола, а также показано, в чем эта методика может быть полезна в телесной психотерапевтической работе. В заключение рассмотрены два терапевтических примера использования «биосферы». Биоэнергетическое применение фитбола – инструмент, который может оказать значительную помощь в терапевтической и образовательной деятельности в современном биоэнергетическом анализе.

Ключевые слова: Биосферы, Esferodinamia Reorganización Postural, ПР, биоэнергетика

Введение

В 2010 году мы создали «Биосферу» – специфическую практику и исследовательский путь, который объединяет и связывает наш опыт становления и работы в биоэнергетическом анализе и в качестве инструкторов Esferodinamia Reorganización Postural (RP)⁶.

В этой статье мы намерены концептуализировать наши выводы и рассмотреть, как они сочетаются и проявляются в нашей клинической и преподавательской деятельности.

Наши размышления направляли следующие вопросы: как использовать фитболы для усиления многочисленных нюансов внутренних ощущений? Как их характеристики помогают в построении биоэнергетического опыта? Как они способствуют клинической работе и обучению? Какие качества фитболов позволяют клиентам конструировать соматические переживания?

Чтобы углубить эти вопросы, мы систематизируем качества фитболов и представим клинические примеры, как это может помочь телесному психотерапевту и тренеру в области современной биоэнергетики.

Краткий обзор ПР

Постуральная реорганизация динамической сферы – это техника, разработанная в восьмидесятых годах в Аргентине Альмой Фалькенбергом⁷, опирающаяся на швейцарский опыт использования фитболов для лечения неврологических расстройств и американский опыт их использования для изучения паттернов движения. В Аргентине, благодаря исследованиям, проведенным учениками Альмы Фалькенберга (такими как Анабелла Лозано), эта техника продолжает развиваться, и ее охват постоянно растет (Lozano, Cegatti, Martínez, 2012).

В процессе обучения в качестве инструкторов ПР мы сразу же обнаружили, что

⁶ Наша работа с фитболами одобрена Escuela de Esferobalones, координатором которой является Анабелла Лозано. www.esferobalones.com/ Esferodinamia Reorganización Postural (Постуральная реорганизация динамической сферы).

⁷ Альма Фалькенберг, итальянский танцор, преподававший в Аргентине и познакомивший страну с контактной импровизацией. Именно с этой танцевальной техники началось исследование того, что было запатентовано как Postural Reorganization Sphero-dinamia.

многие принципы соматического обучения⁸ и биоэнергетики совпадают.

Биосферы

Чтобы четко определить конкретную практику, возникающую в результате этого взаимодействия, мы будем называть эту работу «Биосферы». В этом разделе мы охарактеризуем наши основные направления, опираясь на теорию биоэнергетического анализа, выдвинутую Райхом и позже принятую Лоуэном, а также на некоторые аспекты принципов, определяющих ПР.

Главные идеи:

- Тело и разум – единое целое.
- Все психологические процессы взаимосвязаны с физическими.
- Дыхание необходимо для производства энергии тела, а его ограничение помогает подавить невыносимые эмоции.
- Важность работы с мышечным тонусом: а) работа с хроническими мышечными блоками и помощь в снятии напряжения, понимание их происхождения и функции, а также высвобождение эмоций, которые они сдерживают; б) изучение различных мышечных тонусов и возможностей саморегуляции через диалог с окружающей средой. С помощью фитбола можно изменить наши отношения с гравитацией, что облегчает изменение мышечного тонуса, его взаимосвязи с нашим весом и уровнем напряжения.
- Концепция «заземления» как контакта с внутренней и внешней реальностью.
- Повышение эффективности восприятия с помощью мяча в основном благодаря его способности повышать «тактильную» (связывающую осязание с другими чувствами) чувствительность.

И ПР, и биоэнергетическая терапия требуют построения отношений, в которых не повторяется первоначальная последовательность (травма развития), то есть: фрустрация, энергетический отказ и адаптивная реакция. Современная биоэнергетика также включает в себя принцип связи. За последние 35 лет некоторые коллеги из Международного института (Роберт Хилтон, Роберт Льюис и Ги Тонелла среди прочих) ввели разработки по первичной связи и объектным отношениям в биоэнергетический анализ, тем самым предоставив нам инструменты для решения растущих проблем клинической работы в психологии. По словам биоэнергетического терапевта Аны Крсул (Krsul, 2013), «важнейший инструмент в этой области – связь терапевта и пациента как путь к устойчивой трансформации».

Терапия – это совместное творчество пациента и терапевта, которое объединяет измерения тела, эмоций, анализа и связей. Цель – обеспечить освобождение и вызвать наслаждение, радость, любовь и живое здоровье, которые были заблокированы в ходе нашей истории, вызывая изменения в теле и разуме. Эти соображения не учитывают всех сложностей терапии и, соответственно, отношений терапевта и пациента. Однако в данной работе нас интересует прежде всего контекстуализация нашего понимания важности фитбола как ценного инструмента для клинической работы.

Чтобы показать многогранность этого инструмента, мы систематизируем некоторые характеристики фитбола, которые мы обнаружили в своей практике.

