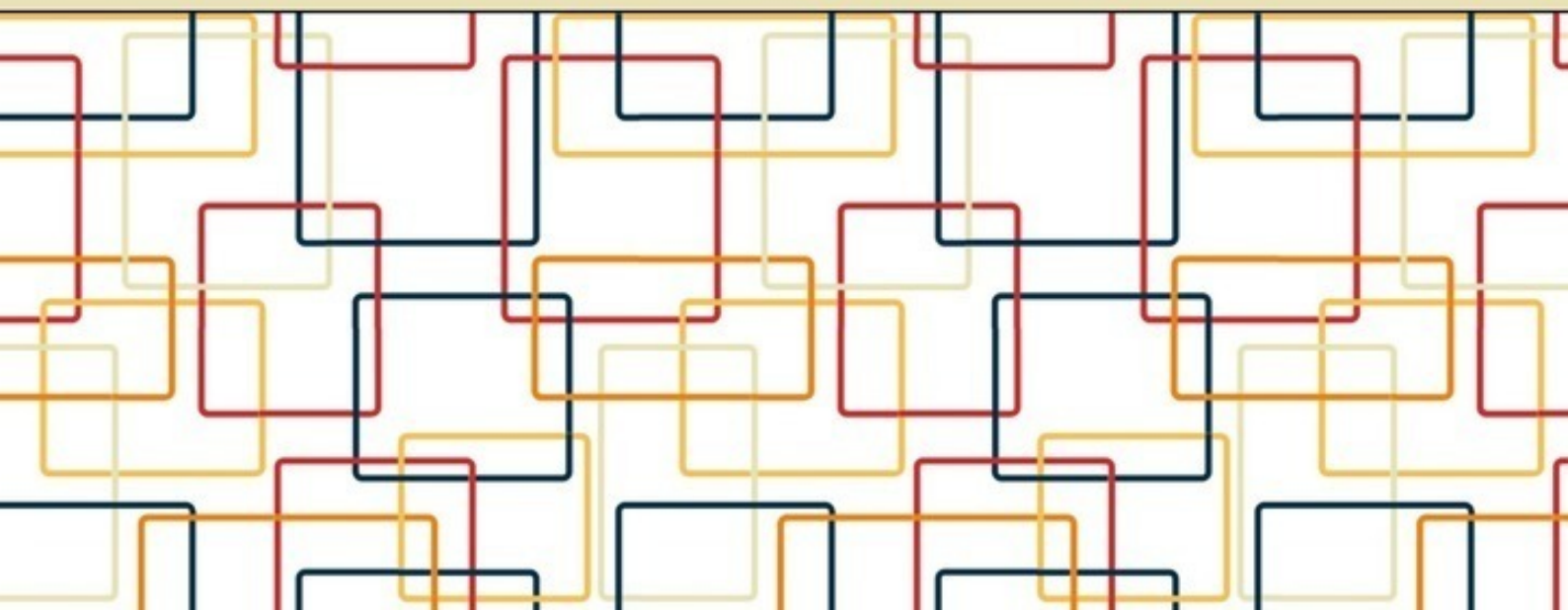


Алексей Колесников

*Тело — зеркало  
души, или  
Синдром умной  
собаки*

Телесно-ориентированная психология  
для всех



Алексей Колесников

**Тело – зеркало души, или  
Синдром умной собаки.  
Телесно-ориентированная  
психология для всех**

«Издательские решения»

**Колесников А.**

Тело – зеркало души, или Синдром умной собаки. Телесно-ориентированная психология для всех / А. Колесников — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-850688-8

Книга посвящена телесно-ориентированной психологии. Рассказывает о том, как важно обращать внимание на своё тело, которое всегда расскажет о своём состоянии. Содержит в себе описание техник и упражнений для взрослых и детей.

