

психотерапевту получить устойчивые результаты прежде всего в эмоциональной и поведенческой плоскостях личности пациента.

Реализация же стратегии психотерапии (фактор В) больше ориентирована на когнитивную сферу личности. В то же время необходимо отметить, что выделение в качестве психотерапевтической мишени той или иной плоскости носит достаточно искусственный характер. На самом деле корректнее говорить о некотором преобладании одной из трех сфер в рамках заданных картографией дуальных или даже триангулярных отношений. Так, Г. Л. Исурина (2000) отмечает, что «познание представляет собой единство отражения (когнитивных процессов) и «отношения к отражению» (эмоциональных процессов)» и что в личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии «процесс психотерапии основан на практически равнозначном использовании когнитивных, эмоциональных и поведенческих (в меньшей степени) механизмов».

Трехфакторная модель группового процесса прежде всего призвана посредством конкретизации задач упростить этот процесс. Кроме того, как показывает опыт, сокращается и длительность психотерапии до 2–3 часов на человека, что делает возможным проведение групповой психотерапии в рамках целевых выездных программ.

4.8. Пример интеграции методик в психотерапии

Как было показано в главе 1, современные психотерапевтические методы существуют не в абсолютном идейном вакууме, а в плотной среде зачастую более схожих, нежели различных, теоретических концепций и практических методик. Заимствуя (интегрируя) лучшее, «большие» методы не только сохраняют при этом свою идентичность, но и получают новый импульс для развития. Рассмотрим этот феномен более подробно на примере терапии актуального конфликта в позитивной динамической психотерапии.

4.8.1. Сфера «Индивидуальность/телесность»

Для проработки конфликтов, вызванных пренебрежением пациента к своим телесным потребностям, могут быть использованы методики релаксации и телесно-ориентированные приемы.

Длительное время считалось, что методики релаксации абсолютно безопасны для клиента, однако Эверли и Розенфельд в 1985 г. описали пять типов негативных эффектов, которые могут развиваться при неквалифицированном их применении:

- утрата контакта клиента с реальностью, что может проявляться развитием острых галлюцинаторных состояний (как слуховых, так и зрительных), деперсонализацией (потерей контакта с окружающей действительностью), дереализацией (потерей чувства собственной реальности), чрезмерным фантазированием;
- потенцирование действия ряда лекарственных веществ (особенно инсулина, сердечно-сосудистых и психотропных препаратов);
- панические атаки, характеризующиеся высоким уровнем тревоги, связанной с ослаблением поведенческого контроля при проведении релаксации. Повышение тревожности может вызвать появление у клиента сексуально окрашенных или агрессивных эмоций;
- преждевременное высвобождение вытесненных эмоций и представлений, которые могут восприниматься клиентом как деструктивные, пугающие. Пациент может начать воспринимать себя как человека глубоко порочного и опасного для окружающих, не способного справиться с «истинными стремлениями» души;
- чрезмерное угнетение психофизиологической активности: снижение артериального давления ниже границ нормы, выраженная сонливость, апатия, нарушение жизнедеятельности, головокружение, обморок, тошнота.

Возможность появления негативных эффектов обязывает психотерапевта со всей возможной аккуратностью подходить к применению методик релаксации в своей работе. Как гласит известная пословица, «семь раз отмерь, один — отрежь». При всей кажущейся простоте применения методики релаксации являются мощными психотерапевтическими техниками и требуют уважительного к себе отношения.

В методиках релаксации используются лингвистические конструкции, соответствующие устной речи. Кажущиеся неправильности, повторы и нелогичность, встречающиеся во фразах, консультантом используются осознанно для усиления процессов торможения в коре головного мозга. Тон голоса должен быть спокойным, громкость уменьшается в конце фразы. Многоточием обозначены паузы длительностью 10–15 секунд (если не указана другая длительность). Во время процедуры выведения клиента из состояния релаксации тон голоса становится более твердым, громкость голоса в конце фразы повышается.

Прогрессирующая мышечная релаксация (по Jacobson, 1938; Peseschkian, 1977) проводится по следующей формуле: «Пожалуйста, сядьте поудобнее... Ваши руки положите на живот или бедра... Если вы лежите, руки покоятся вдоль вашего тела... Вы слышите мой голос... Посторонние звуки воспринимаются все равнодушнее. Вы дышите спокойно и равномерно и расслабляетесь, насколько вы можете...

А теперь сконцентрируйтесь на ваших ступнях и ногах... Если вы сидите, поднимите обе ноги так, чтобы колени были полностью согнуты. Лежа со-

гните ноги только в коленях, а теперь подтяните носки ног в направлении лица... Подтяните их как можно больше, осознавая напряжение... А теперь расслабьте стопы и ноги, как будто вы “бултыхнули мокрый мешок” и теперь испытываете совсем другое ощущение в ногах и стопах, это ощущение расслабления (пауза около 30 секунд). Пожалуйста, повторите упражнение: снова согните обе ноги и обе стопы...

Вторая группа упражнений начинается так же, как и первая: снова поднимайте обе ноги до тех пор, пока колени не будут согнуты до предела; на этот раз носки ног оттяните в направлении от лица, к полу... Почувствуйте иное напряжение в мышцах ног и стопах... И расслабьтесь... Повторите это еще раз очень быстро и получите удовольствие от расслабления... Пожалуйста, повторите упражнение: снова поднимите обе ноги...

