



---

*Shape Postures and Postures of the Soul*  
*The Biosynthesis Concept of Motoric Fields*  
*David Boadella*

**Формы тела и движения души. Биосинтетическая концепция  
моторных полей.**

*Доклад на 12 Всемирном Конгрессе по Психосоматической Медицине,  
Базельский Университет, сентябрь 1993 года.*

Внешняя форма тела человека отражает его внутреннее настроение. Изменяя эту форму, можно изменить настроение. Это простое открытие, впервые сформулированное Ч. Дарвиным более ста лет назад, играет центральную роль в соматической психологии.

Некоторые виды соматической терапии, такие как рольфинг, предпринимают попытки изменения тела, «растягивая» его и придавая ему новую форму. Терапевт регулирует внешнюю анатомическую форму тела клиента в соответствии со своим видением идеального тела, находящегося в балансе с силой гравитации. На занятиях по гимнастике и бодибилдингу предлагаются серии упражнений, с помощью которых человек может попытаться довести свое тело до желаемой формы. В классическом балете танцор может научиться загонять тело в требуемую хореографом форму: поток его движений ограничен требованиями сценария танца. Со временем возникают определенные паттерны работы тела и так называемые спортивные деформации: замороженные локти теннисистов и колени горничных, согнутые пополам тела, которые не могут распрямиться, какие можно увидеть у жителей японских деревень.

Стэнли Келеман показал, как в процессе становления характера формируется наша эмоциональная анатомия в ответ на различные «сценарные» надругательства над природной формой тела: стой прямо,

будь мужчиной, пытайся произвести хорошее впечатление, не плачь, это бесполезно, уступай, беспомощность вызывает симпатию; если ты слаб в коленях, никто не собьет тебя с ног.

Внешние сценарии рабочих графиков и программ упражнений и внутренние сценарии формирования характера имеют нечто общее: и те, и другие требуют от наших тел определенных форм. Все эти требования порождаются извне, даже если влияют на нас из глубин нашего бессознательного.

В противоположность этим, направляемым извне движениям и позам, существует абсолютно другая связь движений с формой тела, которая создается, когда поток движения определяется внутренним желанием. Такие движения ассоциируются со спонтанностью, игрой, импровизацией, креативностью, не-хореографическим танцем, грациозностью спортсмена или атлета, которые в совершенстве настроены как на собственное тело, как и на внешние требования. Такие движения присутствуют также в ритмах приятной работы без принуждения, когда скука рутинного труда не затягивает тело в ограничивающие его формы.

Наши движения связаны с двумя типами нервных импульсов. Первые из них, известные как импульсы, проходящие по альфа-нейронам, зарождаются в коре головного мозга и направляются вниз, передавая мышцам сигналы к произвольным действиям. Мы можем говорить об альфа-системе как о системе действия. Второй вид нервных импульсов, известных как импульсы, идущие по гамма-нейронам, зарождается в стволе головного мозга и направляется вниз по мышечным веретенам для придания соответствующего тонуса мышцам: мы можем назвать эту вторую систему системой готовности.

Система готовности при посредничестве гамма-нейронов тесно связана с настроением и намерением. Мы можем понять наше внутреннее отношение к ситуации и чувство, ею вызываемое, не совершая произвольного действия, но обращая внимание на позу тела.

Этологи изучают двигательные намерения животных для понимания их отношения к ситуации. Собака, заинтересовавшись новым звуком, настораживает уши. Кошка, приседая к земле, готовится к прыжку, чтобы поймать мышь. Мы слышим неожиданный звук в ночи и напрягаемся в готовности вскочить с постели.

Можно различать двигательные установки (привычные формы тела) и двигательные намерения (тенденции к движению). В двигательных установках мы видим определенную неподвижную позу, которая отражает некоторое отторженное движение. Плечи высоко удерживаются, им не позволено обвисать. Таз неподвижно втягивается, не в состоянии разворачиваться и раскачиваться. Голова, склоненная набок, всегда готова уйти от удара.

В двигательных намерениях мы можем увидеть начало действия. Плечи на что-то намекают пожиманием, таз начинает флиртовать, голова движется вперед, когда человек готовится открыть рот и объявить о своем присутствии в группе.

Области обусловленных и необусловленных движений перекрываются так же, как и области сознательного и бессознательного. Таким образом, работа с импульсами движений и выявление спонтанных изменений формы тела являются путями установления контакта с бессознательным материалом (без помощи слов, как основного инструмента воздействия в терапии). Этот метод хорошо известен в танцевальной терапии, где происходит преимущественно невербальное взаимодействие «мышца с мышцей», и, уже посредством этого, устанавливается связь «разум с разумом».