ISBN 978-5-44-850688-8

© Колесников А.  
© Издательские решения

# Содержание

Содержание	6
Введение	7
Три кита жизни. Тело, ум и сердце	10
Часть 1. Психология – это просто	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Тело – зеркало души, или  
Синдром умной собаки  
Телесно-ориентированная  
психология для всех**

**Алексей Колесников**

© Алексей Колесников, 2017

ISBN 978-5-4485-0688-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Содержание

*Мы родились с внутренней потребностью к игре; спонтанной, радостной, веселой и удивительной, мы хотим двигаться и чувствовать, мы все очень любим, быть здоровыми и непосредственными. Мы когда-то были детьми, и значит, какая-то часть нашего внутреннего ребенка навсегда остается с нами. Будьте собой, будьте внимательны к своему ребенку, выпускайте его на волю.*

## Введение

### Телесно-ориентированная психология для всех.

Эта книга предназначена детям и родителям, педагогам, психологам, а также всем, кто любит движение, здоровье и творчество. Впрочем, она может быть также полезна и тем, кто только начинает свою профессиональную карьеру в области массажных и телесных практик.

Эта книга о движении и нашем организме, нашем теле. О том, как наше тело, наши мышцы, поза тела могут научить нас самому главному рассказать о самих себе. Тело всегда рядом с нами и всегда готово показать, а что на самом деле происходит в нашей жизни, и как из всего этого можно выйти с полезными приобретениями.

Все книги, так или иначе, написаны о человеке и для человека. Через книгу, через напечатанное слово нам бывает легче понять то важное и необходимое, что, возможно, мы и так знаем, но еще не вспомнили. Или еще не начали по какой-то причине применять в своей жизни. То, что написано, всегда можно прочитать, так как ты хочешь. Можно с начала книги можно с конца, можно все сразу или постепенно. А можно в одном и том же тексте, прочитанном в разное время, увидеть разный смысл. Поэтому книгу можно читать так, как вам почувствуется, так, как захочется, и тогда вы найдете в ней то, что вам нужно.

*Маленькое примечание:* в этой книге все что, написано о детях и для детей, также подходит и взрослым. Можете смело ставить вместо слова ребенок, слово взрослый и эта информация будет также актуальна, потому как наш внутренний ребенок всегда присутствует в нашей жизни.

В этой книге я делюсь своим практическим опытом, и опытом моих коллег. Я хочу рассказать о том; как можно естественными способами помогать себе и своим близким во время и после стресса, на работе и в школе, в повседневной жизни. Как быть творческим и активным, как можно развивать и поддерживать свой уровень здоровья без таблеток и лекарств. Как относиться с уважением к себе, своему телу, разуму (уму, интеллекту) и чувствам, как быть целостным, гармоничным и сбалансированным.

*Мне не хотелось бы претендовать на абсолютную истину и исключительную правду. Здесь изложен мой взгляд на то с чем мне приходится работать. Это мое видение и размышления, я приглашаю к разговору и обмену мнениями, тогда все вместе мы сможем выработать что-то важное и ценное.*

В психологии существует множество направлений и традиций, позволяющих эффективно помогать человеку в ситуациях стресса, пережитого горя, после травм, потерь, несчастных случаев и т. д. Каждое направление имеет свое научное обоснование и объяснение, почему та или иная техника работает и почему она может приносить пользу. Есть направления, успешно показавшие себя в работе с детьми, другие техники эффективны для семейной терапии и реабилитации после катастроф.

Сейчас в мире все больше специалистов работающих с людьми, приходят к выводу о том, что для эффективной и, самое главное, полезной работы с каждым конкретным человеком, необходимо объединять несколько психологических техник. Создано и продолжает активно создаваться большое количество интегративных направлений, где могут одновременно присутствовать несколько разных техник и методик. Лично для меня наиболее близким оказался телесно-ориентированный подход в работе с человеком.

Первый раз я познакомился с телесно-ориентированной психологией в 1993 году на тренинге по «Гимнастике Мозга». В то время я учился на факультете биология-химия, отделение биология-психология.

Программа «Гимнастика Мозга»® (**Brain Gym**) – начальный уровень Образовательной Кинесиологии – представляет собой систему простых и доставляющих человеку удовольствие движений, направленных на развитие опыта учения человека на уровне работы «целостного мозга».

