

Оглавление

Предисловие.....	7
Благодарности.....	11
Введение.....	12
Часть I. Общие положения телесной психотерапии	
Глава 1. Особенности видения работы с агрессией в парадигме телесной психотерапии.....	18
Глава 2. Базовые принципы телесной психотерапии.....	29
2.1. Вклад В.Райха и понятие «энергия».....	29
2.2. Понятие «характер» в телесной терапии.....	31
2.3. Ловушки использования телесных техник в терапии.....	40
2.4. Способы работы с чувствами в телесной терапии.....	47
2.5. Отношения связи аналитической и телесной сторон в психотерапии.....	54
2.6. Специфика позиции телесного психотерапевта. Аналитические и этические аспекты. Слои терапевтической работы.....	58
2.7. Нарциссизм, сепарация, характер и тема власти в психотерапии.....	67
Глава 3. Классические взгляды на работу с агрессией в телесной психотерапии.....	84
Глава 4. Современный подход к работе с агрессией в телесной терапии.....	88

Часть II. Работа с агрессией в современной телесной психотерапии

Глава 5. Выбор стратегии. Работа с агрессией в зависимости от структуры характера.....	112
5.1. Тема агрессии и шизоидный характер.....	122
5.2. Тема агрессии и оральный характер.....	129
5.3. Тема агрессии и анальные характеры – психопатический и мазохистский.....	141
5.4. Тема агрессии и ригидный характер.....	164
Глава 6. Выбор тактики. Работа с агрессией в зависимости от «сценария».....	184
6.1 Сценарий первый.....	184
6.2 Сценарий второй.....	189
6.3 Сценарий третий.....	193
6.4 Сценарий четвертый.....	198
Глава 7. Уникальность позиции телесного терапевта.....	202

Часть III. Работа с агрессией в поле переноса и контрпереноса в телесной психотерапии

Глава 8. Негативный перенос.....	209
8.1. Коварство негативного переноса.....	209
8.2. Агрессия в переносе.....	214
8.3. Негативность и характер.....	222
Глава 9. Агрессия в контрпереносе.....	232
Заключение.....	253
Литература.....	257

Предисловие

У каждого времени свои неврозы и каждому времени требуется своя психотерапия.

В. Франкл

Когда я вглядываюсь в свою четвертьвековую практику, то с интересом отмечаю, что часть проблем и характерологических особенностей людей, обращающихся за психологической помощью, очень изменилась, а другая часть, наоборот, осталась прежней, неизменной. Такой ретроспективный взгляд помогает лучше увидеть то, что имманентно присуще психике и остается с нами при любых социальных изменениях, а что является социально-, культурно- и исторически зависимым. Более того, иногда можно увидеть и то, как конкретные социальные процессы преломляются сквозь призму характеров, а иногда то, как характер модифицируется вследствие тех или иных культурно-исторических изменений.

Данный учебник раскрывает современное положение дел в телесно-ориентированной психотерапии, в основном – в биоэнергетическом анализе А. Лоуэна. Эта работа более практической направленности, поэтому я не стану здесь уделять внимание социокультурным влияниям. Я надеюсь, эта книга станет большим подспорьем в работе многих начинающих психотерапевтов не только телесного направления.

Моя цель – максимально ясно показать и рассказать **как** работает телесный психотерапевт сегодня. Я специально остановилась на выборе лишь одной темы – агрессии – чтобы иметь возможность как можно точнее продемонстрировать метод.

Во время моего длительного и интенсивного обучения самым разным направлениям телесной терапии именно при работе с агрессией у меня часто возникало недопонимание, появлялось наибольшее число вопросов, неоднозначных ощущений. Зачастую я видела, как целительно и освобождающе действует выражение гнева, каким радостным, расслабленным и наполненным жизненной энергией и любовью становится клиент. Но иногда при, казалось бы, внешне такой же работе все во мне не соглашалось с происходящим, было что-то, чему я не верила, что-то, чего мне сильно не хватало, а клиент в конце такой сессии выглядел не освобожденным, но победителем, не радостным, но торжествующим, не свободным и любящим, но напряженным и преследующим. Несколько лет я провела, исследуя этот вопрос в теории и на практике. Меня мучили вопросы о том, какие подводные камни есть в работе с агрессией? Что иногда делает ее такой «мутной», то есть не приводящей к восстановлению течения энергии и к исцелению, о котором писал Александр Лоуэн? Для ответа на этот вопрос я проведу вас той дорогой, которой шла сама. Сначала мы рассмотрим классические взгляды на работу с агрессией, затем добавим более современные и потом попробуем заполнить белые пятна и сделать свои выводы.