Фитбол: объект с материнскими свойствами

Наполнение сферы чувствами

Разные способы использования фитбола создают разные ощущения и проприоцептивные реализации. Знание, как использовать шар, дает тренеру или терапевту набор инструментов для поддержки клиента на пути к восстановлению жизненной энергии. Изучение шара

⁸ Esferodinamia RP (Постуральная реорганизация динамической сферы) входит в сферу соматического обучения. По словам создателя этого метода Томаса Ханны, соматическое образование – это область, использующая определенные практики сенсбилизации, направленные на создание психологического и физического благополучия, и целостный подход, сосредоточенный на теле, чтобы помочь людям достичь чувства целостности и преобразования через движение.

обогащает формирование соматического опыта клиента. Поскольку это отличный объект, он способствует установлению доверительных связей, основы терапевтического контакта, вызывающего доверие, которое способно привести к процессу исцеления. Его качества позволяют терапевту читать тело клиента и работать над такими вопросами, как контакт, нежность, агрессия, настойчивость и конгруэнтность с сексуальностью, которые являются областью выражения жизненной силы клиента. Работа с шаром облегчает выслушивание, как пациент рассказывает свою историю, выявляя защиты, борьбу, аффекты и такие энергетические движения, как сжатие, расширение, поток или отсутствие потока. Поскольку в терапию включено тело терапевта, это позволяет получить терапевтический опыт, в котором проявляются качества интерсубъектных отношений⁹: терапевт резонирует с пациентом, когда прорываются его защиты и исцеляются старые травмы. В рамках современной биоэнергетики это предполагает настоящий соматический и реляционный процесс (Fauser, 2015).

Цель приведенной ниже классификации – прояснить нашу концептуальную схему. Следует отметить, что на практике все эти функции осуществляются одновременно. Более того, описанные ниже практики – это лишь пример из широкого спектра возможных вариантов.

Некоторые из качеств, которые мы обнаружили, следующие:

Увеличение перцептивных и проприоцептивных реализаций: Пластичность шара увеличивает внутренний резонанс того, что живет в теле, облегчая его доступ к сознанию. По словам одного из наших клиентов, «он позволяет прикасаться к нам и, кажется, позволяет прикасаться к себе». Клиент может воздействовать на него и сам контактно воздействует в ответ.

Переходность: Мы используем шар как материнский объект, поскольку он обеспечивает безопасность и нежность. Он исправляет ранний опыт, в котором первичная связь привязанности не смогла обеспечить безопасность. Мы наблюдаем, что некоторые клиенты могут воспринимать его как переходный объект, поскольку он служит пропуском в другие практики. В процессе развития ребенка переходными объектами являются игрушки, поскольку смягчают отсутствие чего-либо с самого раннего возраста. Некоторые клиенты берут мяч или просят его, как только входят в кабинет терапевта. Они позволяют себе выразить свою нежность к мячу через создание связи, которая обеспечивает определенную степень свободы просить его и «обладать» им. Некоторые заходят так далеко, что дают шару имя. Остается вопрос, является ли шар в этом смысле переходом к терапевту, что позже перерастает в другие формы связи.

Игровое качество: В нашей культуре мяч – это игрушка, которая остается с нами до зрелого возраста благодаря занятиям спортом и досугу. Заряд, характеризующий «мяч» как объект, заставляет воспринимать его как дружественный объект, легко напоминающий клиенту об играх и помогающий заново открыть радость игры и жизни, которую, по мнению Лоуэна (Lowen, 1997), взрослые испытывают редко. В этом смысле мы подчеркиваем то, о чем говорят такие авторы, как Фрейд (1988) и Винникотт (1972), трактуя игры как ключевой элемент взросления младенца и как предмет лечения и исцеления в процессе самоисследования.

Облегчение эрогенизации: шар позволяет проводить эрогенизацию, т.е. активизирует сенсорное восприятие кожи без риска гиперэротизации. Эта функция имеет первостепенное значение, поскольку дает возможность и ребенку, и взрослому, проходящему терапию, испытывать ощущения удовольствия, что служит основой для построения их психокорпоральной непрерывности, задача, которая начинается с момента рождения, во время сенсорно-оральной фазы привязанности (Tonella, 2013).

Сдерживание: Контакт с шаром становится мембраной, регулирующей обмен между внутренним и внешним. Он участвует в создании опыта установленной связи привязанности, которая держит, но не сковывает. В этом смысле мы наблюдаем, что после опыта работы с шаром некоторые из клиентов решают приобрести его и взять домой в качестве ресурса для

⁹ В биоэнергетике такими качествами являются ритм, синхронизация, поддержка, аффективная сонстройка, регуляция сенсорных и эмоциональных состояний, конфигурация сенсорного и эмоционального опыта, репрезентация и исправление (Tonella, 2011).

ежедневного контакта и саморегуляции.

Удерживание: Это облегчающий элемент для тех, кто нуждается в повторном опыте удерживания, будь то из-за его отсутствия, искажения или избытка. Это объект, который позволяет соединиться, что жизненно важно в процессе пересмотра первичного опыта удерживания, без необходимости делать это с кожей другого человека. Перенос тяжести на шар, который должен оставаться стабильным, это, таким образом, приглашение к постепенному ослаблению мышечного напряжения. В результате энергия, ранее хранившаяся в миофасциальных волокнах, становится доступной в качестве жизненной. Для некоторых клиентов перенос веса на мяч – один из первых опытов удерживания. Столкнувшись с предложением перенести вес на кого-то другого (будь то терапевт или партнер), они обычно отвечают примерно следующее: «Не слишком ли я для тебя тяжелый?», «Мне кажется, я тебя напрягаю» или «Мне не нравится, когда ко мне прикасаются». Когда им предлагается возможность перенести вес на шар (например, через прогибание, см. Приложение рис. 1), и клиент, и терапевт могут четко увидеть зоны напряжения. В процессе дыхания и восприятия контакта с шаром, тело клиента начинает отпускать вес. Клиенты говорят: «Я чувствовал необычайное расслабление», «Мне нравится здесь быть» и «Никогда не чувствовал такого облегчения».