**Образовательная Кинесиология (Educational Kinesiology)** – эффективное направление науки и практики в области человекознания, основанное американскими авторами доктором Полом Деннисоном и Гейл Деннисоном. Это – направление предлагает целостное воззрение на человека, развитие личности и ее опыта. Оно синтезирует некоторые наиболее перспективные личностно-ориентированные теории и прикладные достижения психологии, педагогики и нейрофизиологии.

Мы изучали специальные движения и упражнения, психологические приемы работы с людьми. Упражнения были просты и понятны, их можно было делать в любом месте, и они не требовали специальной формы одежды или спортивной подготовки.

Очень кстати оказались знания по биологии, анатомии и физиологии человека и животных, полученные мною на факультете. Мы одновременно изучали биологию и психологию, что оказалось очень хорошим сочетанием. Биологическая часть стала важной основой для понимания психологических процессов. Мне было легко войти в телесно-ориентированную психологию, может быть, потому что еще в детстве начав заниматься сначала лыжным спортом, а потом, перейдя в легкую атлетику, я полюбил движение и значительно поправил свое здоровье.

В детстве я часто простужался, ангина была любимым заболеванием. Лечили долго и упорно, народными и медикаментозными способами, но я продолжал болеть. Спорт помог справиться со всеми недомоганиями и стать сильнее, привил ответственность и научил достигать поставленных целей.

В 14 лет я достиг хороших результатов в легкой атлетике, участвовал в школьных, городских и областных соревнованиях. Но в какой-то момент произошла остановка: как я ни старался, как я не тренировался, мои результаты не становились лучше. Сейчас я бы сказал, что тренер упустил тот момент, когда следовало переделать программу тренировок. Впрочем, пострадал не только я, но и многие мои друзья. Мы выросли, стала меняться наша физиология, происходила перестройка всего организма, а программа тренировок составлялась без учета особенностей растущего организма. Легкую атлетику пришлось оставить.

Вот тогда вместе с другом мы перешли в секцию армейского рукопашного боя. Примерно в то же время я стал ходить в парашютную секцию. Сделал 22 прыжка. На занятиях по рукопашному бою я впервые познакомился с различными практиками и упражнениями, направленными на расслабление и активизацию организма, освоил специальные техники и приемы по самомассажу. Любой спорт, богат травмами и, в первую очередь, для новичков. Поэтому инструктор по рукопашному бою, с первого занятия, обучал нас техникам помощи и самопомощи при различных травматических ситуациях. Тогда же, после травмы колена, смог самостоятельно восстановить полную работоспособность.

На тренировках время от времени у кого-нибудь случались вывихи, растяжения, бывали и переломы. Но на занятия приходили все, если у тебя повреждена рука и ты не можешь ей ничего делать, тогда занимайся ногами. Может быть, именно поэтому восстановление у всех ребят происходило быстрее, чем, если бы они сидели дома, выздоравливая на диване. Врачи прописывали свои обычные рецепты и методы, в том числе соблюдать неподвижность поврежденного колена в течение трех недель. Это было совершенно не возможно для меня, и я отказался от их лечения. Взял все в свои руки.

Это была моя нога, мое колено, и никто не мог знать мой организм и то, что ему нужно лучше меня. В то время мне в руки попала книга по восточным техникам точечного массажа,

пиацу, знания из которой я попробовал применить для своего колена. Буквально через два дня наступило улучшение, уменьшилась боль, появилось больше подвижности в суставе. Я был настроен, выздороветь и тренироваться, это была моя цель. Вместо трех предписываемых докторами недель неподвижности лечения лекарствами и физиотерапией, через неделю я уже тренировался в полную силу. Наверно тогда постепенно и стало закладываться мое стремление к работе с телом, а позже и понимание взаимосвязи между физическим телом и психо-эмоциональным состоянием человека.

С тех пор я стал обращать особое внимание на удивительные способности человека к самовосстановлению и самоисцелению.

На третьем курсе института мы с друзьями начали заниматься конным спортом. Общение с лошадьми явилось для меня настоящим открытием. Лошадь начинает слушаться тебя тогда, когда ты становишься с ней одним целым. Когда ты уважаешь ее, когда слышишь и понимаешь свою лошадь внутренним чувством, своим сердцем она начинает доверять тебе и становится твоим другом. И в таком состоянии ты можешь управлять ею одним прикосновением рук и ног. Это была очень серьезная телесная психология. И зачеты по ней приходилось сдавать по настоящему без подсказки и шпаргалки. Позже я узнал, что лошади по настоящему работают с детьми и взрослыми как психологи, и помогают они очень здорово именно потому, что включается универсальный язык тела понятный всем живым существам.

