



---

***D. Boadella***  
***Concepts of Energy in Therapy***

**Концепции энергии в терапии**

Резюме

Концепция энергии является основополагающей в понимании проблем, которые клиент приносит в терапию, а также путей их разрешения с опорой на базовые ресурсы. Существует много различных уровней энергии. Во всех формах телесной терапии, в которых подчеркивается психофизиология разных форм потока энергии через тело, особое внимание уделяется таким аспектам как движение, дыхание и терапевтическое прикосновение. Другие формы энергии проявляются в эмоциях, в резонансе бондинга, в языке и образах. Контакт с тонким энергетическим опытом осуществляется благодаря духовным аспектам психотерапии.

Введение

Начиная от Густава Фехнера, Фрейда и Райха, тема энергии в психотерапии, особенно в телесной, остается постоянно дискутируемой.

Энергетическая модель, которая может быть сравнима с гидравлической, являлась основной частью ранней теории драйвов Фрейда. Хотя позже концепция драйвов была вытеснена более сложной теорией аффектов, она не прекратила своего существования. Энергия драйвов - это фактически самая главная часть структуры аффекта, но, тем не менее, только часть. Спустя сто лет после рождения психоанализа, появились квантовая теория и теория относительности, быстро развивались теории хаоса и поведения сложных систем, различные информационные теории. Параллельно развитию физики благодаря исследованиям нобелевского лауреата в области биологии Альберта Сент-Дьёрдьи произошел прорыв в изучении биоэнергетики жизни

клетки<sup>1</sup>. Были созданы международные ассоциации исследования тонких энергий и энергетической медицины. Западной медициной стала признаваться акупунктура, а английский научный журнал "Nature" опубликовал доклад об экспериментальном подтверждении существования энергии, которую в Китае называют "ци".

Ниже мы поговорим о научных основах понимания энергии в терапии.

## 1. Энергия дыхания

Хорошо известно, что энергия жизни вырабатывается благодаря процессам окисления углерода, водорода и других продуктов питания, в результате чего образуются углекислый газ (диоксид углерода) и вода.

Продукты питания в конечном итоге производятся из растений, которые получают свою энергию путем обеспеченного солнцем фотосинтеза, что позволяет им создать запасы углеводов для собственного пользования и для потребления животными. Биохимические процессы жизни основаны на биоэнергетике и биоэлектронных процессах, поскольку биохимические процессы зависят от перемещения электронов. Эти процессы возможны благодаря соответствующей концентрации витаминов и ферментов, которые повышают эффективность жизненных энергетических процессов.

Менее известно, что для функционирования всему живому необходима электрически заряженная атмосфера, и что растения и животные, растущие в атмосфере недостаточной электрической

---

<sup>1</sup> Альберт Сент-Дьёрдьи (Szent-Györgyi Albert) — американский биохимик венгерского происхождения, который сумел впервые выделить витамин С и провел фундаментальные исследования в областях биологического окисления и мышечного сокращения. В 1937 году Сент-Дьёрдьи удостоен Нобелевской премии по физиологии или медицине за цикл работ по биологическому окислению, а в 1954 — премии Ласкера за основополагающие исследования в области фундаментальных медицинских наук за вклад в исследование сердечно-сосудистых заболеваний – примечание редактора.

заряженности, чахнут и вскоре погибают. Образование электрического заряда происходит за счет разделения ионов, содержащихся в воздухе, на положительные и отрицательные, причем для здоровья необходим определенный оптимальный баланс между ними. Если этот баланс нарушается в сторону большего количества позитивных ионов, это оказывает негативный эффект на здоровье.

Ионы попадают в организм посредством легочного и кожного дыхания. Определенные области кожи более восприимчивы, чем другие, и есть теория, что они связаны с точками акупунктуры, где располагаются зоны изменения кожно-электрического потенциала.

