

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ РАЗВИТИЯ И СОХРАНЕНИЯ ТЕЛЕСНЫХ  
РЕСУРСОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГОВ**

Логунова Е.Г.

Центр психологии телесности «Резонанс» (г. Алматы, Казахстан)

Лужбина Н.А.

ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет»

Любая психологическая практика означает общение. Часто при общении принимается во внимание только его вербальный компонент, хотя наше тело через мимику, движение, позы всегда участвует в этом процессе. Как считают социальные психологи, человек до 70% информации передаёт через невербальные средства. В телесно-ориентированном подходе существует положение, что тело «знает» и «помнит» всё, оно может рассказать нам многое о нас самих, может многому нас научить, и оно может нам помочь. Тело подаёт сигналы, которые мы не всегда понимаем, а часто игнорируем, т.к. контакт с собственным телом бывает нарушен [7].

Исключением не являются и профессиональные психологи, у которых это может происходить по разным причинам: превалирующее над собственными потребностями, желание помочь клиенту; острая эмоциональная ситуация, включающая контрперенос терапевта; собственные травмирующие события прошлого, что приводит к быстрому возникновению усталости, эмоциональной опустошённости и профессиональному выгоранию психолога [1].

Поэтому важной задачей личностного и профессионального развития психологов является повышение чувствительности к себе, к собственному телу, к собственным эмоциям и чувствам, что остается важным и «вечным» для психологов и психотерапевтов почти всех терапевтических ориентаций.

Психологу важно находиться в ресурсном состоянии, поскольку как пишет В.Б. Березкина-Орлова, «терапевт – это не нейтральный объект, не пустой экран, не супермен, не священник и не волшебник. Он может чувствовать тепло, холод, усталость, голод, любопытство, скуку, расслабленность, раздражение и т.п. Именно человеческие качества терапевта вносят огромный вклад в терапию» [1].

В современной психологии по отношению к человеку, преследующему свои цели, выделяют: 1) физиологические, или телесные ресурсы; 2) социальные ресурсы; 3) психологические ресурсы.

К первым относятся возможности организма, ко вторым – помощь и поддержка, которую можно получить от других людей, социальных групп и институтов, и к третьим – ресурсы, связанные со степенью развитости психологических механизмов регуляции и саморегуляции, определенными чертами личности, мотивацией и др. Физиологические, телесные ресурсы, возможности нашего организма, указывает Д.А. Леонтьев, – это самые базовые ресурсы [3], которые по мнению основательницы бодинамического анализа Л. Марчер способствуют исследованию человеком окружающего мира и интеграции опыта [8].

Учитывая, что тело психолога является важнейшим каналом и инструментом его работы, то встаёт вопрос насколько оно едино и интегрировано, насколько терапевт заземлён и центрирован [1].

В телесно-ориентированной психотерапии выделяют несколько базовых аспектов телесного опыта, которые необходимы для оптимального самочувствия всего организма человека в целом и для профессиональной работы психолога в частности.

Во-первых, это дыхание. Естественным биологическим дыханием является дыхание, соответствующее ситуации здесь и сейчас. Если вы спокойны, то предполагается, что ваше дыхание тоже спокойное, ровное, ритмичное и достаточно глубокое. Если вы взволнованы, то меняется и дыхание. Как сказал один восточный мастер, что «если вы умеете регулировать своё дыхание, то вы умеете регулировать свою жизнь». Научитесь отслеживать, что происходит с вашим дыханием в разные моменты консультации или терапии. Даже, если вы просто будете обращать на него внимание, это поможет запускать процессы саморегуляции дыхания. В моменты замирания дыхания, важно себе напомнить о возможности дышать. Как себе помочь организовать такое напоминание? Например, поставить в поле вашей видимости предмет или фотографию, которая будет у вас ассоциироваться с процессом дыхания. И при взгляде на этот предмет, вы будете вспоминать о своём дыхании.

В перерывы между работой можно провести несколько циклов (цикл – это вдох-выдох) глубокого дыхания. Для этого, например, можно использовать дыхание животом. Вы можете это делать сидя или стоя, как вам удобно в данный момент времени. Выпрямите позвоночник, положите одну или две руки на живот и на вдохе – максимально раздуйте живот, а на выдохе (выдох через рот) – максимально втяните мышцы живота к позвоночнику, как будто вы надуваете или сдуваете воздушный шарик[7].

Во-вторых, это ощущение «заземления». А. Лоуэн в своём направлении «Биоэнергетика» называет это «чувственный контакт между небом и землёй». «Быть заземлённым другими словами обозначает, что человек прочно стоит ногами на земле, при этом он знает, где он стоит, и, следовательно, кто он есть», – пишет А. Лоуэн [5]. В широком смысле ощущение заземления позволяет установить контакт с реальностью. Если человек возбуждён или обладает чрезвычайно высоким уровнем заряженности, то у него появляется желание подняться вверх, «улететь». В этом состоянии, несмотря на чувство возбуждения, восторга, всегда присутствует элемент тревоги, который снижает уровень безопасности человека «здесь и сейчас».