Внимательно прислушиваясь к себе, своему телу, мы начинаем лучше понимать свое сокровенное внутреннее состояние, свою душу и ум. И тогда наступает такой момент, что – душа, тело и ум начинают помогать друг другу. Мы раскрываемся навстречу своим талантам, способностям, здоровью, становимся самими собой, открытыми и умиротворенными.

В своей работе я совмещаю разнообразные техники телесной терапии, арт-терапии, сказко-терапии, взаимодействуя с телом через движения, упражнения и прикосновения. По мере необходимости, добавляя те виды и приемы психологии, которые в каждом конкретном случае могут быть эффективны для этого человека. Я работаю со взрослыми и детьми любого возраста.

В течение несколько лет принимаю участие в работе реабилитационно-психологического центра a-Centrum в Варшаве (Польша), который занимается детьми со специальными потребностями: аутизм, ДЦП, проблемы двигательного и психического развития, заикание и т. д. В центре проводят реабилитацию детей и родителей после аварий и несчастных случаев. Работа ведется как в стационаре, так и в рамках выездных лагерей, где родители и дети находятся вместе в течение двух недель. Кроме психологов и реабилитологов, дети и родители проходят занятия с собаками и лошадьми.

Сотрудничаю с Санкт-Петербургской Ассоциацией больных гемофилией, где на выездных лагерях работаю с детьми и родителями и взрослыми больными гемофилией.

Моя работа дает великолепную возможность помогать людям, говорящим на разных языках, которые ты можешь и не знать, но понимать человека через универсальный язык тела. А на нем всегда можно договориться друг с другом. Мне нравится такая работа еще и тем, что я могу быть в ней спонтанным и творческим. Работа с телом это как удивительное путешествие, приключение и даже детектив. В ней есть своя красота и поэзия, радость и печаль, стрессовые события, радостные и даже смешные моменты, также и ответы на все вопросы, которые задает себе человек.

Наше организм – это уникальное создание, творение, обладающее огромным потенциалом и способностями к самооздоровлению и восстановлению. К сожалению, мы не всегда слышим и понимаем, что говорит наши тело, ум и сердце.

## Три кита жизни. Тело, ум и сердце

Душа и ум связаны между собой через тело, а тело, в свою очередь связано с ними. Они не могут существовать без тела, а тело без них может и может, но очень это несчастная жизнь получается. Тело выступает проводником для проявления процессов, происходящих в наших чувствах и сознании. То, что мы чувствуем и ощущаем, влияет на способ мышления, а это в свою очередь воздействует на наши поступки. И наоборот, обмолвившись с собеседником парой фраз, мы уже можем предполагать, что за человек перед нами, стоит ли, ему доверять, и что он на самом деле из себя представляет. А можно и по-другому, стоит только посмотреть на позу тела, походку и увидеть еще более полную картину о человеке. Если слова мы можем контролировать, то тело всегда показывает, то, что есть, по правде. Припомните себе человека в горе или сильном стрессе, в депрессии, голова опущена, плечи сведены вперед, дыхание поверхностное, часто задержанное. Неправильное дыхание блокирует протекание жизненной энергии. (Йоги, например, считают, что главная задача дыхания – получение кислорода из атмосферы, а принятие в себя *праны*, жизненной энергии.) Глаза потухшие, все движения в целом имеют малую амплитуду, вялые и заторможенные. Вид человека как нельзя лучше показывает, что с ним происходит. А теперь наоборот посмотрите на человека, находящегося в гармонии с собой, позитивного, радостного и довольного жизнью: грудь расправлена, плечи приподняты, дыхание свободное, походка легкая и пружинистая, движения грациозны и свободны. Даже простые движения такого человека приятны для взора и красивы сами по себе.

