



Урок 10

Телесно-ориентированная гештальт-терапия

В создании теории гештальт-терапии Перлз опирался, в том числе на работы Вильгельма Райха. Основным положением, которое Перлз принял из теории Райха было единство психики и тела.

Согласно идеям Райха, когда человек не желает испытывать гнев, тревогу (т. е. не желает страдать) и сексуальное возбуждение (т. к. это часто неуместно и/или ввиду того, что в христианских культурах всё связанное с сексом считается постыдным и греховным), он напрягает мышцы, чтобы сдержаться, избежать их проживания. Хроническое напряжение приводит к блокировке энергии, которая является источником ярких эмоций. Так, человек оказывается ограничен в проявлении своих чувств. Хроническое напряжение также создает зажимы, а длительные зажимы превращаются в психологический панцирь.

Психологический панцирь состоит из семи сегментов:

1. Глаза. Проявляется в хроническом напряжении глаз (и как следствие проблем со зрением; наличием глубоких морщин у глаз), отсутствующем, пустом взгляде или напротив, слишком внимательном, придирчивом.
2. Рот. Проявляется в постоянно напряженной челюсти, стиснутых зубах, бруксизме.
3. Горло. Проявляется в ощущении непроходящего комка в горле, осиплости и охриплости голоса.
4. Грудь. Проявляется в затрудненности дыхания, неспособности сделать вдох полной грудью.
5. Область диафрагмы. Проявляется в сгорбленной, согбенной позе, грудном кифозе.

6. Живот. Проявляется в хроническом напряжении мышц живота, что в некоторых случаях приводит к проблемам с кишечником и сном.
7. Таз. Проявляется в виде болей в этой области, поясничном лордозе или отклонении таза назад.

Работа с мышечными блоками всегда происходит сверху вниз (от глаз к тазу), в противном случае возможны проблемы с освобождением от блока диафрагмы.

Для гештальт-терапии мышечный блок также является творческим приспособлением, призванным помочь клиенту выжить в сложной среде. В отличие от телесной терапии, гештальт-терапия своей задачей не освобождение от мышечных зажимов, а замену такого творческого приспособления как напряжение мышц на другой, менее травматичный для тела.

Райх предполагал, что нет различий между воспоминаниями иотреагированием. Воспроизведение событий всегда сопровождается появлением чувств. Интерпретации конфликтов, которые привели к мышечным зажимам недостаточно для избавления от них, поскольку броня характера призвана сопротивляться интерпретациям. Характерный способ существования личности (поза, манеры, особенности физического напряжения) образуют защиту от неприятных воспоминаний. Так, даже если терапевт пытается интерпретировать конфликт для клиента, клиент его не услышит.

Лора Перл писала, что описание преобладает над объяснением, опыт и эксперимент над интерпретацией. Работа должна быть направлена на актуальное. Именно поэтому Райх предлагал, что лучшим способом начать работу с клиентом является наблюдение за его телесными реакциями, позой, жестами, голосом на сеансе. Всё это поможет выявить где именно находятся блоки и их особенности.

По мнению Райха избавиться от зажимов можно с помощью массажа и дыхательных упражнений. Для поверхностных зажимов достаточно аутотренинга.

Работа с броней характера проводится путем комментирования и интерпретации терапевтом манеры поведения клиента и выполнения упражнений.

Ещё одной точкой соприкосновения между телесной терапией Райха и гештальт-терапией является представление о сопротивлении. Сопротивление выполняет важную функцию в поддержании равновесия и целостности организма. Поскольку сопротивление это не механизм или инструмент «Я», а само «Я» воплощенное в действии, гештальт-терапия не ставит за цель уничтожение сопротивления. Для гештальта нет никакого «истинного Я», которое необходимо выпустить на свободу, сломав сопротивление. «Я» изменчиво и является одновременно и защитой и тем, что защищается.

В рамках телесно-ориентированной гештальт-терапии главной целью терапевта является помощь клиенту в расшифровывании сообщений от тела и завершение гештальта. Так, в процессе терапии перед специалистом стоит несколько задач:

1. Работа с телом клиента с целью восстановления контакта с телесными процессами.
2. Развитие словарного запаса для описания телесного опыта и объяснения движений, ощущений и других невербальных процессов.
3. Установление диалога между противоположностями.
4. Ассимилировать завершенных гештальты таким образом, чтобы отчужденные противоположности снова стали частью Self, пределы возможных реакций клиента расширились и у него появилась возможность создать новое творческое приспособление.