Здесь надо пояснить, что сопротивление переносу веса на другого – это аспект прошлого и настоящего клиента, над которым необходимо работать. Мы понимаем работу с шаром как облегчение пути к участию в исследовании конфликта, а не как что-то, что его убирает. Это особенно полезно, когда сопротивление слишком ригидное или когда техника создает риск ретравматизации.

Смягчение (тонизирование): Во многих позах оно меняет соотношение между телом и гравитацией на противоположное. Этот реверс, часто вызывающий облегчение, меняет мышечный тонус и дает больше возможностей для работы с мышцами, необходимыми для статических функций, которые обычно склонны к гипертонусу. Поэтому значительное снижение мышечного тонуса означает повышение способности к проприоцептивной реализации и снижение боли.

Поддержка: Шар способствует движению, выступая как точка опоры, что увеличивает возможности для растяжения наружу: две противоположные точки проецируют силы в противоположных направлениях. Например, при заземлении стопы направлены к земле, а лодыжки направлены по диагонали вверх. Растяжка помогает клиенту преодолеть границы, наложенные хроническим напряжением. Хотя мышечный тонус активизируется, ему помогает поддержка шара (см. Приложение рис. 2). Этот вид упражнений оказался интересным при работе, например, с: а) очень ригидными телами, поскольку не позволяет им сокращать мышцы дальше, что усилило бы напряжение; б) телами, склонными к гипертонусу, поскольку контакт со сферой усиливает проприоцептивную реализацию, что делает активацию локального мышечного тонуса более эффективной. В результате такого опыта ощущается как облегчение, так и свобода движений.

Толкание: Используя сферу, можно прикладывать силу в соответствии с мышечным тонусом клиента. Как и качество поддержки, эта функция позволяет клиенту осознать свою силу как жизненный поток, который работает и проецирует себя, его воздействие можно увидеть через диалог с ответами шара. Можно наблюдать, являются эффекты чрезмерными, подходящими или недостаточными. Наши клиенты обнаружили, что это облегчает изучение таких тем, как волевые психомоторные навыки и связь с их энергетическим потоком и блоками (см. Приложение рис. 3).

Пластичность: Объем воздуха, используемого для надувания шара, зависит от типа выполняемой работы и психофизического профиля клиента. В этом смысле важно отметить, что хорошо надутый шар оказывает большее сопротивление, поверхность соприкосновения с землей меньше, он движется быстрее и требует большего рефлекторного контроля. Менее надутый мяч имеет большую поверхность соприкосновения с землей, он движется медленнее и требует меньше усилий для сохранения равновесия.

Шары могут принимать различные «тона» первичной привязанности: если они слишком твердые, они отталкивают человека, так как с ними труднее поддерживать контакт.

Если мяч слишком «мягкий», он не удерживает человека и вызывает ощущение разрушения. Интересно наблюдать за диалогом между клиентом и мячом, чтобы определить тон, который лучше всего подходит для данного конкретного момента жизни клиента.

Движение: Клиент может двигаться, отпуская вес, когда ведет диалог с шаром. Такие действия, как а) попытка найти равновесие, б) скольжение, в) подпрыгивание, помогают центральной нервной системе освоить эффективность (Grabner, 2014). Нестабильность, характерная для работы с шаром, противоречит привычным паттернам ЦНС (центральной нервной системы). Это способствует исследованию ресурсов клиента для саморегуляции, обретению ресурсов, обеспечивающих безопасность, и представлению о балансе как о постоянном поиске, а не состоянии (см. Приложение рис. 4).

Объем: Обеспечивает понятие «содержание», тем самым вызывая восприятие границы и внутреннего мира. Большие шары дают клиентам возможность ощутить контакт с объемами, похожими на их собственные. Меньшие шары используются для локализованной работы, они полезны для достижения зон острого хронического напряжения.

Текстура: Мы наблюдаем, что качества шара воспринимаются через органы чувств целостно. Марио Ди Санто (Di Santo, 2012) называет этот аспект восприятия «тактильной чувствительностью» и определяет ее как модальность, связывающую осязание с другими чувствами (прежде всего зрением и слухом). Характеристики материала, из которого сделан шар, – прочный и тонкий – позволяют клиенту ощущать его как кожу.

Темперамент: Это объект, который принимает температуру тела. Как и текстура шара, его температура еще больше способствует ощущению контакта кожа-с-кожей.

Вес: Вес больших шаров облегчает формирование опыта, в котором мышечный тонус заряжается и активизируется. Опыт зарядки дает клиенту информацию, что он может или не может поддерживать, а также о ресурсах, которые ему необходимы, чтобы выдерживать и сдерживать свой энергетический заряд (см. Приложение рис. 5).

Размер мяча: Шары изготавливаются разных размеров, чтобы их можно было подобрать в соответствии с терапевтическими потребностями клиента и размерами его тела. Обычно мы используем шары диаметром от 20 до 85 см.

