



ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Авторы: В. Н. Цапкин

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ (ТОП), направление психотерапии, объединяющее множество разл. школ, в которых тело является осн. фокусом соматопсихич. работы [напр., техники изменения мышечного тонуса, двигательные и дыхательные процедуры, культивация телесного сознания (body awareness)]. ТОП можно назвать «холистической психотерапией» (Н. Тоттон, Великобритания), поскольку она не является только вербальной и исходит из представления о человеке как неразрывном психосоматич. единстве.

Родоначальником ТОП следует считать В. [Райха](#). В анализе характера (1933) он выявил серию эквивалентных «функциональных тождеств»: «эго» и характера, характера и системы защит («панциря характера»), каждая из которых организует специфич. мышечный зажим, блокируя энергию отвергаемого импульса; система этих хронич. зажимов образует «мышечную броню характера» (замороженную в теле историю индивида). Для освобождения заблокированной в «мышечной броне» энергии Райх в 1930–40-х гг. разработал метод «вегетотерапии». Нарушая одно за другим правила [психоанализа](#), он стал слушать не столько речь своих пациентов, сколько «свободные ассоциации» тела (напр., изменения в ритме и глубине дыхания или реакции на пальпацию разл. мышечных групп). В 1960–1970-е гг., в период движения [контркультуры](#), создания новых практик, альтернативных по отношению к психоанализу и [бихевиоризму](#), Райх становится почти культовой фигурой. Большинство школ ТОП создано его учениками или последователями: в США – «биоэнергетич. анализ» А. Лоуэна и Дж. Пьерракоса (наиболее крупная из школ ТОП), «Радикс»-школа Ч. Келли, «формативная психология и эмоциональная анатомия» С. Келемана, школа «Хакоми» Р. Курца, «интегративная телесная психотерапия» Дж. Розенберга; «биодинамич. психология» Г. Бойесен (Норвегия), «биосинтез» Д. Боаделлы (Великобритания), школа «бодинамики» Л. Марчер (Дания).

Ряд школ ТОП возник вне связи с традицией В. Райха. Во-первых, это феноменологич. подходы: в США – процессуально-ориентированная психология А. Минделла, «фокусирование» Ю. Джендлина – филигранный способ телесного сознания. Во-вторых, это группа «экспрессивных» разновидностей ТОП; напр., такие школы танцевально-двигательной терапии, как «психомоторная система Пессо-Бойден» и «континуум движения» Э. Конрад в США или школа «голосового движения» П. Ньюхэма (Великобритания). Особую группу составляют спец. подходы ТОП, предназначенные для работы с психич. травмой. Представители «первой волны» (1960–70-е гг.) были одержимы идеей добраться до первопричины невротич. развития – первичной травмы – и исцелить её посредством мощного катартич. отреагирования: «первоопытная терапия» (primal therapy) А. Янова (США), «первоопытная интеграция» Б. Суартли (Канада); в «ребефинге» Л. Орра и «холотропной терапии» С. [Грофа](#) (США) терапевтич. регрессия к переживанию первотравмы достигается посредством вхождения в глубокое [изменённое состояние сознания](#) при помощи техники гипервентиляции лёгких. Школы же «новой волны» ТОП (с 1990-х гг., в США), сложившиеся в тесной связи с исследованиями в области нейронауки, придерживаются иных, иногда даже противоположных, взглядов (напр., убеждения, что повторное катартич. проживание травмы приводит не к исцелению, а к ретравматизации): «соматич. переживание» П. Левина, «соматич. терапия травмы»

Б. Ротшильд, «сенсомоторная психотерапия» П. Огдена.

Помимо ТОП, существует множество практик «работы с телом» (bodywork), которые не могут считаться самостоят. подходами в психотерапии, но способны производить определённый «психотерапевтич.» эффект: методы структурной интеграции Иды Рольф (рольфинг) и Дж. Хеллера (Hellerwork) в США, техника Александера (Австралия), метод сознания через движение М. Фельденкрайза (Израиль), психофизич. интеграция М. Трейгера, и др.

Литература

Лит.: Brignola Lee M. Getting in touch: The guide to new body-centered therapies // The Arts in Psychotherapy. 1998. Vol. 25. № 5; Телесно-ориентированная психотерапия: Классические и современные направления / Авт.-сост. Л. С. Сергеева. СПб., 2000; Body psychotherapy / Ed. T. Staunton. Hove, 2002; New dimensions in body psychotherapy / Ed. N. Totton. Maidenhead, 2005; Левин П. А., Фредерик Э. Пробуждение тигра – исцеление травмы. М., 2007; Heller M. Body psychotherapy: History, concepts, methods. N. Y., 2012; Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. М., 2013; Geuter U. Körperpsychotherapie. Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis. B., 2015. См. также лит. при ст. [Райх В.](#)