Теперь сконцентрируйтесь на вашей тазовой мускулатуре. Медленно увеличивая усилие, напрягите мышцы таза... Удерживайте напряжение, сколь долго это возможно... И резко расслабьтесь (пауза около 30 секунд). Пожалуйста, повторите упражнение...

Мышцы живота напрягайте следующим образом: сначала выпячивая брюшную стенку так, чтобы она была совсем твердой... Теперь втяните живот, напрягая его, таким образом удерживайте напряжение... и еще раз выпятите живот... А теперь расслабьтесь, полностью расслабьтесь... и отчетливо ощутите это расслабление... Возможно, вы испытываете те же ощущения, что и после чудесного, приятного массажа... Пожалуйста, повторите упражнение...

Теперь сконцентрируйтесь на мускулатуре спины (осторожно: при грыжах межпозвоночного диска и других ортопедических проблемах посоветуйтесь со своим врачом!)... Медленно прогнитесь, ощутите напряжение во всей спине... расслабьтесь... Если хотите, вы можете не только ощутить расслабление, но и получить от этого удовольствие... Пожалуйста, повторите упражнение...

Теперь напрягаем мускулатуру грудной клетки. В порядке исключения вы можете сейчас один раз глубоко вдохнуть (через нос) «неправильно» (только в грудную клетку)... Задержите дыхание и почувствуйте напряжение... А теперь расслабьтесь снова: выпустите воздух, ваше дыхание сейчас ровное и спокойное, незаметное для вас... Пожалуйста, повторите упражнение...

Сконцентрируйтесь теперь на своих плечах. Напрягайте мышцы плеч, поднимая их как можно выше, пока голова совсем не окажется между плечами... Отведите плечи вперед... а теперь назад; почувствуйте это напряжение очень отчетливо... и расслабьтесь снова... Вы освободили все свои мышцы и можете снова вкушать приятное расслабление... Пожалуйста, повторите упражнение...

Теперь очередь шейной и жевательной мускулатуры — следующее упражнение выполняйте, пожалуйста, только в замедленном темпе (осторожнее при ортопедических проблемах!). Пожалуйста, медленно отклоните голову назад... Медленно поворачивайте ее круговым движением вправо так, чтобы правое ухо легло на правое плечо... затем вращайте дальше вперед, пока подбородок не будет прижат к груди... и дальше через левое ухо... и снова по кругу назад, возвращая голову в исходное положение... А теперь по кругу вращаем ее в обратную сторону через левое ухо... через прижатый к груди подбородок... и через правое ухо... в исходную точку... А затем расслабьтесь, полностью расслабьтесь. В положении сидя голова снова находится в удобном и расслабленном положении, в позе лежа она свободно покоится на подушке... Пожалуйста, повторите упражнение...

Теперь напрягите свою лицевую мускулатуру как можно сильнее: сожмите крепко зубы, зажмурьте глаза и наморщите лоб... И расслабьтесь, расправьте лоб, а также малые мышцы вокруг рта и глаз. Язык совершенно свободно лежит во рту, челюсть полностью расслаблена... Пожалуйста, повторите упражнение... Сконцентрируйтесь теперь на своих руках. Вытяните их вперед, как будто хотите что-то потрогать впереди. Вы чувствуете напряжение в руках, включая и плечи, растопырьте пальцы и разведите кисти рук... вытяните, растопырьте, разведите... и расслабьте, дайте свободно упасть своим рукам, просто бросьте их... почувствуйте расслабление... Пожалуйста, повторите упражнение...

Последняя группа упражнений также для рук. Сожмите пальцы в кулаки, медленно сгибайте руки в локтях, плотно прижмите кулаки к верхней части грудной клетки, почувствуйте напряжение в мышцах рук, включая плечи... и расслабьте, опустите руки... руки снова лежат свободно, почувствуйте расслабление... Пожалуйста, повторите упражнение... А теперь, после этого заключительного упражнения, вы можете некоторое время оставаться в состоянии физического расслабления и наслаждаться им... (В этот момент пациентам может предлагаться к визуализации заранее выбранная позитивная аффирмация, ресурсное воспоминание или «психосыворотка» по Н. Пезешкиану.)

Мы подходим к окончанию тренинга. Оставляйте глаза закрытыми, пока я буду считать от одного до пяти. На каждый счет делайте глубокий вдох и выдох, на счет пять откройте глаза, потянитесь, и вы почувствуете себя бодрым и свежим, в полном сознании возвращаясь в состояние бодрствования...

Теперь я начинаю считать: 1... 2... 3... 4... 5... Откройте глаза! Вы свежи, бодры и активны. Повращайте теперь, пожалуйста, пару раз руками... (а если вы лежали, медленно поднимите верхнюю половину тела и спустите ноги на пол); теперь еще раз повращайте руками... затем медленно встаньте

и пройдитесь по комнате. Двигайтесь энергичнее... Упражнение окончено!»
Обратите внимание:

- мышцы напрягают для того, чтобы лучше почувствовать расслабление;
- напряжение мышц усиливают постепенно, сбрасывают напряжение — резко;
- медленному напряжению мышц сопутствует медленный вдох;
- расслабление сопровождается выдох.