В биосинтезе терапевт заинтересован как в следовании за спонтанными движениями, так и в поддержке их; он пробуждает и выявляет их, приглашая (но не принуждая!) часть тела следовать в определенном направлении. Так терапевт стремится «поговорить» с гамма-тонусом мышц и «послушать» их состояние готовности. Таким образом он стремится установить контакт с душой мышц. Душа мышц

анатомически связана с мышечными веретенами, определяющими состояние внутреннего тонуса мышц. Они, в свою очередь, связаны с вегетативной нервной системой, которая регулирует поток эмоциональных энергий в теле. Таким образом, даже анатомически мышечные веретена отражают настроение человека.

Работая с позой в биосинтезе и пытаясь описать паттерны движений и форм тела, мы создали описанную ниже концепцию моторных полей. Эта концепция строится на основе более ранних представлений о полях тонуса и полях действия, сформулированных при исследовании схемы тела, а также концепции «сенсомоторных» схем Жана Пиаже.

### **Моторные поля**

Немецкий эмбриолог Эрих Блехшмидт (Erich Blechschmidt) для описания полей различных сил, которые действуют при формировании тела на этапах морфогенеза на зародышевые листки создал концепцию эмбрио-динамических полей. Он выделил восемь силовых полей, используя графическую метафору - изображение маленьких булавочных человечков, тянущих, толкающих и скручивающих листки в определенную форму.

Иллюстрации этих человечков напоминают танец взаимодействия в биосинтетической сессии, и мы включили концепцию Блехшмидта в свою описательную схему, представляющую основные последовательности движений, играющих важную роль в жизни каждого из нас, как с точки зрения развития, так и с точки зрения формативного процесса.

Когда я говорю о развитии, я имею в виду, что основные моторные поля, по отдельности или в комбинации с другими, включены в каждый шаг развития, начиная со свободного плавания в матке, через рождение и сосание до ползания, стояния, хватания и более поздних навыков.

Джордж Даунинг (George Downing), исследуя младенцев в госпитале Сальпетриер в Париже, называет то, что я называю моторными полями,

«аффекто-моторными» схемами. Это врожденные биологические паттерны реагирования, которые активируются в процессе гармоничного воспитания ребенка. Если окружающие условия были слишком ограничивающими, эти паттерны могли быть деформированы в процессе адаптации, однако первоначальные аффекто-моторные схемы остались в неизменном, но «спящем» до лучших времен состоянии.

Говоря о формативном процессе, я имею в виду, что те же самые моторные поля необходимы для восстановления баланса нашего мышечного тонуса. Когда мы находимся под влиянием эмоционального стресса, наше тело, обладающее глубокой внутренней мудростью, знает, как справиться с напряжением, «раскручивая» его. «Раскручивание» - это термин функциональной остеопатии, означающий техническую процедуру, в которой остеопат старается следовать за тенденцией естественного движения человека, когда тот намеренно воздерживается от движения за счет альфа-системы и слушает внутренний голос мышц гамма-системы. Моше Фельденкрайз, который находился под сильным влиянием Матиаса Александера, назвал свой метод «функциональной интеграцией». И, хотя он работал в основном без доступа к глубоко спрятанным эмоциям, существует некоторое сходство в его способе работы и способе работы терапевта, практикующего биосинтез. Фельденкрайз, в свою очередь, оказал большое влияние на Стэнли Келемана, которому посвящена первая книга по биосинтезу «Потоки жизни» («*Lifestreams*»), потому что он учил тонкости и пронизательности чтения мало проявленных жестов и слабых импульсов, исходящих из системы готовности мышц, и реагированию на них.

Восемь моторных полей объединены в четыре пары. Девятое моторное поле - не парное, и позже будет понятно, почему. При описании каждого поля я постараюсь рассказать о его важности, кинестетическом развитии, связи с эмоциональной экспрессией, его

сверх- или недостаточной выраженности у разных видов характеров, а также об эффективности работы с ним в терапии.

### Поле флексии (сжатия)

На последних стадиях беременности плод в матке переходит в поле флексии всего тела. Как я описывал в *Lifestreams*, плод сжимается в регрессивную позицию, что отражает его желание ретироваться от мира в более безопасную матку. Многие взрослые предпочитают спать в такой позиции.

Поле флексии в ногах может представлять собой защиту брюшной полости. В йоге поза, в которой человек низко приседает на согнутых ногах, касаясь головой земли, называется позой ребенка. Поле флексии в руках хорошо известно по хватательному рефлексу младенца. Причем хватка настолько сильна, что может удержать вес тела новорожденного. Оно также обеспечивает «само-подпитывающую позу», в которой ребенок обнимает себя или любимую игрушку в часы переживания одиночества и небезопасности.