В случае с большими шарами нужный диаметр можно определить, когда клиент сидит на нем, а его колени и бедра расположены под углом 90° (см. Приложение рис. 4).

Работа может быть индивидуальной, в парах и в группах.

Клинический опыт

В следующих описаниях нашего опыта мы стремимся передать, как фитболы использовались в нашей клинической практике. Приведенная здесь информация носит предположительный характер, оба случая еще не завершены, поэтому ожидается, что все будет меняться по мере получения новых данных (Fréchette, 2013).

Случай 1

М. (21 год) пришла на консультацию. Очень худая, с короткими волосами и выглядит как маленький мальчик. Вскоре после прихода она начинает плакать, что затрудняет ее речь. Позже я узнаю, что она часто плачет и что, если она найдет в нашем взгляде поддержку, успокоится и начнет себя регулировать.

Причина обращения за консультацией – серия почти ежедневных эпизодов сильной тревоги и страдания, когда чувствовала, что «покидает» собственное тело, также возникали «неприятные ощущения в голове», что ей было трудно преодолеть. Чаще всего она чувствовала переутомление, и в итоге изнемогала. Она уже два года жила со своим парнем, покинув дом матери в возрасте 19 лет. Спорадически подрабатывала фотографом и нигде не училась. Большое количество свободного времени вызывало у нее сильное беспокойство, которое стало причиной ее тревожности.

Ее родители жили раздельно с 8 лет. Мать (Л.) находится на психиатрическом лечении уже более 10 лет. М. рассказала, что мать – «любительница таблеток», что мешает общению, поэтому она не находит поддержки у матери. М. всегда была начеку из-за нерегулируемых

состояний матери, что стимулировало Л звонить дочери в любое время, требуя внимания. Это вводило М. в двойственное состояние ненависти и вины, что обычно приводило к приступам сильного страдания.

М. обычно приходила в офис с улыбкой, которая сменялась рыданиями, как только она садилась на диван и расслаблялась. Из-за того, что ей было трудно произносить слова, постепенно и вместе нам удалось выяснить причину таких мучений. Поскольку ее тело имело тенденцию расслабляться, мы начинали каждый сеанс с того, что она ложилась. Я называла части ее тела, а она, слушая мой голос, наполняла их ощущениями. В этом смысле мяч был – и остается – прекрасной компанией для нас обоих. Лежа, она перекачивалась вдоль всего тела по полунадутому мячу среднего размера (50 см), обозначая его границы, чтобы сенсорно отличить внутреннюю часть тела от внешней (см. Приложение рис. 6). М. называла этот момент «возвращением ко мне» (к себе). Я наблюдала (а она чувствовала), как ее бледная кожа розовеет, а конечности становятся теплее.

Постепенно ей удалось проработать более глубокие слои мышц. Лежа на спине и поставив стопы на мяч под углом 90°, она толкала подошвами большой (80 см) шар, прислоненный к стене, который оказывал сопротивление (см. Приложение рис. 7). При этом у нее появлялся голос, сначала невнятный, потом все более отчетливый, то звучащий, то сходящий на нет. В других случаях она вставала и держала мяч среднего размера на уровне груди, вдавливая его внутрь с помощью мышц рук с выступающей челюстью. В эти моменты в ней появлялся гнев (см. Приложение рис. 3). Когда гнев начинал нарастать, она быстро сдавалась и говорила: «У меня не осталось сил» или «Я уже не злюсь», тем самым давая волю своему сопротивлению. Поскольку связь стала основой безопасности, я побуждала ее оставаться в тех «зонах дискомфорта», куда которые ее приводил гнев.

«Уход» был одной из ее самых обычных защит, но он становился неэффективным. Поэтому было интересно наблюдать, что происходило в течение трех лет с повторным заземлением. Вначале при заземлении она выходила из положения в течение нескольких секунд, потому что ощущения в ногах становились невыносимыми, так как она их почти не чувствовала. Заметив эту проблему, я предложила ей положить на переднюю поверхность бедра полунадутый мяч среднего размера, чтобы при отпуске верхней части тела вниз живот упирался в мяч, который, в свою очередь, оставался между животом и бедрами (см. Приложение рис. 8). Таким образом, вес ее органов передавался на шар, делая его более поддерживающим и в то же время усиливая проприоцептивное осознание, что ее таз становится свободным и работает как связь с землей. Постепенно М. стала терпеть это ощущение все дольше и дольше. Теперь она наслаждается своей связью с землей, отпуская вес головы и туловища, опираясь только на ступни и ноги.

Сначала из-за тенденции «уходить» я предварительно диагностировала шизоидное расстройство. «Неприятные ощущения в голове» оторвали ее от тела и завладели шеей, заставив напрягаться. Мы проводили целые сеансы, работая над этим кольцом напряжения. М. укладывалась лицом вверх, а я подкладывала под ее шейные позвонки небольшой (20 см) шарик так, чтобы череп, испытывая ощущение прочной фиксации, плавно отпускал свой вес на землю. Совершая едва уловимые движения в стороны, вверх и вниз и чередуя их с моментами неподвижности, М. начала чувствовать себя более цельной. Другие клиенты, прошедшие через тот же опыт, дали похожие отзывы (см. Приложение рис. 9).