В качестве телесно-ориентированной психотерапевтической методики может использоваться специально подобранный набор упражнений (по А. Лоуэну), сопровождающийся вопросами для анализа пациента. Согласно В. Райху, психологические проблемы образуют на теле «мышечный панцирь». Посредством специально подобранных упражнений психотерапевт может помочь пациенту последовательно снимать напряжение в каждом из семи сегментов мышечного панциря. Каждый сегмент более или менее независим, и психотерапевт самостоятельно выбирает, в какой последовательности с ними работать. В распускании панциря используют три разновидности средств: а) накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания; б) прямое воздействие на хронические мышечные зажимы посредством массажных приемов (растирание, пощипывание, выкручивание, похлопывание и т. д.); в) анализ и переструктурирование возникающих при этом у клиента эмоций, работа с воспоминаниями о травмирующих ситуациях.

Цель такого консультирования — оживить тело, вернуть ему подвижность и природную способность вибрировать. Человек, обладающий таким телом, способен к полному выражению удовольствия и боли, радости и разочарования.

Упражнение 1. «Базовое заземление и вибрация». Психотерапевт предлагает клиенту встать, расставив ноги на расстояние около 25 см и развернув стопы вовнутрь так, чтобы слегка потянуть мышцы голени, а затем наклониться вперед и коснуться пола пальцами обеих рук. Колени должны быть слегка согнуты. Вес тела должен приходиться на стопы, руки лишь касаются пола, но не поддерживают тело. Шея максимально расслаблена, голова свободно висит. Дышать надо через рот свободно и глубоко. Дыхание через нос запрещается.

После того как клиент примет базовое положение, ему предлагается позволить весу тела «перетечь» вперед так, чтобы он пришелся на передние части стоп. Пятки могут чуть-чуть отрываться от пола (но только чуть-чуть). Далее следует осторожно распрямить ноги, пока не почувствуются подколенные сухожилия. Ноги, однако, не должны выпрямиться полностью, а также не должны быть заблокированы. Данное положение необходимо удерживать около минуты.

Психотерапевт напоминает клиенту, что, если дыхание сдерживается, вибрации не возникнут. Для их возникновения необходимо также слегка согнуть колени, а затем распрямить их, приняв исходную позицию.

Вопросы для анализа:

- Вы дышите свободно или что-то мешает вашему дыханию?
- Чувствуете ли вы вибрационную активность в ногах?
- Каков характер вибраций — слабые они или сильные, равномерные или порывистые?
- В некоторых случаях люди буквально подпрыгивают, не в силах сдерживать возбуждение, не случилось ли такого с вами?

Упражнение 2. «Арка или дуга». Это упражнение похоже на предыдущее. Отличие заключается в том, что оно заставляет тело под влиянием стресса открыть дыхание и больше загрузить ноги. Корректное выполнение данного упражнения помогает избавиться от напряжения в животе, которое как раз и создает «пузо». Схожие упражнения есть в китайской гимнастике тайцзи.

Психотерапевт предлагают клиенту встать, расставив ноги на расстояние около 50 см, слегка развернув стопы вовнутрь. После чего дается инструкция упереться кулаками в поясницу так, чтобы костяшки больших пальцев были развернуты вверх и, не отрывая пяток от пола, согнуть оба колена, насколько это возможно. После того как клиент займет базовое положение, дается указание прогнуться назад, не убирая кулаков с поясницы. Необходимо следить за тем, чтобы вес оставался смещенным вперед и приходился на передние части стоп. Дыхание глубокое — животом. Внимание клиента обращают на то, что если ноги расслаблены, напряжения не чувствуется нигде, кроме лодыжек и стоп, которые удерживают вес тела.

Вопросы для анализа.

- Чувствуется ли боль или напряжение в мышцах бедер или коленях?
- Начинают ли ноги вибрировать?
- Удастся ли сохранять максимально выгнутую позу? Таз отведен назад или вперед?
- Чувствуется ли боль или напряжение в основаниях бедер или в области коленей?

Упражнение 3. «Вращение бедер». Данное упражнение помогает протестировать сексуальную отзывчивость человека и проработать энергетический блок в области таза. Психотерапевт предлагает клиенту встать, поставив ноги на ширину около 25 см. Стопы параллельны друг другу. Ноги слегка согнуты в коленях, вес тела смещен на передние части стоп. Плечи опущены вниз, грудь расслаблена, живот отпущен вперед. Кисти рук положить на бедра.

После того как клиент займет базовое положение, ему предлагают начать медленное вращение бедер по кругу справа налево. Движение должно главным образом совершаться тазом, торс и ноги практически неподвижны и лишь чуть-чуть помогают ему. После определенного количества вращений направление меняется на противоположное. Обращается внимание на то, что

если живот подтянут и жесток, клиент блокирует собственное сексуальное чувство.

Вопросы для анализа:

- Что происходило с дыханием? Не сдерживали ли вы его?
- Подбран ли живот?
- Удалось ли удержать колени присогнутыми?
- Удалось ли удерживать вес тела на передних частях стоп или они отрывались от поверхности пола?
- Чувствовали ли вы боль или напряжение в нижней части спины или бедрах?

Упражнение 4. «Прогибание спины и движение тазом». Это еще одно упражнение для тестирования сексуальной чувствительности, также способствующее снятию тазового блока.

Психотерапевт предлагает клиенту лечь на пол. Колени должны быть согнуты, стопы плотно стоять на полу параллельно друг другу. Необходимо прогнуть поясницу и надавить ягодицами на поверхность пола. Как только клиент займет базовое положение, психотерапевт рекомендует ему сделать вдох, отпустив при этом, насколько это возможно, живот. Последний, словно пузырь, должен «надуться воздухом». Следующий вдох сопровождается одновременным движением таза вперед, для чего стопы слегка упираются в пол. Данное движение выполняется несколько десятков раз, в такт дыханию.