В эмоциональной экспрессии поле флексии может проявиться в «поёживающемся» сжатии, когда человеку холодно или когда ему более необходимо собирать энергию, нежели ее расходовать. Стэнли Келеман называет такое положение «собираанием себя». Эта поза может выполнять также функцию самозащиты и самосохранения, как, например, при падении в дзюдо.

При сильном страхе ноги человека могут притягиваться к груди, руки сжиматься на груди крест накрест, а живот напряженно втягиваться к позвоночнику. Я называю это рефлексом страха зародыша, так как наиболее ранним проявлением такого страха является флексия плода в ответ на негативное послание, полученное им по пуповине от внешнего мира. Происхождение и содержание этого умбиликального страха описаны в *Lifestreams*.

Нагибание головы к груди является, с одной стороны, позой

Роденовского мыслителя, а с другой стороны, такое положение можно часто наблюдать у людей в состоянии безнадежности или депрессии.

Это моторное поле часто встречается у людей, характерологически склонных к депрессии, безнадежности, сильному страху или тревоге. С другой стороны, человек, отрицающий свой страх, отказывающийся обнаруживать свои потребности и собирающий силы, чтобы противостоять коллапсу, в основном будет избегать поля флексии.

В первом случае использование терапевтом этого поля будет усиливать тенденцию характера и, тем самым, помогать ее осознанию. А если терапевт «возьмет на себя» сжатие клиента, это может облегчить его собственные усилия в стремлении сжаться и, тем самым, расслабить его.

Во втором случае поле флексии будет противопоставлено тенденции характера. Тогда побуждение к флексии может выявить скрытые страх или бессилие, а также отрицаемую потребность, спрятанную за предъявляемой позой тела.

Как работает терапевт для пробуждения поля флексии? Можно использовать позицию лежа на спине или боку, сидя, стоя на коленях или на ногах. Когда клиент лежит, ему предлагается медленно и мягко сгибать ноги. В положении стоя его поощряют к «стеканию» на пол, поддаваясь влиянию силы тяжести и расслабляясь в коленях. Голове можно помочь наклониться в легком расслабленном движении к груди, рукам «закрыться» на груди. В первую очередь это помогает людям, отрицающим страх, отказаться от отрицания и прийти до понимания того, чего именно они избегают.

Успешный ученый пришел в терапию с проблемой ригидности и тенденцией слишком много работать. В его личных взаимоотношениях прослеживалось напряжение, связанное с тревогой, как бы не оказаться под слишком большим влиянием женщины. У него был чрезмерный тонус в разгибателях спины и рук. Однажды, лежа на спине с согнутыми руками, при мягкой поддержке за запястья со стороны терапевта, он

вдруг почувствовал глубокий страх мышечных сокращений. Позже он связал этот страх с ужасом, который испытывала его мать, будучи беременной им во время военных бомбардировок. Работа с обоими моторными паттернами (реакцией страха и отрицанием этого страха, трансформировавшимся в бессознательную тревогу быть подавленным женскими чувствами) позволила смягчить его спину, существенно улучшить его любовные отношения, а также найти более приятную и менее обременительную работу.

### *Поле экстензии (расширения)*

При расширении (экстензии) тело движется противоположным сжатию образом. Спина прогибается назад, ноги удлиняются, руки разводятся в стороны от тела, голова поднимается и отводится от груди.

Первым значительным расширением ребенка после девяти месяцев его пребывания в матке является процесс рождения сам по себе. Некоторые доктора и нянечки практикуют поддержку новорожденного за пятки вниз головой, навязывая тем самым более сильный, если не сказать суровый, опыт расширения.

Задолго до того, как ребенок достаточно окрепнет для возможности стоять, появляется двигательная активность, подготавливающая его к ходьбе. Его ноги вытягиваются во всю длину, практикуясь в движениях, которые потом будут использоваться при передвижении. Брыкание также является формой расширения. Ребенок двигает руками в пространстве, исследуя мир, лежащий за пределами матки.

Работая с клиентами, которые находятся под сильным эмоциональным давлением, но ощущают большое сопротивление выражению гнева, терапевты могут практиковать удлинение, растяжение позвоночника пока не сформируется положение, известное в клинике под названием «opisthotonus» (опистотонус - тоническое сокращение мышц спины и шеи с запрокидыванием головы и вытягиванием конечностей). До Фрейда, во времена Шарко, такая поза,

появлявшаяся при истерическом отреагировании, называлась «arc de cercle» (дуга окружности). Тело при этом поддерживалось только головой и пятками. Такая поза является крайней формой напряжения спины, но она также повторяет дугу мышц разгибателей при рождении. Важно, что дыхание при этом также может задерживаться.