Эта великолепная тройца (тело, ум, душа) может творить настоящие чудеса, когда все трое понимают и взаимно дополняют друг друга. ***Три части образуют единое целое, а, как известно, целое всегда больше суммы частей.*** Что происходит, когда они не могут договориться, мы знаем из известной басни о лебедь, раке и жуке.

Наше тело – это великий дар. Правда, дар этот не всегда нами ценится, и не всегда мы его замечаем. А может, мы привыкли так обращаться с дарами? Так же, например, как и с даром речи.

Обычно мы начинаем думать о своем организме только тогда, когда оно начинает посылать разнообразные сигналы о назревающих или уже проявляющихся проблемах со здоровьем, на которые, если не обращать внимания постепенно могут превратиться в серьезные заболевания. Все знают поговорку: что имеем – не храним, потерявши – плачем. Однако умение вовремя разобрать и понять, что же говорит наше тело, заложено в нас от природы.

Когда мы находимся «здесь и теперь», мы владеем собой, можем одновременно чувствовать и переживать, думать и анализировать, соединять и разъединять. Левое и правое полушария, интуиция и разум сотрудничают и дополняют друг друга, поддерживают и направляют нас по жизненному пути. Это очень важное состояние для полноценного здоровья. Пребывая в таком состоянии, мы хорошо себя чувствуем, ум не стремится все оценивать и брать на себя чрезмерные контролирующие обязанности. В таком состоянии мы заботимся о себе и своих потребностях своевременно. Когда я «здесь и теперь», я знаю, чего именно хочу, и как могу этого достичь с пользой для себя и окружающего пространства.

Правда в стрессе, бывает трудно, а иногда и невозможно находиться в состоянии «здесь и теперь». Чувства и переживания убегают в прошлое, а ум всеми силами стремится заглянуть и проконтролировать, что же там в будущем. И только тело всегда находится «здесь» и «теперь». Это якорь, позволяющий удержать корабль в нужном месте, вселяющий уверенность, что мы не будем снесены течением или выброшены на берег. С помощью тела всегда можно вернуть себя в сбалансированное гармоничное состояние.

Тело не может обмануть, чаще мы просто его не слышим, не чувствуем или не понимаем. Тело показывает, что происходит на самом деле, в каком душевном и умственном состоянии

мы находимся. Всегда можно получить у него ответ на любой вопрос обо всем, что только захотим узнать. Но только в том случае, если это вопрос о вас самих, о том, что беспокоит лично вас, о том, как поступить и что сделать. Весь организм настроен на то, чтобы жить счастливо и радостно. Он просит только одного вовремя прислушиваться к тому, что он сообщает.

Тело помогает находить ответы потому, что все ответы есть в нас самих, и кто как ни тело, знает о себе лучше всего. Самое интересное, что оно постоянно как маяк сигнализирует о своем текущем состоянии. Например, человек выглядит так, что его верхняя часть корпуса ориентирована вперед, а ноги остаются сзади, такая позиция может означать, что вы слишком сильно стремитесь в будущее, рациональная часть преобладает над эмоциональной. В таком состоянии вы будете видеть только конкретные вещи, и фокусироваться на деталях. А вот увидеть ситуацию в целом будет страдать. В другом случае, если ноги впереди, а туловище остается сзади. Эта позиция говорит нам о том, что мы стремимся увидеть мир целиком, мы ориентированны на перспективу при этом упуская из виду детали. Конечно, в каждом анализе позы необходимо учитывать множество сопутствующих факторов, важно то, что это работает.

Эта маленькая иллюстрация показывает, как небольшой анализ позы тела помогает сделать для себя значимые и полезные выводы о том, что с нами происходит, в каком психологическом состоянии мы находимся.

Тело состоит не только мышц, связок и костей, и внутренних органов. Это не только анатомическое понятие, это еще и ум, сердце физическое и эмоциональное. Это все то, что, соединяясь, создает нас как целостных существ. Помните о том, что ваше тело и есть вы, это не просто конструкция, устройство для переноски сознания, ума, нашего Я из одного места в другое.