Психотерапевт обращает внимание клиента на то, что, если стопы теряют контакт с полом, таз не движется свободно. Это упражнение дает возможность прояснить собственное отношение к сексу. При всей сексуальной просвещенности большинство людей переживают глубинный стыд, осознавая сексуальность в этих движениях. Если при выполнении этого упражнения таз начинает двигаться спонтанно, человек начинает переживать чувство любви. Однако следует сразу отметить, что это не оргазм. Генитальные органы не возбуждаются, пока клиент не начинает умышленно фантазировать относительно сексуального взаимодействия. Психотерапевт объясняет это клиенту и не рекомендует подобные фантазии, поскольку они фокусируют внимание на гениталиях и отрывают от ощущения того, что происходит в области таза.

Следует отметить, что если это упражнение делается во время терапевтической сессии или на специально организованных групповых занятиях, клиенты редко испытывают генитальное возбуждение.

Вопросы для анализа:

- Когда таз подавался вперед, напрягался ли живот?
- Напрягались ли ягодичные мышцы во время движения таза?
- Все ли время вы ощущали стопы, стоящие на поверхности пола?
- Удалось ли почувствовать, как дыхательные движения охватывают область таза?

- Переживали ли вы стыд или смущение, выполняя этот сексуальный опыт?

Упражнение 5. «Прогибание назад». Данное упражнение помогает снять энергетические блоки в спине. Трудно переоценить важность пребывания в контакте с собственной спиной и с тыльной стороной тела. Без этого трудно поддерживать положение тела в пространстве. Недостаточно иметь позвоночник, необходимо ощущать его. Клиент должен чувствовать, когда позвоночник слишком жесток, ригиден, а когда — чрезмерно податлив и мягок. Если позвоночник излишне жесток, то человек не способен легко прогнуться в ситуации, которая требует именно этого. Если же позвоночник слишком мягок, то он не обеспечивает достаточной жесткости, позволяющей удержаться в условиях стресса. Чрезмерная жесткость возникает из-за хронических напряжений мускулатуры длинных мышц спины. Излишняя пластичность появляется, когда мышечный тонус снижен, а также присутствует спастичность мелкой мускулатуры, расположенной в области позвоночника. В обоих случаях спина оказывается «не совсем живой» и не может обеспечить агрессивные действия, которые необходимы в жизни. Ригидный человек не может прогнуться, то есть отступить при конфронтации, в то время как слишком податливый — не может выстоять в сложной ситуации и сдается.

Психотерапевт предлагает клиенту сесть на стул, поднять руки и прогнуться назад, запрокидываясь за спинку стула, и удерживать это положение тела полминуты. Дыхание через рот, глубокое, свободное. После того как клиент вернется в исходное положение, консультант предлагает ему попробовать осознать тенденцию движения вперед.

Вопросы для анализа:

- Почувствовали ли вы, как спина давит на спинку стула?
- Ощущаете ли вы, что спина напряжена?
- Испытываете ли болевые ощущения?
- Удастся ли легко дышать в таком положении?
- Когда вы поднимаете и откидываете назад руки, ощущаете ли вы напряжение в плечах?
- Ощущаете ли потребность снова прогнуться назад, преодолев привычное положение сгорбиться или ссутулиться?

Упражнение 6. «Радость жизни». Психотерапевт предлагает клиенту занять базовое положение, описанное в упражнении 1. Выпрямиться, вытянуть руки вперед, поднять их вверх, а затем, разводя руки в стороны, медленно опустить, держа ладони немного развернутыми в стороны относительно середины линии туловища. Руки необходимо вытягивать медленно, координируя это движение с дыханием. Когда руки вытянуты вперед, клиенту предлагается выдохнуть со звуком. Следующий выдох делается в момент, когда руки подняты вверх, затем — когда руки разведены в стороны, а по-

том — когда руки уже опустились вниз. Упражнение необходимо повторить несколько раз.

Данное упражнение направлено одновременно вверх и вниз. Если первое движение «заземляет» человека, то второе — вытягивает вверх. Когда клиент вытягивает руки вперед или вверх, ноги должны сохранять контакт с поверхностью.

Вопросы для анализа:

- Чувствовали ли вы вибрацию во время выполнения этого упражнения?
- Легко ли было вам удержать равновесие?
- Какие эмоции вы испытывали во время разведения рук?
- Появилось ли у вас чувства единения с миром, открытости ему?
- Чувствовали ли вы себя мостом между землей и небом?
- Испытывали ли вы ощущения в спине?

Упражнение 7. «Удерживание веса тела на одной ноге». Психотерапевт предлагает клиенту встать прямо: стопы стоят параллельно друг другу на расстоянии около 20 см, вес тела смещен вперед, таз опущен и чуть отведен назад, живот спокойно выпячен, корпус прямой и расслабленный. После того как клиент займет базовую позицию, ему предлагается опустить таз, согнуть левое колено и медленно переместить вес тела так, чтобы он пришелся на левую стопу. Правая стопа не отрывается от пола. Дыхание свободное и глубокое. Эту позицию необходимо сохранять, пока не появится ощущение заметного дискомфорта. Далее необходимо переместить вес тела на правую ногу, медленно согнув правое колено, и т. д. Упражнение рекомендуют повторить несколько раз.