Этот отрыв и «перемещение» в верхнюю часть тела могут быть ликвидированы с помощью опыта биоэнергетического заземления. Для этого необходимо разбудить вибрационную активность в ногах. Предлагаем использовать одно из базовых упражнений биоэнергетического анализа, которое называется «слоник». Вам нужно встать в основную ориентирующую позицию: «стопы ног расположены строго параллельно друг другу на ширине около 20 см. Подайте тело вперёд так, чтобы его вес пришёлся на переднюю часть стоп» [5]. После чего сделайте наклон тела вперёд со слегка согнутыми коленями и коснитесь пола кончиками пальцев рук. Находиться в этой позе желательно максимально долго. Через некоторое время от возникшего напряжения начнётся вибрация, которая помогает «снять» хронические зажимы и «восстановить полный и свободный поток чувств в теле человека» [4].

В-третьих, это ощущение наличия «центрированности». Значимость центрированности в нижней части тела признаётся большинством восточных учений и боевых искусств (тай-чи, каратэ, джиу-джитсу и др.), которые считают, что у каждого человека есть центр тяжести, физическая точка равновесия и баланса, расположенная в центре живота, под пупком. Например, у японцев есть понятие хара (hara). Этим термином означает одновременно и живот, и качество жизни человека, центрированного в этой части тела. Точное место центрирования, по Даркхайму, – 5 см. ниже пупка. Если человек центрирован в этой точке, то можно сказать, что у него есть хара, а это означает, что он гармоничен как в физиологическом, так и в психологическом плане. Гармоничный человек уравновешен и спокоен, все его движения непринужденны и скоординированы. Даркхайм пишет: «Если человек обладает полностью развитой харой, он обладает силой и точностью для выполнения действий по-настоящему и полностью» [4].

Л. Марчер под центрированностью понимает наполненность (изнутри); способность оставаться собой в различных ролях; ощущение собственной ценности. Устойчивость любой структуры зависит от ощущения центра [8].

Чтобы лучше чувствовать свой центр, можно делать абсолютно не сложные упражнения. Например, в бодинамическом анализе предлагают следующую технику. Почувствуйте, что происходит у вас в животе, если вы съели что-то вкусное и приятное для вас. Правильно, в животе становится тепло, и мышцы живота расслабляются. А если вы съели что-то неприятное для вас, то мышцы живота напрягутся, и исчезает ощущение тепла. Чтобы быть центрированным необходимо чувствовать живот, жить так, чтобы как можно меньше мышцы живота были в напряжённом состоянии; и все движения осуществлять из своего центра.

Для приобретения и сохранения лучшей чувствительности в своём центре, можно делать простые упражнения. Начинайте с разминки тазовой области любыми движениями этой зоны тела, чувствуя и осознавая, как вы делаете эти движения. Для еще большей чувствительности положите руку на живот в районе своего центра. Следующее упражнение называется «медленный поток». Включите музыку и делайте любые движения медленно, плавно и спокойно начиная все действия из своего центра. Почувствуйте, получается ли это у вас? Или вас «ведёт» другая часть тела? Постарайтесь сосредоточиться и вернуться к движениям из своего центра. Через некоторое время вы можете почувствовать, как меняется ваше состояние [8].

Таким образом, развитие и сохранение телесных ресурсов психологов через практики дыхания, техники заземления и центрирования будут способствовать снятию накопившегося напряжения, повышать чувствительность тела и эффективность профессиональной деятельности. Также можно обратить внимание на все методы и приемы, которые используются при работе в ситуациях стресса [2] и психотравмирующих ситуациях [6]. Соединение телесной осознанности с опытом определенных движений дает доступ к новым важным ресурсам, ранее недоступным навыкам и умениям [2].

#### **Список литературы:**

1. Березкина-Орлова В.Б. Контрперенос [Электронный ресурс] / В.Б. Березкина-Орлова // <http://www.isra-trainings.com/articles/dance/transfer.html>

2. Каматтари Дж., Баскаков В. 10+1 методов расслабления [Текст] / Дж. Каматтари Дж., В. Баскаков – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, Москва, 2012. – 160 с.
3. Леонтьев Д.А. Развитие личности в норме и затрудненных условиях [Текст] / Д.А. Леонтьев // Культурно-историческая психология. – 2014. – Т.10. – №3. – С. 97-106.
4. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом [Текст] / А.Лоуэн – СПб: «Речь», 2000. – С. 291.
5. Лоуэн А., Лоуэн Л. Сборник биоэнергетических опытов [Текст] / А. Лоуэн, Л. Лоуэн – М.: Изд-во АСТ, 2003. – С. 192.
6. Лужбина Н.А., Скороглядова И.Г. Тело как ресурс совладания с психотравмирующей ситуацией [Текст] / Н.А. Лужбина, И.Г. Скороглядова // Психология экстремальных ситуаций: человек в меняющемся мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Барнаул, 28-29 ноября 2013 г.). – Барнаул: Изд-во Алт.ун-та, 2014. – С. 112-118.
7. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам [Текст] / редактор составитель В.Ю. Баскаков. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, Москва, 2012. – 160 с.
8. Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.] [Текст] / Ред.-сост. В.Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. – 409 с.