То, что происходит с организмом, очень быстро проявляется и на эмоциональном уровне. Мы с коллегами проводим выездные психологические программы для взрослых и детей. Обязательным условием является то, что ребенок находится вместе со своими родителями или одним из них. Мы считаем, что, когда ребенок и родитель находятся на таких программах, они могут лучше всего научиться помогать друг другу. В наших выездных лагерях применяются разнообразные психологические техники: арт-терапия, системная семейная терапия, нейропсихологические коррекционно-развивающие занятия, сказко-терапия и телесно-ориентированная психология. На одном из таких выездов у нас родилось такое равенство:

**Мудрость тела = Мудрость ума**

**Спонтанность в движении = Легкость в проявлении чувств**

**Гибкость тела = Гибкость в отношениях**

**Ресурсы тела = Ресурсы жизни**

Нам кажется, эти равенства очень точно отражают взаимосвязь и взаимовлияние физического тела и эмоциональной жизни человека. Вы можете по аналогии добавить для себя то, что вам кажется важным, и это тоже будет правдой.

Когда я писал, эти строки мне пришло в голову еще одно равенство, которое я бы сюда добавил: **Здоровый родитель = здоровый ребенок.**

Трудно представить себе, чтобы ребенок был здоров в нездоровой семье, сохраняющей нездоровые привычки в питании, образе жизни, мышлении и поведении. Хотя и бывает в жизни совершенно все, наоборот, у родителей алкоголиков, или наркоманов рождаются здоровые дети, а у совершенно здоровых родителей дети с какими-либо заболеваниями, все-таки в большинстве случаев именно тот образ жизни, поведение и привычки, которые есть в семье и формируют основу для здоровья ребенка. Необходимо отметить, что такое же сильное влияние оказывают на детей и все те взрослые, которые по долгу службы находятся с ними долгое

время – это воспитатели и учителя. Дети легко все копируют и поведение, и даже внешний облик.

Поэтому, какой образец чаще всего будет перед ребенком, к такому он и будет сознательно или неосознанно стремиться. Ребенок будет думать, что это так и должно быть, что это правильно. Если мама или папа реагируют на какую-либо стрессовую ситуацию определенным стереотипом поведения, например, криком, раздражением, подавлением своих чувств и эмоций, то и ребенок будет реагировать сходным образом.

Вот что по этому поводу пишут мои коллеги, телесно-ориентированные психологи, массажисты супруги Дмитрий Атланов и Светлана Тяг: «На самом деле работа (с ребенком) не может считаться завершенной, если оставлен без внимания вопрос о связях и взаимозависимостях в семье. Здесь существуют свои подводные камни и тонкости, знание которых многим может помочь в анализе происходящего с ребенком.

Во-первых, тот, кто больше любит ребенка, тот его и калечит. Для малыша это означает, что, кто его больше держит на руках и нянчится с ним, тот почти наверняка передаст ему свои мышечные стереотипы и зажимы. Тот или иной мышечный рисунок родителей или няньки – это тоже информация, причем жизненно значимая для ребенка. Его внимание «заточено» на нее. Помните, что до формирования способности к самостоятельному движению в пространстве и самостоятельного речевого кодирования информации все информационные потоки осуществляются только посредством телесных напряжений. Дети впитывают информацию, как губки воду. Причем усваивают они ее бесцельно, впрок.

Это значит, во-вторых, что вместе с тем или иным мышечным рисунком ребенок присвоит себе и соответствующее психоэмоциональное состояние, или, правильнее, предрасположенность к определенному состоянию своих родителей и вообще любого, с кем он вступает в контакт, особенно телесный. Почти так же, как более взрослые дети бездумно и практически без усилий накапливают словарный запас, не всегда догадываясь о смысле слов, младенец накапливает запас мышечных клише, не всегда связывая их с конкретными переживаниями и ощущениями. Но при этом важно, что в нужный момент мышечная память подсунет ребенку и определенный, ранее усвоенный стереотип. Понятие нормы и патологии в этих условиях совершенно неопределимо.