Попавшие в тело ионы, захватываются белыми кровяными тельцами и тромбоцитами, что сказывается на балансе в теле и мозге гормона стресса серотонина. Заряд крови влияет на развитие или приостановку дегенеративных процессов, например таких как рак. Эти процессы были достаточно глубоко изучены Райхом (1948), нобелевским лауреатом, биологом Отто Варбургом (1930) и биоклиматологами.

За последние более чем 40 лет атмосферные энергетические эффекты изучались во многих странах и были подтверждены Всемирной Организацией Здравоохранения и Международной Ассоциацией Метеорологии.

Все энергетические процессы в теле регулируются упорядоченными потоками положительных и отрицательных ионов, которые создают четыре основных циркуляторных системы в теле:

а) кровеносная система, которая переносит кислород и аэроионы по всему телу, пока те не достигнут митохондрий в клетках, функционирующих как крошечные батареи, обеспечивающие энергией все жизненные процессы.

б) нервная система, в которой за счет движения заряженной жидкости обеспечивается поток потенциалов действия. Нервная проводимость может составлять более 100 метров в секунду (400 км в час), т.е. гораздо медленнее, чем обычная электрическая, которая

близка к скорости света<sup>2</sup>. Этот процесс можно описать следующим образом:

"Доказано, что синаптическая секреция играет важнейшую роль, поскольку передача нервного импульса представляет собой не скачок электрического потенциала от одного нейрона к другому, а происходит за счет движения жидкости, химического вещества, подобного энзиму или гормону. Расстояние между клетками преодолевается не за счет потока электронов, инициируемого на поверхности мембраны, а за счет движения через мембрану и обратно жидкого раствора, содержащего ионы натрия. Нерв - это не провод, правильнее воспринимать его как крошечную железу с аксоном, которая выполняет роль трубки. Нейронная активность подчиняется в равной степени законам гидравлики и электрическим законам. Потенциал действия связан с движением жидкости" (Юхан, 1987).

с) лимфатическая система, которая также представляет собой циркуляцию жидкости.

d) циркуляция жидкости через основное вещество соединительной ткани. В соединительной ткани находятся миллиарды тонких трубок, содержащих жидкость: это гидравлическая система, связанная с потоком цереброспинальной жидкости из головного и спинного мозга, которая проникает во все участки тела через соединительную ткань. Эта жидкостная система является основным фокусом краниальной остеопатии. Она пульсирует 10-12 раз в минуту. С точки зрения теории акупунктуры,

---

<sup>2</sup> Скорость проведения импульса зависит от калибра волокна, проводящего волну возбуждения, и степени его миелинизации, ... Наибольшей скоростью проведения обладают эфферентные двигательные волокна, несколько меньшей — афферентные (тактильная и температурная чувствительность) и наименьшей — волокна болевой чувствительности. У человека скорость проведения импульса в двигательном волокне составляет от 60 до 120 м/сек. В волокнах, проводящих болевые ощущения, и в волокнах вегетативной нервной системы скорость проведения колеблется от 1 до 30 м/сек — примечание редактора.

меридианы, которые экспериментально подтверждены западной медициной, это специализированные биоэлектрические каналы, проходящие через соединительную ткань.

Все процессы различных энергетических потоков связаны с жидкостями, двигающимися с разными скоростями и разными ритмами, и имеющими разные направления внутри тела и за его пределами:

Мы можем различать:

а) черепно-каудальное и каудально-черепное направления: вверх и вниз вдоль оси тела;

б) направление от центра к периферии и от периферии к центру: более глубокое движение внутрь тела или наружу к поверхности кожи и далее;

с) латеральные потоки энергии, двигающиеся от центральной линии тела к бокам;

д) вентро-дорсальные потоки: циркулируют между задней и передней поверхностями тела.