Если дыхание клиента свободно и его тело позволяет себе движение в эту позицию, открывается мощная возможность для выражения таких чрезвычайно сильных чувств, как гнев и страдание. Александр Лоуэн практиковал сильную экстензию, используя биоэнергетический стул, но мы говорим здесь о естественном расширении позвоночника как пути выражения его подвижности и эластичности.

Мы можем выделить три различных вида расширения в моторных полях рук. Первый я называю *растяжение*: оно включает в себя сильное расширение в пространстве с чувством свободы и силы. Зевание, обладающее теми же качествами, является хорошим примером поля экстензии, в котором тело переживает рефлекс растяжения, углубляющего дыхание.

Второе расширение связано с ‘*движением в направлении к*’ в контакте с другими людьми: человек тянется руками, чтобы быть поддержанным или принятым. Эмоциональные чувства, связанные с принятием и отдаванием, абсолютно отличны от чувств, связанных с растяжением.

Третью форму расширения рук я называю *раскрытие*. Это деликатное и сенситивное исследование расширения пространства сердечной области, при котором человек приходит в контакт с чудесными, мягкими потоками в руках и пальцах и осознает энергетическое поле (так называемую, ауру), простирающееся за пределы физического тела.

Для пробуждения поля экстензии терапевт может положить руку на поясничный или шейный изгиб тела клиента, или поддерживать внутренние стороны его рук при движении ими в направлении

от туловища, или поощрять импульсы расширения и удлинения, которые являются естественной реакцией на выход из положения хронического сжатия.

Женщина, столкнувшаяся с очень ранним страхом и гневом (на первом году жизни), выработала в себе характер «мадонны»: она была тихой, нежной, понимающей и разумной. Но, подавив в раннем детстве столь мощные чувства, она ощущала некоторые трудности в отношениях с собственным телом (она не чувствовала себя в нем «дома»). На одной из терапевтических сессий она начала очень сильно тянуться вперед, но вместе с этим движением пришло мощное деструктивное чувство к матери. Импульсы гнева так напугали ее, что в ее позвоночнике появилось сильное движение сжатия, ей захотелось отступить и снова отрицать нахлынувшие чувства. Я знал, что она готова столкнуться со своим ранним гневом и вернуть себе его силу, что помогло бы ей возратить ощущение жизненной наполненности и заземленности в собственном теле. Поэтому я оказал поддержку расширению спины, и она смогла выразить свой гнев в полную силу. Нет необходимости говорить, что это было безопасное и эго-интегрированное выражение, которое стало возможным, созрев в контексте терапевтической работы, и не имело ничего общего с отреагированием.

### **Поле тракции (притягивания)**

Поле тракции обнаруживается прежде всего в руках. Тракция включает в себя рефлекс хватания, когда ребенок учится поднимать предметы, несмотря на силу гравитации, или поднимает самого себя в положение стоя, хватаясь за стул или стол. Тракция проявляется также в удержании дорогого сердцу ребенка предмета, когда его кто-то хочет отобрать. Игра в перетягивание каната задействует поле тракции в чистом виде.

Мы можем выделить пассивное и активное поле тракции. При

пассивной форме человек захватывает руками то, что тащит на себя другой. Здесь тракция сочетается с экстензией, так как первый удлиняется за счет второго. При активной форме один человек тянет к себе другого против его сопротивления: здесь тракция сочетается с флексией.

Активную тракцию сопровождает чувство: «Я хочу тебя», «Дай это мне». Основными темами здесь будут «цепляться», «крепко держаться», «виснуть на другом человеке, которого считаешь своей собственностью». У человека, основной ориентацией которого в мире является хватание и манипулятивность, в характере преобладает поле тракции. Но человеку, чья потребность в удержании недостаточно развита или отрицается, важно развивать контакт с потребностью «тянуть на себя».

Терапевтическое использование поля тракции приводит к нескольким результатам: в частности, человеку в ситуациях беспомощности и бессилия важно дать возможность находиться в продолжительном контакте с силой его спины, которая является осью поддержки для удовлетворения базовых потребностей. Иногда человека, которому оказывается помощь, можно поставить между двумя другими людьми, попросить взяться с ними за руки и отклоняться назад, медленно таща на себя сопротивляющихся партнеров. Это своеобразное перетягивание каната, в котором помощник постепенно уступает и сдается.