Какова же роль и задача психотерапевта при его взаимодействии с ребенком и его родителями? Он должен реально оценить, какие из психофизических зажимов и напряжений носят характер, общий для всех членов, далее; он оценивает индивидуальные напряжения обоих родителей и степень присутствия этих напряжений на теле и, соответственно, в психологическом пространстве ребенка. Если есть возможность и необходимость, собирается также информация о бабушках и дедушках. В сложных случаях бывает необходимо разрушить мышечные стереотипы родителей для того, чтобы хотя бы на время освободить ребенка от давления хронических напряжений взрослых членов семьи. Если вся семья достаточно сознательно относится к своей родительской миссии, то можно снабдить родителей информацией о том, какие из их состояний в настоящее время проецируются на ребенка. Часто бывает так, что ребенок несет все или часть напряжений каждого из родителей, кроме этого имеет еще и свои, которых нет ни одного из родителей».

Организм любого живого существа создан с большим запасом прочности. Нужно приложить много сил и времени чтобы разрушить его. С течением веков мы стали забывать о том, что мы обладаем сильным, выносливым, крепким и при этом чрезвычайно гибким и пластичным телом. Мы можем совершать столь много разнообразных действий и движений, которые не может сделать ни одно животное на свете. Есть чем гордиться, но при всем этом богатстве мы как раз единственные из всего животного царства кто не использует свой дар в полной мере. А наоборот всячески его растрчиваем.

«Крепкая нервная организация может быть только на основе полного здоровья, физической крепости и выносливости всего тела. Хилое тело, подвергнутое нервному напряжению, сразу даст шизоидный комплекс психики». Эти строки взяты мною не из научной книги по психологии или учебника по физиологии, а из художественного произведения Ивана Ефремова «Лезвие бритвы». «...мы, цивилизованные люди, мало нагружены и мало заняты. А для полной жизни и здоровья нужна полная нагрузка по всем трем линиям: для мозга, для эмоций и для тела. А у нас? То тело нагружено, а голова пуста, голова занята – тело бездействует. Если равнодушно ко всему относиться, то и чувства тоже не будут волновать, стимулировать, давать взлет душе и телу».

Устав Всемирной Организации Здравоохранения, определяет, понятие здоровье следующим образом: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия». Мы с вами остановимся на физическом и душевном здоровье, и узнаем, что мы сами для себя и своей семьи можем делать в домашних условиях.

Научившись сложению и вычитанию, русскому языку, физике, математике и многим другим премудростям, большинство из полученных знаний так и не используются в обычной жизни. А знания и навыки о том, как самому себе можно помочь в жизни, в трудных ситуациях, вообще не преподаются. Мы привыкли использовать свой организм, не чувствуя его и думая о нем, не заботясь должным образом.

Кто же может нас научить, тому, как жить радостно и позитивно, как быть в равновесии, когда ничего не получается, когда все планы и цели рушатся, как быть довольным тем, что имеешь и как достигать того, чего хочешь, не причиняя при этом вреда себе и окружающему миру?

Где найти таких мудрецов, которые могли бы это рассказать и всему научить? А потом еще других мудрецов, которые бы смогли сделать так чтобы мы начали использовать эти навыки и знания в своей жизни?

А может и не надо искать мудрецов? Может быть, они уже давно стоят около нашей двери и только и ждут того, что их впустят.

Телесно-ориентированная терапия помогает открыться самому себе, лучше почувствовать, увидеть свои препятствия и возможности. Мне кажется, что телесная терапия одно из самых интересных и перспективных направлений в психологии.

## Часть 1. Психология – это просто

### Глава 1. Что такое телесно-ориентированная психология?

Прежде чем мы начнем разговор о телесно-ориентированной психологии, давайте посмотрим, а что это такое – психология?

**Психология** (греч. – ψυχή – душа и *логос* – слово, мысль, знание, дословно – душеведение, знание о человеческой душе) – наука о психической деятельности, её закономерностях развития и функционировании.

Наука о душе – вот как это звучит. От этого же слова «душа» пошли и другие специальные названия: психиатрия, психофизиология, психосоматика и т. д. Поэтому, если кто-то вас назвал: «Эй, ты псих!», или «Ну ты психованный какой-то!», это в переводе с греческого означает: «Эй, ты душка!» и «Какой ты душевный!».