Процессы дыхания влияют на биохимию крови. Гипер- или гиповентиляция может менять эту биохимию в кратчайшее время. Это в свою очередь меняет метаболизм во всем теле, в особенности в нервной и мышечной системе. Избыток углекислого газа в крови при гиповентиляции оказывает седативный эффект и может приводить к трансовому состоянию. Дефицит углекислого газа в крови приводит к стимулирующему эффекту, в котором нервная система перегружается, мышцы перенапрягаются, создавая спазм и гипервентиляционные судороги. Избыток или дефицит углекислого газа в крови влияет на баланс кальция в нервной системе и в мышцах и довольно быстро нарушает его баланс во всем теле (избыток кальция приводит к мышечному спазму, недостаток кальция к мышечной вялости).

В телесной психотерапии признается, что дыхание имеет колоссальное значение для метаболизма, нервной проводимости, состояния сознания, эмоциональных проявлений и мышечного тонуса. Пьер Жане и Вильгельм Райх подчеркивали ключевую роль

нарушения диафрагмального дыхания при неврозах, что подтвердилось в многочисленных психофизиологических исследованиях дыхательной системы.

## 2. Энергия и движения: мышечный тонус и преднамеренность

Энергия для движения обеспечивается митохондриями мышечных клеток. Само движение осуществляется с помощью изменения биоэлектрической поляризации молекул актина и миозина в мышечных волокнах. Изменения происходят благодаря кальцию, выступающему катализатором стимула, идущего от двигательных нервных волокон.

К мышцам идут два вида сигналов: произвольные, идущие от альфа моторных нейронов и произвольные от гамма нейронов. Их функциями является помощь друг другу и они связаны с волей и желанием.

Воля связана с сознательным намерением, желание – с внутренней готовностью и полубессознательными установками. Двигательные гамма нейроны влияют на мышечные веретена, которые одновременно являются и сенсорными и моторными органами. Как орган ощущения мышечное веретено выявляет состояние тонуса в окружающих мышцах, как орган движения – может изменять тонус посредством растяжения или расслабления мышечных волокон. К мышечному веретену также подходят волокна от автономной (вегетативной) нервной системы, которая чувствительна ко всем формам эмоциональных состояний человека. Таким образом, мышечные веретена – это разум мышц.

В соответствии с метаболизмом кальция в мышцах, который регулируется двигательными нервными импульсами и углекислым газом, содержащимся в крови, человек перемещается между состояниями гипер- и гиповозбудимости, гипер- и гипотонуса. Эти состояния соответствуют работе двух ветвей автономной нервной системы, которые мы рассмотрим ниже. Принято различать гипер- и гипоактивность двигательных процессов, а также спастичность

(избыток напряжения) и вялость (дефицит напряжения) основного мышечного тонуса, который обеспечивает базовую готовность к активности.

Качества движения и качества мышечного тонуса - это прямые выражения энергетического состояния крови, нервов, кожи, мышц, мышечных веретен, и во всех этих случаях мы имеем дело с потоками заряженной жидкости.

Телесный психотерапевт или телесный терапевт через прикосновение влияют на чувствительность и ритмы этих энергетических потоков и в теле, и в мозге, а значит на выработку гормонов, нервную возбудимость, восстановление баланса мышечного тонуса и заряженность крови.

### **3. Энергия и эмоциональность: психобиология аффекта**

Существует описание целого спектра первичных эмоциональных состояний, комбинации которых могут привести к более дифференцированным. Эмоции, описанные в этом разделе, тесно связаны с изменениями в вегетативной или автономной нервной системе. Широко признается, что у эмоций есть вегетативный, двигательный и перцептивный компоненты. Все эти три аспекта являются энергетическими. И хотя для чистоты описания их можно описывать по отдельности, на практике они все взаимосвязаны.