Я использовал поле тракции в терапии женщины, потерпевшей крах в семейных отношениях, полностью отказавшейся от своих прав и тяготевшей к безропотности и депрессии. Для того, чтобы она получила опыт «притягивать необходимое», я вначале предложил ей выполнять упражнение чисто механически. Позже этот опыт достиг кульминационного момента, когда она пришла в контакт с силой своего права на самоутверждение, которое она похоронила. Это вывело ее из депрессии. Переход механического упражнения в динамическое

самовыражение связан с мобилизацией тонуса гамма-мышц.

Опыт движений рук в поле тракции в положении лежа реактивирует чувство тоски и позволяет почувствовать двигательное удовлетворение от удерживания и поддержки. Однажды в терапевтической группе один мужчина определил тоску как «печаль без рук».

### *Поле оппозиции (отталкивания)*

Поле оппозиции противоположно полю тракции. Последнее выражается в притягивании, первое - в отталкивании.

Наиболее ранние проявления поля оппозиции согласно Шейле Кицингер (Sheila Kitzinger) связаны с движениями головы зародыша, когда он отталкивается от тазового дна, прыгая на нем, как на трамплине.

Когда движения расширения в ногах ребенка встречают сопротивление поверхности земли, он, чтобы стоять, отталкивается от нее, противодействуя гравитации. До того, как ребенок начал ползать, он, лежа на животе и исследуя мир, давит на пол ручками, чтобы поддержать головку.

Поле оппозиции, как это видно из его названия, связано с правом говорить «нет» и с созданием границ. Это предполагает право защищать свое личное пространство от захватчиков и незваных гостей.

Это качество отталкивания чего-либо нежелаемого очень сильно развито у психопатического типа личности, который на каждом шагу боится манипуляции. В каждом прикосновении он может видеть вторжение, которое необходимо резко оттолкнуть. У таких людей поле оппозиции «встроено» в характер, с ними в терапевтической работе полезно развивать другие поля. Но людям, которые научились без протеста сдаваться и отказываться от своих границ при вторжении в них, чрезвычайно важно развивать и практиковать поле оппозиции. Это также относится к людям, которых легко переполняет тревога, а также тем, кто задыхался в детстве от сверх-опекающих матерей.

Существует много путей развития этого поля. Если клиент находится в положении стоя спиной к спине с терапевтом и прислоняется к его спине, ему можно предложить начать медленно идти, преодолевая сопротивление терапевта. Сначала назад, а потом вперед, развивая, тем самым, поле оппозиции в спине. Если клиент стоит лицом к лицу с терапевтом, вытянув вперед руки и касаясь ладонями его ладоней, ему можно предложить ясно обозначать границу между двумя личными пространствами. Это поле также может быть очень эффективно использовано, когда человек лежит на спине и его ноги опираются на бедра терапевта.

Человеку в острой тревоге можно помочь, посадив его со скрещенными ногами спиной к помощнику таким образом, чтобы руки помощника могли оказывать сопротивление движению рук клиента в стороны и вперед. Это одновременно мобилизует ощущение границ в спине, руках и ногах, и может быстро и надежно вывести человека из состояния подавляющей его тревоги. Поле оппозиции также обеспечивает сильным контейнером людей, которым нужно пережить опыт ограничения прав и потребностей.

Важно отметить, что сопротивление со стороны терапевта или партнера не должно быть ни слишком слабым, ни слишком сильным. Если их сопротивление слишком сильно, противодействующая сила сама начинает вторгаться в границы клиента, и он может утратить ощущение их защищенности. Если же сопротивление слишком слабо, клиент перестает ощущать границы и ограничения. И тогда он получает сообщение: «мир недостаточно силен, чтобы справиться с мощью моих чувств».

Поскольку в этом поле очень сильно задействован вид контакта, который мы называем «контакт с землей», работа с ним особенно полезна при терапии пре-психотических и пограничных клиентов, чьи границы хрупки и нуждаются в усилении. Эту работу необходимо координировать с дыханием, о чем подробнее будет рассказано позже

(при описании девятого моторного поля).

### *Поле ротации*

Обычно ребенок вращается во время рождения. Вдоль всей длины позвоночника расположены специальные мышцы, так называемые «ротаторы». Стэнли Келеман подчеркивает, что ходьба с раскачиванием то влево, то вправо, является видом вращательной пульсации.

Для вращения внутрь и наружу ноги также снабжены соответствующими мышцами, а руки пронаторами и супинаторами.