В середине первого года совместной работы я предложила ей проконсультироваться с психиатром. Ей было очень трудно жить повседневной жизнью, и я чувствовала, что в одиночку не смогу ей помочь справиться с этим, поскольку двух еженедельных встреч было недостаточно. Первой реакцией был страх и отказ. М. боялась «превратиться» в свою мать, поэтому один лишь разговор о психотропных препаратах вызвал в ее воображении эту идентифицирующую идею. Но благодаря доверию М. ко мне мы смогли включить в нашу команду психиатра. Все трое работали вместе почти год. Спустя 6 месяцев лечения доза лекарства (смесь антидепрессанта и анксиолитика) постепенно снижалась, пока М. не перестала в нем нуждаться. С этого момента мы могли работать в другом темпе.

Доминирование матери на наших сеансах стало уменьшаться, и появились другие проблемы и возможности. Л. продолжала требовать своего присутствия, но М. стала сильнее,

чтобы посмотреть в лицо ситуации и сказать «нет». Гнев пугает ее все меньше и меньше, и она может безопасно выражать свои бурные импульсы, терпимо относясь к более сильным зарядам в границах своего «я». В этом смысле то, что мяч выступал в роли посредника и не показывал ее злость непосредственно мне, было очень полезно. Поскольку он большой и мягкий, возможность бить по нему и пинать, не причиняя вреда ни себе, ни мне, была особенно полезна для выражения эмоций (см. Приложение рис. 10).

Временами появляются некоторые признаки шизоидных механизмов, когда проявляются некоторые из ее нарушений интеграции и разделения. Но ее борьба за сохранение целостного «я» без слияния с другими и ее проблемы с установлением границ, сдерживанием заряда и заземлением – а значит, с нахождением в собственном теле и присутствием – приводят меня к предположительному диагнозу пограничной структуры.

Несмотря на все трудности, которые мы проработали до сих пор, М. совершила поворот на 180°. Мышцы пришли в тонус, она ходит более уверенно, а высота ее голоса стала ниже. Она занялась йогой и астрологией. Нашла стабильную работу и полюбовно разошлась со своим партнером. Она решила переехать к подруге, а когда это не получилось, взяла на себя ответственность найти дом, чтобы жить в нем самостоятельно. Когда я познакомилась с ней, она была похожа на ребенка, не имеющего ресурсов, а теперь я вижу независимую женщину, которая может сама за себя постоять и даже попросить о помощи, когда это необходимо. Иногда мы встречаемся каждую неделю, иногда – раз в две недели. Она может приходить и уходить с сеансов по своему желанию, следовательно, приходить и уходить с более гибкой и здоровой связью.

Случай 2

Ф. пришла на консультацию, пройдя курсы биоэнергетики и эсферодинамики. Она попросила мой номер телефона в ИААВ, потому что знала, что я работаю с фитболами, и ей было интересно посмотреть, как может проходить терапевтический процесс с использованием таких предметов. Во время наших первых интервью я заметила, что Ф. (27 лет) высокого роста, среднего телосложения и полноватая. У нее была богатая мимика, она кусала губы и постоянно прикасалась ко рту. Говорила она очень громко. Тон ее голоса, похоже, компенсировал отсутствие мышечного тонуса. Хотя ее тело казалось заряженным, она сидела на диване, словно разваливаясь. Ее взгляд жаждал общения, но при этом ей было трудно поддерживать зрительный контакт со мной. Эмоционально она выглядела обеспокоенной, что неспособна отпустить отношения с бывшим партнером. Она требовала от меня помощи в том, чтобы «завершить разрыв».

В течение первого года терапии я поняла, что Ф. пытается установить контакт со мной, но не до конца доверяет терапии. Казалось, она подозревает, что в какой-то момент ее могут предать. Возможно, она думала, что я потеряю свою практику как терапевт, чтобы установить регулярные отношения, как это произошло с предыдущим терапевтом. Я подозревала, что это навело ее на мысль об определенной «незаконности» и распушенности, характерной для некоторых из ее текущих отношений. В ходе терапии выяснилось, что это тоже связано с ее семейной историей.

Ф. – вторая из четырех детей. Живет отдельно с 26 лет. Ее жизнь во многом зависит от материальной помощи отца. Отец до сих пор выдает ей ежемесячное пособие и следит за ее доходами и расходами.

Составить карту истории Ф. было настоящим испытанием. Сначала она пропускала сеансы или приходила поздно. Говорила, что считает себя «призраком», то есть исчезает без единого слова объяснения. Иногда она говорила, что собиралась придти, но когда наступил момент, не могла этого сделать. Казалось, часть ее сопротивления проявлялась в том, чтобы отсутствовать, совершенно этого не осознавая. Через год я начала высказывать свои чувства по поводу этих установок, чтобы мы вместе могли понять их смысл, основываясь на ее истории. В результате благодаря связи и терапии Ф. смогла связать эти случаи с детским опытом, от которого защищалась. У нее была эмоционально неустойчивая мать и отец с психопатическими чертами и суровым осуждением Ф., что превратило ее в объект детских

потребностей обоих родителей. Не имея достаточных возможностей для самоутверждения и проявляя признаки растерянности, Ф. не могла задавать вопросы родителям, которые, по ее словам, «дали ей все», следовательно, не могла заставить себя понять, почему «почти ничего не может сделать» (внутренне повторяя суровость отца и стремление матери к совершенству). Используя деньги, чтобы манипулировать ей, отец по-прежнему лишает ее возможности жить. Мать, с которой трудно поддерживать связь, колебалась между слиянием с Ф. и оставлением ее в одиночестве, так что Ф. не могла понять, как она переходит из одного состояния в другое. Во взрослом возрасте, когда она начинает сомневаться в динамике семьи, семья умолкает и обрушивается на нее в жестком соучастии, которое превращает ее в черную овцу в семье. Это происходит, даже если очевидно, что в семье есть конфликт, например, у отца постоянный роман с домработницей, работающей у них уже долгое время и живущей в том же доме.