Если говорить серьезно, то для большинства людей, не знакомых глубоко с психологией, самым известным направлением является психоанализ. Существует множество фильмов, историй и анекдотов о психоанализе, так или иначе почти все люди слышали об этом направлении. Со времени разработки психоанализа Зигмундом Фрейдом прошло много времени, и с полным правом можно считать психоанализ прародителем других направлений в психологии. Психология за минувшие годы ушла далеко вперед, было создано огромное количество новых психологических течений и методов. Часть из них возникла из идей Фрейда, другие были изобретены учениками Фрейда, которые разошлись во взглядах с учителем и искали свои пути в науке.

Когда-то психология вышла из философии, и много от нее принесла с собой. В том числе и свой подход к «лечению» душевных состояний, понимание того, что такое человек. Западный и восточный взгляд на природу человека и способы познания его отличаются друг от друга. Вот что об этом пишет в своей книге «Дао физики» Фритьоф Капра: «В соответствии со знаменитым высказыванием Декарта „Мыслю, следовательно, существую“, западный человек отождествляет себя со своим разумом, а не со всем организмом, воспринимает себя как некое *эго*, существующее „внутри“ тела. Перед разумом, отделенным от тела, поставили невыполнимую задачу – контролировать функции последнего, что неизбежно приводит к конфликту между сознательной волей и произвольными инстинктами. Каждую человеческую личность можно теперь разделить на бесчисленное количество составляющих, в зависимости от ее сферы деятельности, способностей, эмоций, верований и т. п. Беспрестанные противоречия и конфликты между составляющими личности порождают постоянное метафизическое смятение и отчаяние».

Как вы уже знаете, психология переводится как наука о душе. А каждый из нас – это великолепная, неповторимая вселенная, которая общается со своей душой по-своему, так, как принято в этой уникальной вселенной. Потому-то и существует столько разнообразных психологических практик, чтобы каждый мог выбрать, то, что больше всего подходит его душе здесь и сейчас. Но при всем своем многообразии все направления психологии едины в одном – они работают с душой человека, его эмоциональными, ментальными и физическими процессами.

Несмотря на различия в подходах и методах, есть нечто, без чего невозможно существование ни одного психологического направления. Это наше тело. Можно фантазировать, можно улетать в воображаемых путешествиях в далекое будущее или прошлое, но тело всегда остается в настоящем. Это единственное в нас, что не может быть оставлено в прошлом или заброшено в будущее. Даже в таком виде психотерапии как психоанализ, где прикосновения между терапевтом и клиентом совершенно не допустимы, пациент располагается с максимально физическим комфортом. Какие бы мы не переживали события и происшествия, как бы сильно мы не отстранялись, не защищались от внешнего мира, тело всегда находится с нами. Тело всегда

находится здесь и теперь, оно всегда в настоящем. И благодаря этому якорю жизни, мы можем твердо стоять на ногах в любых жизненных перипетиях.

**Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП)** является одним из основных направлений современной практической психологии, еще ее называют соматической психологией. Существует множество направлений ТОП: биосинтез, бодинамический анализ, биоэнергетический анализ, биодинамика, соматопсихология, процессуальная психотерапия и др.

ТОП – это искусство и наука, это способ «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека. Все, что происходит в душе человека, оставляет отпечаток в его теле. Наше сознание и бессознательное в 90% случаев говорят не словами, а сигналами тела. Важно научиться улавливать эти сигналы, слышать свое тело, общаться с ним.

В любой момент жизни состояние тела человека – это воплощенная история пережитых и переживаемых эмоциональных и физических травм, накопленного жизненного опыта, взглядов и представлений, недугов и заболеваний. Человеческое «Я» выражено как в психике, так и в теле, и оживить душу можно, воздействуя на телесные процессы.

ТОП, прежде всего, – это уникальный и эффективный способ личностного роста и целостного развития человека, помогающий связать воедино его чувства, разум и телесные ощущения, восстановить утраченные и простроить отсутствующие взаимосвязи между ними, создать условия доверительного и полного контакта человека с жизнью его тела... (Л. Киселева. [http://www.world-of-body.ru/publ\\_01.html](http://www.world-of-body.ru/publ_01.html))

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.