Вращательные движения помогают человеку исследовать пространства, расположенные с разных сторон от основной оси тела. Ребенок наслаждается, вертясь и поворачиваясь. Тореадор демонстрирует мастерство ротации, чтобы избежать нападения быка. Человек, практикующий айкидо, стремится создать поток вращательного движения по спирали.

Ротацию можно использовать для исследования новых, неизвестных тропинок, периферических по отношению к основному пути, как, например, делает Эдвард де Боно (Edward de Bono), помогая людям развивать латеральное или творческое мышление. Наличие таких боковых тропинок полезно, когда мы поощряем компульсивно-прямолинейных людей свернуть на некоторое время в сторону со своей хорошо проторенной вперед дороги. Но для людей с истерическими тенденциями сворачивание в сторону является ключевой чертой характера: поле ротации им служит защитой в выкручивании, разбрасывании, качании из стороны в сторону и избегании прямой конфронтации.

Когда терапевт использует поле ротации, для тех, кому это подходит, он будет подхватывать «импульсы к одностороннему движению» и поддерживать асимметрию, помогая человеку развивать гибкость в поворотах и вращении. Это может быть очень полезно для

ослабления скованности и ригидности в нижней части позвоночника. Или терапевт может взять, например, правую руку клиента, а затем мягко и медленно растягивать ее вперед и влево, что вызывает легкое скручивание в теле (потом проделать аналогичные действия с левой рукой). Это активная индукция пассивной ротации клиента.

Женщина большую часть своей жизни боялась делать сильные движения из-за перенесенной в детстве ревматической лихорадки. Ей было предложено совершать легкие по амплитуде движения, мягко раскачиваясь из стороны в сторону. Постепенно ее руки стали описывать круги вокруг тела и, кружась из стороны в сторону, она достигла радостного крещендо. Она постепенно познавала свободу волнообразного движения по спирали, которое описывали ее руки, когда ее тело свободно раскачивалось вокруг своей оси.

Другая женщина, руки которой поворачивались только вовнутрь, упорно пыталась освободиться от напряжения в верхней части тела. Только когда ей помогли вращать руки в противоположную сторону так, чтобы ее ладони могли быть обращены вперед, она смогла освободиться от своей манеры держать спину и впустить энергичную жизнь в верхнюю часть тела.

### **Поле канализации**

В то время как поле ротации разворачивает тело (или его отдельный сустав) в сторону от его центральной линии, поле канализации в высшей степени прямолинейно и сфокусировано. Подобно спицам, идущим из центра колеса, действия прямо «вытекают» из центра тела. Ребенок учится придавать направление своим действиям: смотреть прямо на вас, указывать на желаемую игрушку или еду. Поле канализации связано с целью, его эмоциональные качества - решительность, серьезность, обязательность и ориентация на цель.

Для сверх-целеустремленных людей с обсессивными тенденциями и «туннельным» видением - это предпочитаемое поле, образующее

характер. Таким людям лучше помогает работа с ротацией или пульсацией. Но для людей с низким уровнем фокусирования, недостаточно обязательных, легко разбрасывающихся, кому трудно направить свое внимание, совершить действие или принять решение, работа с полем канализации будет, безусловно, полезна.

Терапевт поощряет клиента к исследованию четко направленных, резких, сфокусированных движений. Это могут быть достаточно тонкие действия, например, можно попросить клиента о прямом контакте взглядов (вместо избегания взгляда и отведения глаз). Это также могут быть и более общие действия, такие как совершение движения, повторяющего удар каратиста.

Импульсивный в выражении злости мужчина дважды реагировал психотическими эпизодами на работу в «группах первичного крика». Для развития произвольного контроля над своими действиями ему было предложено сначала визуализировать, а потом выполнить три удара кулаком по матрасу. Форма предлагаемого действия удерживала его от крайностей. Во-первых, само по себе поле канализации предполагает контейнирование. Во-вторых, воображаемое движение, проделываемое произвольно, также создает контейнер для чувств. И, в-третьих, ему было предложено сделать только три, и не больше, удара. Таким образом, неспособность этого мужчины сдерживать себя переросла в способность управлять собой в группе без дальнейших психотических реакций, которые приносили ему неприятности в прошлом.

### **Поле активации**

Локомоция - это путешествие. Обычно она включает в себя активные движения рук и ног при ходьбе, плавании, беге и прыжках. Активация подготавливает человека к передвижению куда-либо с относительной быстротой.