Полагаю, что история Ф. включает элементы пограничной структуры, которые обеспечили ей недостаточные защитные ресурсы, чтобы противостоять внутренней борьбе между тревогой, когда она была одна, и трудностями при попытке установить контакт. Интимность сбалансированной и безопасной привязанности для создания здорового «я» казалась чуждым опытом.

Заметки по терапии

Когда Ф. впервые предложили поработать с телом, она сказала, что воспринимает его как необитаемое. Ей казалось, оно позорит ее и навлекает на нее суровое осуждение. Изначально предложения были направлены на то, чтобы помочь ей осознанно установить контакт с телом, вселиться в него через дыхание. Она сочла фитбол надежным, и казалось, он помогает ей защищаться от меня (то есть от родительских аспектов, спроецированных на меня). Это позволило ей установить столь необходимый предел, но она не могла установить его, когда оставалась одна. Стоя на коленях за шаром, грудью соприкасаясь с ним, она могла дышать и прятать свое тело за ним, чтобы между мной и ей находилось хоть что-нибудь (см. Приложение рис. 11). Другими словами, шар стал границей, позволяющей отличать себя от меня. Повторяя эти упражнения, она начала узнавать себя в своем дыхании, так как воздух блокировался в горле, отделяя голову от остального тела. Она не чувствовала ни таза, ни ног. Ощущала дезорганизацию в движениях, что было очевидно. Мы обе заметили, как трудно ей установить зрительный контакт и как некомфортно с закрытыми глазами. Благодаря этим моментам понимания нам удалось постепенно выстроить представление о ней, основанное на конфигурации, предложенной мной, которую она становилась все более и более способной принять.

По развития процесса ей удалось забраться на шар, раньше называлось «сгибанием». Тела было уже значительно больше, а шар служил основой для безопасности (см. Приложение рис. 1).

Сначала упражнения были направлены на то, чтобы дать ей почувствовать вес своего тела, места, которые были и не были в контакте, обратную связь шара с дыхательными движениям, каково это – быть удерживаемым сферой и как она может двигаться, когда ноги и руки начинают толкать. Я присоединилась к ней, держась на определенном расстоянии от Ф. или слегка касаясь ее, чтобы либо укрепить ее заземление, либо усилить осознание разных частей тела. И толчки, и контакт с шаром и со мной были направлены на построение более точных границ и повторное заземление.

Ф. сообщила, что ей нравится находиться там, чувствовать себя удерживаемой шаром. Она танцевала со сферой и отпускала ее, только когда насыщалась. Она могла принимать решения, например, попросить меня поработать с шаром, и предвидеть, когда начинать и заканчивать контакт, чего не умела с ее матерью.

Связь между ней, шаром и мной постепенно укреплялась. Постепенно и терпеливо я выстраивала себя как основу для безопасности Ф. Важный момент в этом процессе был, когда она выгибалась, и я почувствовала, что могу оставаться рядом с ней, покачивая ее на шаре и предлагая смотреть мне в глаза, когда она захочет и сможет. Ф. была тронута и удивлена, что смогла это сделать. Она сказала, что не помнит, чтобы на нее так смотрели. Она описала мой

взгляд как милый, теплый и «присутствующий», не сумев использовать больше слов (возможно, слов было меньше, потому что это было первичное осознание). Мы поняли, что она пытается передать, что не чувствует давления или вторжения. Это успокаивало ее, а не вызывало тревогу, возникавшую всякий раз, когда другие смотрели на нее. Такая тревога часто заставляет ее чувствовать себя неадекватной в отношениях, и она прилагает все силы, чтобы не повторить стигму семьи, которая взвалила на нее ответственность за то, что она «все испортила». Таким образом, осознание, что она может установить связь и чувствовать себя спокойной, дифференцированной и способной к саморегуляции, помогло ей почувствовать, что это может быть правдой и в других отношениях, которые у нее есть сейчас, используя ресурсы, которыми она теперь обладает как взрослый человек.

Установление доверия и безопасности в нашей связи стало первым шагом к исследованию ее способности к самоподдержке и саморегуляции. Сфера стала для нее безопасным местом на этом пути. Недавно она пришла на сеанс, отмечая два года с начала процесса и благодаря меня за то, что я помогаю ей продолжать в том же духе. Я пишу об этом, потому что считаю, что такие эмоции помогли исцелить ее предыдущую модель привязанности, где преобладало чувство неадекватности, долга и недостаточности. Сейчас мы работаем над ее самоподдержкой. На этом этапе удерживать сферу нужно меньше, так как она может сидеть и концентрироваться на активизации ног и центра через подпрыгивание (см. Приложение рис. 4). Недавний опыт, который мы все еще изучаем, – вставание с мяча и наблюдение за тем, как активизируется сенсорное и эмоциональное эхо и чувства в связи с ее историей.