Есть несколько способов восстановить контакт с телесными процессами или конечностями, органами в гештальт-терапии:

1. Занятия спортом или танцами, которые задействует весь спектр движений и всё тело.
2. Массаж и самомассаж.
3. Беседа с телесным процессом/конечностями/органами. К примеру, если клиент плохо чувствует свои ноги, можно предложить ему поговорить с ними в таком формате: «Мои ноги, я чувствую, что потерял с вами связь, что вы очень от меня далеки». После чего клиенту следует внимательно прислушаться к реакции, которую вызовут эти слова.

4. Мобилизовать зажим в произвольном танце или произвольных движениях.

- «Побороться» терапевтом или другими членами группы. Этот метод не означает борьбу в прямом смысле, клиент всего лишь должен выразить своё сопротивление в физической форме. Например, терапевт может давить на спину клиента, а тот сопротивляться; клиент толкать терапевта или членов группы ладонями и т. п. Однако такой способ восстановления контакта с телом следует применять с осторожностью, поскольку:
 - недопустимо, чтобы клиент или вы поранились;
 - недопустимо, чтобы игра между членами группы переросла в настоящую потасовку;
 - терапевт должен быть уверен, что выдержит напор клиента (клиент и терапевт должны быть примерно одинакового телосложения).

В телесно-ориентированной гештальт-терапии могут применяться методики телесной терапии, релаксации.

Упражнения

Постарайтесь выполнить упражнения на расслабление сегментов мышечного панциря хотя бы два раза в неделю. Отметьте изменения. После месяца выполнения упражнений вам стало проще их делать? Вы чувствуете, что менее зажаты?

Остальные упражнения выполните хотя бы один раз.

Упражнения на расслабление сегментов мышечного панциря по В. Райху

1. *Упражнения на расслабление глазного зажима:*

- 1.Откройте глаза как можно шире.
- 2.Двигайте глазами из стороны в сторону: вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали.
- 3.Вращайте глаза по часовой стрелке, против часовой.
- 4.Смотрите искоса на разные вещи вокруг себя.

Упражнения для расслабления зажима области рта:

- 1.Имитация плача, рыданий.
- 2.Вытягивать губы в трубочку, растягивать в широкой улыбке, втягивать губы внутрь (как будто у вас нет зубов).
3. Сильно, с напряжением мимических мышц, погримасничать.
- 4.Имитировать сосание, улыбку, кусание и отвращение.

Упражнения на расслабление шейного зажима:

1. Имитация рвотных движений.
2. Громкий крик «во все горло», шипение.
3. Сядьте на корточки, высуньте как можно дальше язык.

4. «Китайский болванчик», троньте свою голову слегка пальцем. После этого ваша голова должна болтаться, как будто она лёгкий воздушный шарик.

Упражнения для расслабления грудного зажима:

1. Сядьте на корточки. Сделайте глубокий вдох. При этом сначала раздувается живот, а потом уже расширяется грудная клетка. Глубокий выдох. Опять сначала сдувается живот, потом уже сокращается грудная клетка.

2. Изобразите, что вы дерётесь с помощью только рук: колотите, рвите, царапайте, дёргайте и т. д.

3. Вдохните и постарайтесь поднять свою грудь как можно выше, как будто стараетесь ею коснуться потолка. Можете даже встать на цыпочки. Выдохните, немного отдохните и повторите.

4. Потанцуйте, активно двигая грудью, плечами, руками.

Упражнения для расслабления мышц диафрагмы:

1. Резко сокращая диафрагму, делайте короткие выдохи через широко открытый рот. Диафрагма, расслабляясь, приводит к вдоху. Вдох-выдох должен занять одну секунду. Примерно одна пятая секунды - резкий выдох, четыре пятых - плавный вдох.

2. Дышите животом: он должен как можно сильнее раздуться, а потом войти внутрь и как бы прилипнуть к позвоночнику.

3. Лягте на спину. Делая выдох, поднимите туловище и постарайтесь схватить руками стопы ног. Задержите дыхание. Вернитесь в исходную позицию. Повторите.

4. Лягте на живот. Делая вдох, поднимите корпус и как можно дальше назад откиньте голову.