Во время выполнения этого упражнения возможно высвобождение энергии страха и тревоги. Большие трудности испытывают клиенты, стремящиеся доминировать в социальной жизни, трудоголики. Страх падения в их случае сочетается со страхом неправильно выполнить упражнение. Только ослабив собственный контроль, они могут справиться с этим упражнением. Человек, проработавший свои энергетические блоки, делая это упражнение, испытывает чувства счастья и радости.

Вопросы для анализа:

- Удалось ли «стечь» в левую и правую сторону или вы почувствовали, что одно или оба колена «одеревенели»?
- Сдерживали ли вы дыхание?
- Сильно ли вибрировали ноги?
- Не боялись ли вы, что колени «подломятся» под весом тела и вы упадете?

Упражнение 8. «Растяжка бедер». Психотерапевт предлагает клиенту сесть на колени на пол. Клиент опускается на пятки, стопы отставлены назад. Он опирается кулаками в подошвы; пальцы сжатых в кулаки рук

развернуты назад. Психотерапевт для того, чтобы снять напряжение в голенях, рекомендует клиенту надавить кулаками на подошвы. После того как клиент займет исходное положение, ему необходимо приподнять бедра, откинуть голову назад, выгибая тело аркой, и сохранять эту позицию как можно дольше. Упражнение повторяют несколько раз.

Таз при растяжке бедер должен двигаться свободно, это позволяет проработать блок в мышцах бедер. Во время упражнения может возникнуть чувство энергии, поднимающейся по позвоночному столбу от крестца к голове. Может возникнуть чувство холода между лопатками, болезненные ощущения в мышцах рук. Упражнение позволяет не только улучшить физиологическое состояние клиента, но и проработать глубинные психологические запреты. Может возникнуть чувство вины или стыда. Упражнение необходимо делать медленно, концентрируясь не только на физических ощущениях, но и на возникающих чувствах, мечтах, воспоминаниях.

Вопросы для анализа:

- Вызывало ли это упражнение у вас боль в стопах?
- Испытали ли вы боль в других мышцах?
- Удалось ли вам почувствовать сокращение бедренной мускулатуры?
- Испытывали ли вы болезненные ощущения в руках?
- Какие чувства вы испытали во время упражнения?
- Испытали ли вы дрожь в теле?
- Испытали ли вы дрожь в бедрах?
- Что вы чувствовали после завершения упражнения?
- Какие фантазии пришли вам в голову после завершения упражнения?
- Какой рисунок вы хотите нарисовать после завершения упражнения?
- Хочется ли повторить упражнение?

Упражнение 9. «Экспрессия злости». Человеку необходима определенная степень свободы, чтобы он мог, когда это необходимо, физически выразить злость. Многие люди вынуждены бороться с потребностью физически выразить злость, им приходится тратить много энергии на контроль своего поведения и все же в провоцирующей ситуации ведут себя агрессивно. В современной западной культуре существует стойкое табу, не позволяющее нам поколотить кого-нибудь. Насилие и агрессия считаются социально-недопустимыми, поскольку невинные люди в этом случае оказываются беспомощными перед хулиганом. Но потребность никуда не исчезает, в какой-то степени феноменальный успех фильма американского режиссера Давида Финчера «Бойцовский клуб» спровоцирован потребностью физически выразить негативные эмоции. Герой Бреда Питта быстро завоевывает популярность у незнакомых людей, предложив способ социализации агрессивного поведения в рамках «Бойцовского клуба». Дискуссия о том, чего в человеке больше — животного или духовного, — не прекращается уже

много столетий. За социализацию мы расплачиваемся психосоматическими расстройствами, в частности заболеваниями позвоночника.

Психотерапевт предлагает клиенту встать напротив кровати или кушетки. Стопы параллельны, находятся на расстоянии около 50 см друг от друга, колени слегка согнуты. Лучше всего, если кушетка будет достаточно мягкой. Можно воспользоваться резиновым или поролоновым матрасом, чтобы не повредить себя или мебель. Психотерапевт предлагает клиенту поднять руки над головой и сжать кулаки. Локти необходимо поднять как можно выше, так, чтобы кулаки оказались позади головы. Клиенту необходимо сильно, акцентированно ударять обоими кулаками по кушетке. Удары наносятся с небольшими паузами, необходимыми для достаточной концентрации силы. Во время ударов клиент поощряется к эмоциональному выкрикиванию следующих выражений: «Отстань!», «Нет, не буду!», «Ненавижу тебя!», «Будь ты проклят!» и т. п.

Данное упражнение особенно важно для людей, испытывающих чувство напряжения в плечевом поясе, поскольку именно напряженность не позволяет использовать руки для борьбы (существует несколько вариантов этого упражнения).

Вопросы для анализа:

- Каковы, по вашим ощущениям, удары: эффективны они или нет?
- Почувствовали ли вы физическую усталость после выполнения упражнения?
- Появилось ли ощущение психологической опустошенности после выполнения упражнения?
- Удалось ли почувствовать эмоцию во время осуществления опыта?
- Боролесь ли вы со своей потенциальной яростью?
- Испытали ли вы чувства вины и стыда после выполнения упражнения?
- Звучал ли во время упражнения в вашей голове «родительский голос»?
- Хочется ли вам повторить упражнение?