Сегодня Ф. может сама распоряжаться своими деньгами и живет со стабильным партнером. Думаю, большим вкладом шара в терапию Ф. было, прежде всего, установление доверия между нами, что облегчило формирование связи и оставило место для творчества, чтобы открыть для себя, как написать новые строки в ее настоящем и отклониться от единственной возможной истории, тем самым вернув себе потерянный рай.

Заключение

В процессе обучения, а также при чтении многих фундаментальных книг мы научились работать с некоторыми классическими техниками и объектами, такими как биоэнергетический стул, матрас, ракетка и полотенце (Krsul & Dosoretz, 2007).

Опираясь на результаты нашего исследования, мы полагаем, что использование фитбола может стать еще одним новым и важным инструментом в современной биоэнергетической терапии.

Шар ощущается как материнский объект, поскольку обеспечивает безопасность и нежность, помогает эмпатии и раскрытию жизненно важных связей между клиентом и терапевтом.

Надеемся, что эта статья будет полезна для коллег, стремящихся использовать фитболы, или побудит расширить область их применения.

Литература

- Adichie, C. (2009). *Chimamanda Adichie: The Danger of a Single Story* [Video file]. Retrieved from www.ted.com/talks/chimamanda_adichie_the_danger_of_a_single_story.
- Di Santo, M. (2012). *Amplitud del movimiento*. Buenos Aires: Paidotribo.
- de Souza Soares, M.C. *Auto-conhecimento, prazer e alegria a través das bolas terapéuticas*. Retrieved from libertas.com.br
- Dolto, F. (1986). *La imagen inconsciente del cuerpo*. Barcelona, Buenos Aires, México: Paidós.
- Fausser, W. (2015). The Importance of Integrating. Pre-and Perinatal Issues into Bioenergetic Analysis. *Bioenergetic Analysis. The clinical Journal of bioenergetic analysis Vol 25. Germany: Psychozial-Verlag*.
- Fréchette, L. (2013). *Creatividad y diagnóstico. Observando la expresión única en la persona*.

Bibliography for the Certified Bioenergetic Analyst training program at the Instituto Argentino de Análisis Bioenergético. Buenos Aires.

- Fréchette, L. (2013). *Temas y estrategias de trabajo con cada carácter: algunos puntos de referencia*. Bibliography for the Certified Bioenergetic Analyst training program at the Instituto Argentino de Análisis Bioenergético. Buenos Aires.
- Freud, S. (1988). *El malestar en la cultura*. Buenos Aires: Alianza Editorial.
- Grabner, L. (2014). *Introducción a la Neurosicoeducación. Neuroplasticidad y redes Hebbianas. Las bases del aprendizaje*. Buenos Aires: Asociación Educar para el Desarrollo Humano.
- Krsul, A. (2013). *Psicocorporalidad: el cuerponuncaestáafuera*. Retrieved from bioenergetica.org.ar
- Krsul, A. & L. Dosoretz (2007). *Algunas reflexiones sobre la utilización de herramientas clásicas en el proceso bioenergético*. Retrieved from www.bioenergetica.org.ar/inicio/wp-content/uploads/2015/10/Algunas-reflexiones-...-por-Ana-Krusl-y-Liliana-Dosoretz.pdf.
- Lowen, A. & L. Lowen (1990). *Ejercicios de Bioenergética*. Málaga: Sirio S. A. Lowen, A. (1997). *Alegría – La entrega del cuerpo y la vida*. Sao Paulo: Summus.
- Lozano, A.J. Cegatti & S. Martínez (2012). “Educación Somática”. Rosario, Argentina: In *Actas del I Encuentro Latinoamericano de Investigadores sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas*. Editorial Investigaciones en Artes Escénicas y Performática.
- Tonella, G. (2013) *La Construcción de la Continuidad Psicocorporal. El sí mismo*. Bibliography for the Certified Bioenergetic Analyst training program at the Instituto Argentino de Análisis Bioenergético. Buenos Aires.
- Tonella, G. (2011). *Le corps et l'analyse*. Vol 12. In *Revue francophone d'Analyse Bioenergétique*. Tonella, G. (2006). *Los patrones de apego*. Bibliography for the Certified Bioenergetic Analyst training program at the Instituto Argentino de Análisis Bioenergético. Buenos Aires.
- Winnicott, D.W. (1972). *Realidad y Juego*. Buenos Aires: Granica.

Об авторах

Джулия Сегатти училась в университете Буэнос-Айреса, где получила образование преподавателя психологии и исследователя. В настоящее время заканчивает обучение на биоэнергетического аналитика в Аргентинском институте биоэнергетического анализа. Работает терапевтом в Буэнос-Айресе, Аргентина. Инструктор и член преподавательского состава Школы постуральной реорганизации «Эсферодинамия», где она обучалась этой технике.

Летиция Полосецки получила степень по психологии в университете Буэнос-Айреса, сертифицированный терапевт биоэнергетического анализа (СБТ). Преподает в Аргентинском институте биоэнергетического анализа, инструктор по постуральной реорганизации «Эсферодинамия». 5 лет она участвовала в учебных группах по биосинтезу. В настоящее время проходит первый курс обучения по формированию соматической интеграции в Центре исследования и изучения телесных языков и техник. Практикует как терапевт и преподаватель в Буэнос-Айресе, Аргентина.