Упражнения для расслабления брюшного зажима:

1. Делая удары животом, бейте им разные объекты вокруг себя.
2. Заложите руки за голову. Своими боками продолжайте бить объекты вокруг себя.
3. Попросите кого-нибудь поддержать вас за талию. Откиньтесь назад насколько это можно. Если делаете упражнение в одиночку, просто положите руки на пояс и прогнитесь назад.
4. Встаньте на четвереньки и изобразите разные кошачьи движения.

Упражнения для расслабления тазового зажима:

1. Изобразите лежащую лошадь.
2. Лягте на спину. Бейте тазом о коврик.
3. Стоя, одну руку положите на нижнюю часть живота. Другую руку заложите за голову. Делайте «неприличные» движения тазом.
4. Расставьте ноги как можно шире. Переносите вес поочередно на левую и правую ногу.

Упражнение «Напряженность мышц и ретрофлексия»

Автор: Я. Старак, Т. Кей, Д. Олдхейм

Займите удобное положение и закройте глаза. Позвольте своему сознанию охватить все ваше тело. Теперь обратите внимание на мускулы, особенно в тех областях, где вы чувствуете напряженность, дискомфорт или вялость, апатию. Когда у вас появится чувство того, что происходит в этих областях, усильте дискомфорт, напрягая те группы мышц, где вы чувствуете напряженность. Можете ли вы осознать, от совершения каких движений вы себя останавливаете? Вы можете это исследовать, встав и проделав толкающие движения руками или ударяющие движения ногами, или прыгая и топая как маленький ребенок в истерике. В то время как вы проделываете эти движения,

сожмите мускулы, в которых вы почувствовали напряжение. Это сжатие препятствует атакующим движениям?

Дыхательные упражнения

«Воздушный шар»

В положении стоя с закрытыми глазами нужно поднять руки вверх и набрать полную грудь воздуха, представив себя большим воздушным шаром. Задержите дыхание на вдохе и напрягите все мышцы тела. Представьте, что шар прокололи, и начинайте медленно выпускать воздух, расслабляя при этом мышцы тела поочерёдно начиная с пальцев рук и заканчивая ногами. Упражнение выполняется до ощущения полного состояния покоя.

«Лифт»

Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на «лифте». Выдыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь от подвала (живота).

Снова вдохни – воздух поднимается на 1 этаж выше (желудок). Выдохни.

Вдохни еще раз и подними лифт еще на этаж выше (грудь). Выдохни.

А сейчас можно отправиться на чердак (вверх по горлу к щекам и лбу). Почувствуй, как воздух наполняет голову.

Когда выдохнешь, ты ощутишь, что все напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из дверцы лифта. Это упражнение используется для расслабления и регулирования нервной системы.

Упражнение можно использовать на занятиях с детьми. Дети учатся выделять 3 участка: голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6-8 или 12 секунд в каждом из них.

Танцевальная терапия

Разогрев

Время: 3 минуты.

Цель: подготовить тело к работе.

Члены группы выполняют простую зарядку.

Упражнение «Танец по частям»

Участники становятся в круг. Включается ритмичная музыка. Специалист называет части тела, которые нужно задействовать: голову, руки, плечи, бёдра, живот, корпус. Далее идёт обсуждение, кому что далось легко, а что — трудно. Там, где возникли сложности, скорее всего, имеется мышечный панцирь.

Танцевально-двигательная экспрессия

Время: 30-45 минут.

Цели:

- осознание собственного тела;
- развитие его возможностей и способностей;
- выражение чувств и эмоций;
- оттачивание социальных навыков при работе в группе.

Упражнение «Фауна»

Каждый участник выбирает любое животное или птицу и начинает под музыку изображать его, не сообщая другим, кого именно копирует. Перед выполнением упражнения специалист ставит три задачи:

1. Постараться, чтобы животного узнали другие, то есть изображать максимально реалистично.
2. Узнать как можно больше других зверей и птиц.
3. Вступать в контакт с другими во время танца.

Во время выполнения упражнения терапевт делает наблюдения и записывает результаты. Почему участник выбрал именно этого животного? Насколько тесно он взаимодействует с другими? Сразу можно выделить социально активных и изгоев. Как именно проходят эти контакты? Кто-то выражает танцем агрессию, кто-то — дружелюбие и мягкость.