Упражнение 10. «Вспышка гнева». Психотерапевт предлагает клиенту лечь на кушетку, лучше, если кушетка будет покрыта мягким матрасом. Колени согнуты, стопы плотно стоят на матрасе. Психотерапевт предлагает клиенту, не разгибая коленей, попеременно ударять стопами по мату. После каждого удара колени необходимо поднимать по направлению к груди достаточно высоко, что позволяет задействовать мышцы бедра. После нескольких ударов стопами клиент добавляет удары кулаками по мату. Удары наносятся одновременно руками и ногами. После того как клиент освоит технику нанесения ударов, консультант предлагает ему поворачивать голову вправо-влево и произносить эмоционально заряженные выражения: «Отстань!», «Нет, не буду!», «Ненавижу тебя!», «Будь ты проклят!» и т. п. Постепенно высказывания могут перейти в крик и даже в нечленораздельный рев.

Обратите внимание, здесь очень важна координация движений рук, ног и головы. Левая рука и левая нога движутся вместе и одновременно ударяют по матрасу, голова в это же время поворачивается влево. Далее правая рука и правая нога движутся вместе и одновременно ударяют по матрасу, голова в это же время поворачивается направо и т. д. При правильном осуществлении данного упражнения тело движется, как веретено. В случае неправильного выполнения возможны чувства головокружения, тошноты и т. п.

Данное упражнение из-за его экспрессивности и сильной эмоциональной заряженности рекомендуется выполнять на индивидуальных сессиях и не рекомендуется для тренинговых групп.

Вопросы для анализа:

- Каковы, по вашим ощущениям, удары: эффективны они или нет?
- Почувствовали ли вы физическую усталость после упражнения?
- Появилось ли ощущение психологической опустошенности после выполнения упражнения?
- Удалось ли почувствовать эмоцию во время осуществления опыта?
- Боролесь ли вы со своей потенциальной яростью?
- Испытали ли вы чувства вины и стыда после выполнения упражнения?
- Звучал ли во время упражнения в вашей голове «родительский голос»?
- Хочется ли вам повторить упражнение?

Упражнение 11. «Выкручивание агрессии». Агрессия — это «движение по направлению к...». Агрессивным считается человек, стремящийся к достижению своих целей, проявляющий при этом определенную настойчивость. Отсутствие агрессии означает пассивность, выжидание, лень, неспособность достичь необходимого. Однако социальные запреты на выражение агрессии, как уже говорилось выше, достаточно сильны.

Психотерапевт предлагает клиенту встать, расставив ноги на расстояние около 50 см, слегка развернув ступни вовнутрь, взять в руки полотенце среднего размера и свернуть его. Выкручивать полотенце необходимо без спешки, плавно наращивая прилагаемое физическое усилие. В упражнении участвуют мышцы не только предплечий, но и плеч, спины, шеи. Когда полотенце скручено достаточно сильно, психотерапевт предлагает клиенту произносить эмоционально заряженные выражения: «Дай мне это!», «Я все равно это заберу!», «Отдай!» и т. п. В состоянии максимального напряжения необходимо остановиться и, удерживая выкрученное полотенце, вдумчиво проговорить: «Это будет моим!»

Вопросы для анализа:

- Возникло ли у вас чувство, что вы можете получить то, что хотите?
- Удалось ли вам уловить момент, когда вы почувствовали, что можете получить то, что хотите?
- Был ли ваш голос достаточно требовательным и уверенным?
- Слабели ли ваши руки после каждого требования?

- Были ли у вас неприятные ощущения?
- Понравилось ли вам это упражнение?

Упражнение 12. «Кольцо, или Полная арка». Психотерапевт предлагает клиенту сесть на колени на пол. Клиент опускается на пятки, стопы отставлены назад. Психотерапевт предлагает клиенту взяться руками за лодыжки и, откинувшись назад, лечь на пол. После того как клиент займет базовое положение, консультант предлагает ему прогнуться, подталкивая вперед туловище и откидывая назад голову. Заключительная позиция напоминает борцовский мост. При правильном положении тела с матом должны соприкоснуться только голова, плечи и стопы. Мышцы расслаблены, анус не напряжен, таз свободно «висит». Упражнение способно вызвать глубинные переживания, связанные с ранним психологическим опытом. Обратите внимание, это упражнение позволяет сильно растянуть мускулатуру бедер. При его выполнении таз «подвешен» между ногами и плечами, что позволяет ему свободно вибрировать, если клиенту удастся расслабиться в этом положении. Напряжение мышц бедер не позволяет свободно раскачиваться «тазовому маятнику». Если эти мышцы напряжены, то напряжение сопровождается довольно сильными болезненными ощущениями.

Вопросы для анализа:

- Удалось ли удержать тело в «полной арке», сохраняя при этом дыхание животом?
- Вибрировал ли таз в этой позиции?
- Удалось ли не напрягать ягодицы?
- Что вы чувствовали при выполнении данного упражнения?
- Какие фантазии пришли вам в голову при выполнении упражнения?
- Какие воспоминания пришли вам в голову при выполнении упражнения?
- Испытали ли вы во время этого упражнения чувство агрессии, злости?
- Испытали ли вы во время упражнения чувство вины, стыда?
- Хочется ли вам повторить это упражнение?