Зародыш практикует плавающие движения уже в матке и,

родившись, может плавать до того, как обучается ползать или стоять. Постигнув мастерство ползания, младенец становится чрезвычайно активным. Еще до этого он репетирует такие паттерны активности, как быстрое брыкание ножками и битье ручками. Основным содержанием поля активации является наполнение движения жизнью и энергией (витализация), а не направление его в какую-то определенную плоскость. Некоторые люди живут сверх-активно и интенсивно, отдых для них пытка. У таких людей поле активации в характере: они всегда в пути и не знают, когда остановиться.

Люди с депрессивными тенденциями инертно сидят часами и никак не могут начать что-либо делать. Их метаболизм снижен, скорость - чуждое для них свойство. Мобилизация поля активации может стать для таких людей способом ослабления тисков депрессии. Но не так-то легко совместить бег, прыжки и танцы с депрессивным складом характера. Как помочь человеку со сниженным обменом веществ «стать быстрее»? Одним из таких способов будет попросить его сделать, как будто в качестве демонстрации, короткое, быстрое движение, какой-то странный на первый взгляд жест или какое-либо внезапное действие. Другой путь - попросить человека начать совершать какое-либо медленное действие, например, медленно идти на месте, а затем постепенно помогать ему убыстрять ритм, пока быстрая ходьба не перейдет в замедленный бег, который может внезапно, к величайшему удивлению бегущего, привести к приливу энергии в ногах.

Отец моего друга пришел за помощью, находясь в депрессивном состоянии. Я знал, что его депрессия поддерживалась пассивностью и бездеятельностью всего тела. Он послушно ложился на матрас, ожидая, что я избавлю его от депрессии. Как мне следовало использовать поле активации в этом случае? Я попросил его снять носки без помощи рук. Он начал извиваться и вертеть ногами, пытаясь избавиться от носков. Постепенно его гамма-система созрела для брыкания, и вскоре не так уж важно стало, стянуты носки или нет. Когда этот степенный мужчина

пережил так недостающую ему напористость, лежащую глубже его депрессивного состояния, все его тело активизировалось целиком.

Другой вид сильного поля активации включает в себя особые, рефлекторные прыжки. Вполне возможно помочь человеку открыть не механическое прыгание, а сопровождающееся сильной радостью органическое ритмичное скакание, требующее особой координации дыхания с флексией и экстензией в коленных суставах. Слово «надежда» в английском языке имеет то же происхождение, что и слово «прыжок, скачок» (“hope” - надежда, “hop” - прыжок, скачок). Поэтому депрессивный человек - это человек, который не только утерял контакт с надеждой, но и утратил чувство, рождающееся в ногах, коленях и щиколотках от прыжков.

### **Поле абсорбции**

Младенец спокойно лежит, поглощенный движением листа на ветру, или отдыхает в полутрансовом состоянии на груди матери. Он приспособлен для того, чтобы получать, вбирать в себя впечатления, умерять внешнюю активность и максимизировать внутреннее осознание.

Для некоторых людей отдых и пассивное восприятие стали постоянным стилем жизни, заменяющим активность и инициативность. Поле абсорбции лучше всего известно пассивно-зависимым людям. Оно необходимо таким людям, чтобы, напившись, начать «шевелиться», перейти от отдыха к движению.

Но для гиперактивных людей верно обратное: поле абсорбции необходимо им, чтобы замедлиться, отдохнуть, начать впитывать. Это поле является наименее драматичным из всех остальных полей. Оно предлагает человеку просто ничего не делать, позволить себе, принять вовнутрь, ощутить себя как источник бытия, а не центр «делания».

Женщина с истерическим складом характера, постоянно переполняемая интенсивными эмоциями и движениями, чувствовала,

будто ее тело проколото дюжиной ножей. Все вокруг волновало и беспокоило ее. Ее попросили представить, что было бы, если бы она приостановила свою активность. Она ответила, что, вероятно, заснула бы. Ей предложили рискнуть. Когда она легла и прекратила всякую активность, она не заснула, а вдруг открыла, что в душе она не мертва и даже не спит, а абсолютно бодрствует. Войдя в контакт с внутренней жизнью, обычно незаметной за внешней активностью, она вдруг осознала, что вела себя всю свою жизнь как актриса в кино.

### *Поле пульсации*

Сердце плода начинает биться через 21 день после зачатия. В теле существует много пульсаций. Основная пульсация, связанная с эмоциональностью, это ритм дыхания. Она запускается сразу после рождения. Обстоятельства рождения оказывают огромное влияние на наш способ дыхания. Первый вдох начинается при рождении, с последним выдохом приходит смерть. Каждый вдох приносит питание, заряжает, формирует контейнер. Каждый выдох обеспечивает экспрессию, высвобождение, отпускание и разрядку (мягкую или сильную).