Работа с агрессией в телесной психотерапии идет по двум принципиально разным направлениям. Первое – работа с агрессивными чувствами клиента, направленными на каких-либо персон из его прошлого или настоящего, которые выступали в роли агрессоров по отношению к клиенту. В этом случае мы обычно используем самые разнообразные физические упражнения, которые нам нужны для того, чтобы убрать телесные блоки и помочь человеку восстановить течение энергии в теле. Этот вариант работы обычно довольно широко применяется в практике телесных терапевтов. Ему отводится достаточно большое место и в обучающих программах по телесной психотерапии. Пятая и шестая главы второй части этой книги посвящены как раз описанию терапии в таком направлении. Я освещаю этот процесс сквозь

призму понимания характера в телесной психотерапии (биоэнергетическом анализе), а также классифицирую и описываю определенные сценарии работы с агрессией.

Хочу обратить ваше внимание на то, что для более полного и глубокого понимания всех аспектов работы, о которых я пишу, читателю необходимо получше познакомиться с классическими работами на тему психологии характера, которая прекрасно раскрыта в следующих учебниках: А. Лоуэн «Психологическая динамика структуры характера», С. Джонсон «Психотерапия характера» и Н. Мак-Вильямс «Психоаналитическая диагностика».

В данной работе, чтобы не повторять уже изложенные в вышеперечисленных трудах факты, я буду описывать характер, с одной стороны, довольно кратко, но с другой – многослойно. Каждый раз я буду обращаться к литературному примеру, который ярчайшим образом подчеркивает базовые психологические составляющие данного характера. Таким образом у читателя создастся чувственный образ структуры характера. Я также опишу особенности семейных отношений, способствующих развитию того или иного характера, и то, что представляет из себя каждый характер. Далее остановлюсь на том, каковы специфические особенности отношений с агрессией в каждом характере, и расскажу, какие психологические и телесные интервенции показаны, а какие – противопоказаны для работы с каждым типом личности. Я также уделю внимание так называемым «подводным камням», то есть специфическим неочевидным трудностям, возникающим при работе с каждым из характеров. И в завершение я предложу увидеть работу с агрессией каждого характера сквозь призму его ведущего экзистенциального конфликта.

Второе направление – это работа с агрессией в поле переноса, то есть с агрессивными чувствами клиента, адресованными непосредственно психологу. Этот вариант практически никогда не рассматривался в рамках телесной психотерапии. Его не встретишь ни в книгах, посвященных этому направлению, ни в обучающих программах. В результате эта тема – работа с негативным переносом клиента – терра

инкогнита для выпускников многолетних обучающих программ по телесной терапии. Столкнувшись с таким положением дел, я разработала специальный семинар для телесных психотерапевтов, который вошел в мою обучающую программу «Стратегия и тактика телесной психотерапии». В третьей части этой книги я опишу особенности позиции и работы телесного психотерапевта с агрессией в переносе. Я также раскрою тему агрессии в контрпереносе, покажу, какие сложности при этом возникают и как их преодолеть.

В этой книге я также описываю **стратегию**, то есть аналитическое понимание психологической динамики клиента в контексте психотерапевтической работы с агрессией, и **тактику**, то есть обоснование выбора той или иной техники работы в зависимости от аналитического видения ситуации и структуры характера клиента.

Телесных психотерапевтов часто обвиняют в недостатке аналитики и рефлексии. К моему огромному сожалению, пока с этим трудно спорить. Однако очень надеюсь, что данный учебник восполнит часть того аналитического пробела, который действительно существует в телесной психотерапии. Я остановилась на одной, но чрезвычайно широкой и многогранной теме – работе с агрессией – для того, чтобы максимально подчеркнуть, насколько четко структурированной и в то же время внесхематичной, аналитической и одновременно клиентоцентрированной является телесная психотерапия, биоэнергетический анализ А. Лоуэна сегодня.