Упражнение 13. «Сгибание стоп — возвращение в приседание». Большинству людей не удастся в достаточной степени ощутить стопы из-за напряжения в лодыжках. Между тем стопы крайне важны. Чувство уверенности напрямую связано с ощущением устойчивости. Кому не знаком холодок, пробегающий по телу при внезапной потере опоры или равновесия? В методах релаксации и гипноза пациента просят особенное внимание обратить на стопы (удобно ли им, что они чувствуют).

Психотерапевт предлагает клиенту сесть на колени на пол. Клиент опускается на пятки, стопы отставлены назад. Необходимо встать левой ногой на пол, стопа располагается на 10–15 см позади правого колена. Вес тела максимально переносится на левую ногу, при необходимости можно развернуть в сторону правое колено. Далее необходимо встать правой ногой на пол — стопы на одном уровне и параллельны друг другу. После того как

клиент займет базовую позицию, психотерапевт предлагает ему как можно дальше вперед вытянуть руки, слегка прикасаясь кончиками пальцев к полу. Пятки необходимо слегка приподнять, оторвать от пола, смещая при этом вес тела на переднюю часть стоп. Данное положение нужно удерживать как можно дольше, сохраняя свободное и глубокое дыхание.

Вопросы для анализа:

- Удалось ли вам почувствовать, что происходит в глубине таза, когда вы находитесь в положении приседания?
- Удалось ли сохранить данную позицию хотя бы полминуты, ощущая при этом глубину собственного дыхания?
- Помогает ли эта позиция почувствовать область ягодиц?
- Удалось ли вам почувствовать собственный живот?
- Смогли ли вы расслабить спину?
- Вспоминался ли вам акт дефекации?
- Какие фантазии приходили вам в голову?
- Испытывали ли вы чувства вины или стыда во время упражнения?

Упражнение 14. «Утиный хвостик». Консультант предлагают клиенту встать, расставив ноги на расстояние около 50 см, слегка развернув стопы вовнутрь. Вес тела приходится на переднюю часть стоп. Клиенту надо медленно отвести таз назад, выгибая нижнюю часть спины и концентрируясь на ощущениях в длинных мышцах спины. Движение осуществляется медленно, скорость движения напрямую зависит от скорости осознания изменения напряженности мышц спины. При этом вес тела удерживается на передней части стоп, пятки плотно прижаты к полу. Ноги необходимо согнуть в коленях. Таз приподнимается вверх. После того как клиент займет базовую позицию, психотерапевт дает указание медленно двигать тазом влево и вправо. Внимание клиента сосредоточено на изменении напряжения мышц. Корпус остается неподвижным. Стопы плотно стоят на полу, вес равномерно распределяется на обе ноги. Голова опущена вниз. Дыхание животом — свободное и глубокое.

Обратите внимание, движения должны быть медленными и плавными, резкие, быстрые движения недопустимы, так как могут привести к травме. Похожие движения используются при подготовке спортсменов в восточных единоборствах и ритуалах инициации африканских племен. Японцы уделяют большое внимание схожим упражнениям, наделяя их эзотерическим смыслом. Они считают, что эти движения позволяют совершающему их человеку развивать жизненную энергию — «хару». По их мнению, человек, накопивший достаточное количество «хары», становится великим воином. Китайские мастера цигун рекомендуют подобные упражнения для укрепления «поля киновари» и выращивания пилюли «истинного бессмертия». В русском языке слово «жизнь» напрямую связано со словом «живот».

Вопросы для анализа:

- Удалось ли вам удержать вес на передней части стоп?
- Распределялся ли вес равномерно на обе ноги?
- Как вы дышали во время этого упражнения?
- Удалось ли свободно двигать тазом?
- Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?
- Испытали ли вы во время упражнения чувства вины или стыда?
- Были ли у вас сексуальные фантазии во время упражнения?

Упражнение 15. «Вибрация коленей». Психотерапевт предлагает клиенту лечь на пол. Колени согнуты, стопы параллельны друг другу и плотно стоят на полу. Необходимо прогнуть поясницу и надавить ягодицами на поверхность пола. Психотерапевт предлагает клиенту, занявшему базовое положение, медленно, не перемещая стоп, развести колени в стороны. Движение коленей должно быть очень небольшим, не следует форсировать его, напрягая мускулатуру. Колени просто немного «разваливаются» в стороны. Психотерапевт напоминает, что движения клиента должны быть осознанными.

После некоторой паузы необходимо медленно и легко соединить колени друг с другом, не сжимая их. Важно, чтобы движение было медленным. Клиенту рекомендуется прислушаться к возникшей в коленях вибрации. Упражнение повторяется несколько раз, усиливая вибрацию. Дыхание свободное, глубокое.

Обратите внимание на то, что во время упражнения стопы остаются неподвижными! Мышцы, сводящие бедра вместе, часто называют «моральными мышцами». В современной культуре человек, сидящий с раздвинутыми ногами, воспринимается сексуально агрессивным. Женщины вынуждены сидеть, прижав одну ногу к другой. Американская актриса Шерон Стоун, героиня фильма «Основной инстинкт», меняя положение тела, раздвинула ноги — и стала секс-символом.

Разводя колени во время этого упражнения, клиент не только расслабляет мускулатуру тазового дна, но и прорабатывает психологические комплексы, вызванные социальными запретами. В случае сильных моральных запретов мышцы трудно расслабить. Если в процессе упражнения не возникает вибрация, это свидетельствует о том, что не удалось достичь полного мышечного расслабления.