Люди, у которых более выражен вдох, более склонны контейнировать, удерживать. Люди с более выраженным выдохом более расположены к экспрессии, высвобождению и разрядке. Ритм перехода от контейнирования до высвобождения является одним из основных в нашей жизни. Существует определенная связь между пульсацией дыхания и описанными выше парами моторных полей, в особенности первыми четырьмя. При чередовании движений флексии и экстензии, открывающих и закрывающих различные суставы тела, и синхронизации этих движений с ритмом дыхания, происходит процесс координации движений и дыхания, движений и чувств. Эта координация осуществляется за счет микродвижений позвоночника при расслабленном дыхании и может прерываться, когда человек напряжен

или инертен.

Поддерживая или стимулируя ритмичное открытие и закрытие, например, в ногах или руках, и синхронизируя его с ритмом дыхания, терапевт может создать такую координацию двумя путями: с помощью контейнирования и высвобождения.

При использовании приема контейнирования мы расширяемся (делаем движение руками и ногами *от* себя) на вдохе. Выполняя прием высвобождения - на выдохе. В первом случае строятся границы и контейнируется заряд (энергии, чувств и т.д). Это полезно, когда клиент испытывает страх и слабость. Второй паттерн хорошо использовать при состояниях напряжения и блокировки. Он помогает раскрытию границ, разрядке и выражению эмоций.

### **Вывод**

Моторные поля работают с душой мышц. Они выражают паттерны латентных намерений. Они формируют основу аффекто-моторных схем, и, таким образом, всего развития. Они соединяют движение с дыханием и движение с чувством и могут быть использованы для построения нового образа тела, отражающего потенциал развития, для адаптивного отклика на стресс и ощущения радости жизни. Они являются сердцем нашей невербальной коммуникации, нашей системы сома-семантики (которую мы на свой страх и риск игнорируем), так как составляют около 80 процентов сигналов во всех межличностных взаимодействиях.

### **References**

. Darwin, Charles (1872)

The Expression of the Emotions in Man and Animals, Univ. of Chicago Press, Chicago, 1965

. Keleman, Stanley (1985)

Verkörperte Gefühle: der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen., München: Köselverlag, 1995

. Piaget, Jean (1937)

The construction of reality in the child, New York: Basic Books, 1954

. Blechschmidt, Erich

Wie beginnt das menschliche Leben, Stein am Rhein: Christiana Verlag, 1976

. Downing, George

Körper und Wort in der Psychotherapie, München: Köselverlag, 1996

. Feldenkrais, Moshe

Der aufrechte Gang, Frankfurt: Inselverlag, 1968

. Boadella, David

Motility in Evolution, Abbotsbury Publications, Dorset 1964

. Boadella, David

"Concepts of bioenergy", Energy & Character, 1,1,1970

. Boadella, David

"Gravity muscles and heart feelings", Energy & Character 8,3, 1977

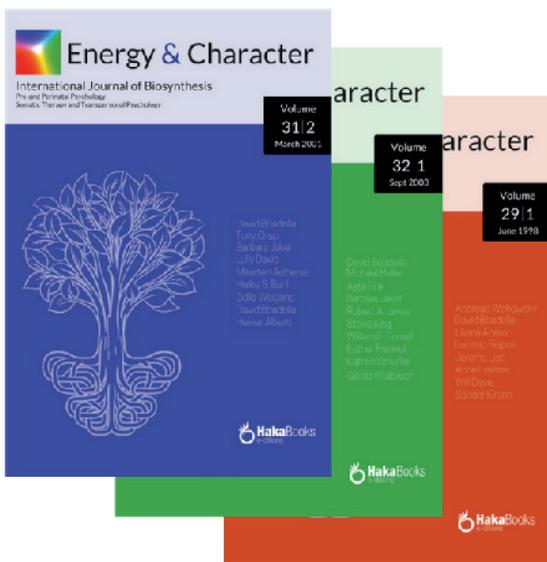
. Boadella, David

“Lifestreams”, London: Routledge, 1987

*Статья опубликована в Energy and Character, International Journal of Biosynthesis, Vol, 30, No 2, 2000.*

*Перевод В. Березкиной-Орловой. Печатается с любезного разрешения автора.*

Free Article



If you wish to receive more information about the reissue of the journal, we invite you to visit our website [www.energyandcharacter.com](http://www.energyandcharacter.com), where you can get information about how and where to buy them.

🏠 [www.energyandcharacter.com](http://www.energyandcharacter.com)  
✉️ [journal@energyandcharacter.com](mailto:journal@energyandcharacter.com)  
☎️ +34 680 457 788 - 620 012 111