С 2010 года Летиция и Джулия изучают интеграцию постуральной реорганизации Эсферодинамия с биоэнергетикой в учебных и клинических целях.

Приложение



Рис. 1: Сгибание. Ноги и руки на полу. Вес остальной части тела перенесен на шар.

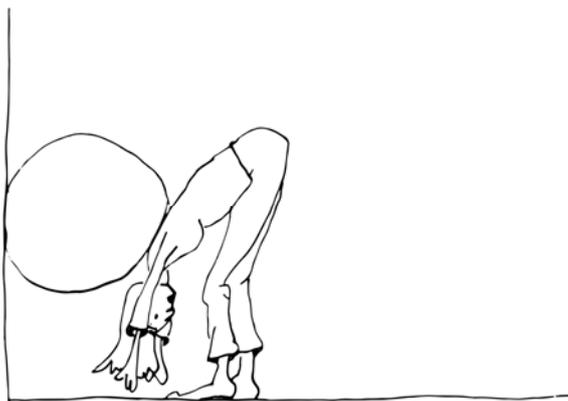


Рис. 2:

Заземление с шаром 80 см в качестве опоры о стену для спины.



Рис. 3:

Руки сжимают шар диаметром 50 см на уровне груди.

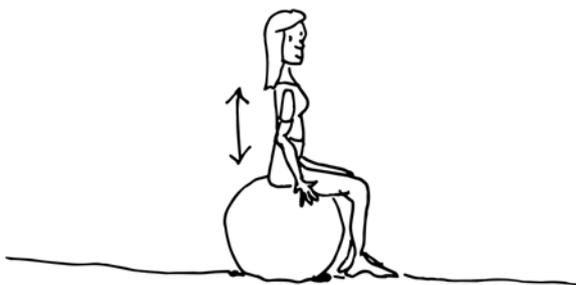


Рис. 4:

Клиент сидит на шаре диаметром 80 см, упираясь подошвами в землю, используя центр шара как опору и направляя макушку головы к потолку.

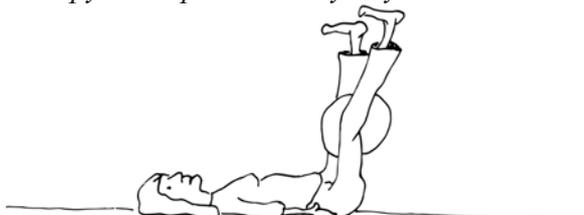


Рис. 5: Удерживание шара диаметром 50 или 80 см, в зависимости от требуемого заряда, лежа с шаром между ног. Чтобы еще больше активизировать тонус, слегка толкайте приводящими мышцами к центру шара, стараясь не сгибать колени.



Рис. 6:

Перенос веса помощником с полнадутым шаром диаметром 50 см. Человек, принимающий вес, лежит на удобной, хотя и не очень мягкой поверхности.

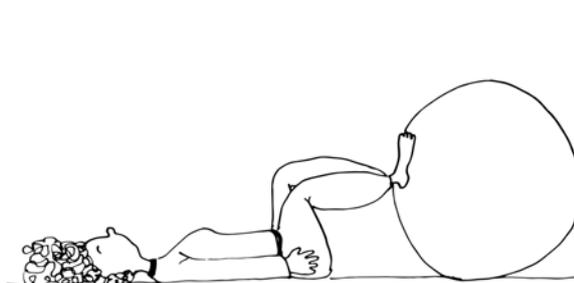


Рис. 7:

Подошвы давят на шар диаметром 80 см, прислоненный к стене.



Рис. 8:

Заземление с помощью полнадутого шара диаметром 50 см, расположенного как фартук между тазом и животом



Рис. 9:

Лежа, опираясь шейными позвонками на шар диаметром 20 см



Рис. 10: «Пинки» по 80-сантиметровому шару, прислоненному к стене.



*Рис. 11:
Стоять на коленях за 80-сантиметровым шаром, упираясь в него грудью и опустив на него голову*

«Биоэнергетический анализ», клинический журнал ПВА, выходит ежегодно и распространяется среди всех членов международной организации. Его целью – дальнейшее развитие теоретических и научных концепций и установление связей для улучшения коммуникации и расширения контактов с другими школами терапии, а также академической психологией, медициной и другими психосоматическими школами. Журнал издается на английском языке с 1985 года, что делает его старейшим журналом ПВА.



Ма Насименто – лицензированный психолог, ведущий частную практику в Сан-Паулу, Бразилия. Преподавала на тренингах по биоэнергетике и в независимых группах. В настоящее время член (по должности) ВОТ ПВА, член редакционного совета ПВА и приглашенный член LESSEX, группы исследователей бразильского университета в Сан-Паулу.

Маргит Коемеда-Лутц, доктор, дипломированный психотерапевт частной практики, инструктор Швейцарского общества биоэнергетического анализа и терапии и член Факультета состава ПВА. Участвовала в двух крупных исследованиях эффективности в немецкоязычных странах, проводит исследования в области телесной психотерапии.

Винсенция Шретер, доктор наук, лицензированный психотерапевт с консультационной и супервизорской практикой в Калифорнии. Член Факультета ПВА, главный редактор журнала ПВА (2008-2018), в соавторстве с Барбарой Томсон разработала руководство по технике биоэнергетики «Принимая форму», пишет о коммуникации на сайте Vincentiaschroeterphd.com.