Вопросы для анализа:

- Удалось ли вам почувствовать вибрацию ног?
- Обратили ли вы внимание, что спонтанно начали глубже дышать, когда вибрация усилилась?
- Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?
- Пережили ли вы приятные ощущения в области тазового дна и внутренней стороны бедер?

- Какие воспоминания пришли вам в голову во время выполнения этого упражнения?
- Испытали ли вы во время упражнения чувства вины или стыда?
- Были ли у вас сексуальные фантазии во время упражнения?

Упражнение 16. «Удары тазом». Психотерапевт предлагает клиенту лечь ничком на подстеленный мат. Руки кладутся на пол, сгибаются в локтях и разводятся в стороны. Клиент кладет голову на кисти рук, повернув ее вправо или влево. После того как он займет базовое положение, консультант предлагает ему упереться пальцами ног в мат, слегка согнуть колени и развернуть их строго вниз к поверхности пола. Удерживая живот неподвижно на поверхности пола, следует отвести таз назад как можно дальше. Необходимо зафиксировать это положение, сильно надавливая пальцами ног на поверхность мата. Дыхание животом, свободное, глубокое. После небольшой паузы необходимо резко и быстро подать таз вперед так, чтобы получился удар, одновременно продолжая надавливать на мат пальцами ног и коленями. Упражнение повторяют несколько раз, контролируя дыхание.

Обратите внимание, что начальная позиция с отведенным тазом предполагает заряд и готовность к движению вперед. Движение начинается со стоп. Если в него включен только таз, то он остается жестким, а это уничтожает сексуальное чувство и может привести к травме. Во время упражнения не должно быть болевых ощущений. Для мобилизации полного сексуального заряда очень важно, чтобы ноги были заземлены. Этого можно достичь, только если стопы во время движения таза во что-то упираются. Упражнение рекомендуется выполнять во время индивидуальных сессий, так как оно значительно усиливает сексуальное чувство и ведет к непосредственному переживанию. Упражнение в силу его сильной эмоциональной заряженности не рекомендуется для групповых занятий и тренингов.

Вопросы для анализа:

- Чувствовали ли вы, как во время упражнения живот давит на мат?
- Дышали ли вы во время упражнения животом?
- Чувствовали ли вы вибрацию таза?
- Распределялся ли вес равномерно на обе ноги?
- Как вы дышали во время этого упражнения?
- Удалось ли свободно двигать тазом?
- Переживали ли вы позыв к толчковому движению?
- Пережили ли вы приятные ощущения в области тазового дна и внутренней стороны бедер?
- Какие воспоминания пришли вам в голову во время выполнения этого упражнения?
- Испытали ли вы во время упражнения чувства вины или стыда?
- Были ли у вас сексуальные фантазии во время упражнения?

Упражнение 17. «Работа с лицом». Данные действия призваны высвободить лицевую мускулатуру и разрушить маску, которую многие люди бессознательно носят на лице. Цель предлагаемых упражнений — восстановить полный спектр экспрессивности лица. Консультант предлагает клиенту встать прямо: стопы расположены параллельно друг другу, ноги на ширине около 20 см, вес тела смещен вперед, таз опущен и чуть отведен назад, живот спокойно выпячен, корпус прямой и расслабленный. После того как клиент займет базовую позицию, ему предлагается: а) выдвинуть нижнюю челюсть вперед, показать зубы и придать лицу выражение злости (делая это упражнение, необходимо издавать агрессивные звуки); б) несколько раз с напряжением приподнять и опустить выдвинутую вперед нижнюю челюсть, сопровождая это действие вокализацией; в) подвигать выдвинутой вперед нижней челюстью вправо и влево (данное упражнение нужно проделать медленно, сдвигая челюсть в сторону как можно дальше); г) высунуть язык как можно дальше, сопровождать это действие подходящим звуком, который выражал бы презрение к другому человеку; д) несколько раз подряд энергично сморщить нос; е) поднять брови как можно выше и опустить их, проделать это несколько раз; ж) расслабить нижнюю челюсть, чтобы она подалась назад и вниз, вытянуть вперед губы, как маленький ребенок во время сосания, рот должен быть приоткрыт (данное упражнение проделать в медленном темпе несколько раз).

Вопросы для анализа:

- Как вы дышали, осуществляя эти опыты?
- Чувствовали ли вы некую вибрацию в губах или дрожь в нижней челюсти?
- Ощущали ли вы покалывания на лице?
- Лучше ли вы ощущаете лицо?
- Стало ли ваше лицо подвижнее и свободнее после этого упражнения?

Использование мудра-йоги в психотерапии. Мудра (*санскр.* mudra — «печать», «знак») — символическое ритуальное расположение кистей рук, сакральный язык жестов, практика оздоровления. Использование жестов в ритуальной практике было характерно и для европейской средневековой традиции. Особенное распространение символизм телесности получил в алхимии. В своих работах К. Юнг показал, что подлинная европейская алхимия во многом была прообразом научной психологии и психотерапевтической практики. Так, цель алхимика — «человек совершенный». Для достижения этой цели предполагалось использовать, говоря современным языком, фармакологию, духовные практики и в значительной мере психотерапию. Под последней понимались не столько приемы лечения психических расстройств, сколько технологии личностного роста. Пристальное внимание Юнга к процессу индивидуализации не случайно, и вытекает оно из его уважения и приверженности к алхимической традиции. Здесь же кроется причина его разрыва с фрейдизмом.