Вегетативная нервная система имеет две основные ветви, симпатическую и парасимпатическую, которые часто работают как антагонисты, а иногда дополняют друг друга. В терапии мы считаем признаком здоровья пульсацию между более симпатическими состояниями возбуждения и более парасимпатическими состояниями расслабления. Однако при неврозах мы встречаем хронические или острые чрезмерные симпатические реакции, например, ярость и тревогу, и хронические или острые чрезмерные парасимпатические реакции. В первом случае мы говорим об эмоциях, связанных с бегством и борьбой, как это было описано много лет назад Кэнноном (1915), а во втором - о беспомощности и безнадежности.

Free Article

В первых состояниях наблюдается повышенный уровень энергии, во вторых – пониженный. В работе Хесса с соавторами (1927) эти две реакции называются эрготрофической и тропотрофической: они соответствуют энергетической мобилизации и процессу сохранения энергии, как описано в классических работах по анатомии и физиологии. Мобилизация энергии связана с процессами катаболизма, а сохранение энергии с процессами анаболизма. Больше половины века назад Даффи (1941) утверждал, что «основными и фундаментальными особенностями эмоций являются энергетические сдвиги». Такое энергетическое понимание вегетативной основы эмоций, служит мостом между бихевиоризмом и психоанализом по следующим причинам. Павлов (1927) ввел понятие здоровья как динамического баланса между возбуждением и торможением. Его концепция трансмаргинального сдвига, которая пришла в телесную терапию благодаря работе Фрэнка Лэйка (1966), является по сути уходом от господствующей в то время идеи о мобилизации энергии в сторону целесообразности ее сохранения. Современная версия этого сдвига была объяснена теоретиком систем Пауэлсом (1992). Он объясняет, что переход в спокойное состояние с низким уровнем энергии адаптивен с точки зрения пополнения запасов энергии и восстановления физиологического равновесия: «Переход организма от состояния напряжения, готовности и включенности к отстраненности, отсутствию тонуса, угнетенности, невидимости и выключенности - есть стратегия сохранения энергии для заживления ран и восстановления ресурсов».

В своем «Проекте научной психологии», опубликованном в 1895 году, Фрейд впервые заложил основу концепции регулирующих структур и энергетической динамики, которые характеризуют психобиологические процессы изменения аффектов, сознания и мотивации. Его теория «количества возбуждения» была подхвачена Вильгельмом Райхом, который сделал ее краеугольным камнем своего собственного понимания эмоциональности. Позже идеи Фрейда были объявлены эго-психологами редуccionистскими. Только недавно возникло понимание, что Фрейд правильно оценил

роль возбуждения в нейро-биологическом аффекте, но упустил из виду в своем Проекте роль торможения. Психоаналитик Эпплгарт (1971) в работе о психической энергии снова оценил концепцию Фрейда о количестве возбуждения и фундаментальный для ранних психоаналитиков «экономический» (энергетический) принцип в целом. Прибрам и Гилл (1976) выступили в защиту работ Фрейда и показали, что они достойны более пристального изучения в свете последних открытий нейро-биологии и теории биологических систем. Аллан Шор (1994) в его монументальной работе «Регуляция аффекта и происхождение личности», написал:

«Фрейд был прав, подчеркивая значение внутренних биоэнергетических процессов для психологического функционирования. Понимание этих процессов, описанное на основе доступных для его времени научных достижений, стало возможным благодаря дальнейшему развитию науки уже после его смерти. Сейчас в психоаналитической литературе существует тенденция заменить «энергетическую модель» Фрейда на «модель информационную». Это неточно, если не сказать, неверно, потому что энергетические и информационные процессы тесно связаны. Действительно в современной биоэнергетической теории информация понимается как «особый вид энергии, необходимый для установления биологического порядка». Люк Чомпи (1991) привел яркие аналогии, которые вероятно существуют между проявлениями энергии в физических и биологических системах, с одной стороны, и информации в психических системах, с другой». Обработка мозгом всех форм информации, включая те, которые встроены во внутренние репрезентации, происходит через трансформацию метаболической энергии.

Понятия о биологической энергии, представленные в настоящее время в физике, химии и биологии, должны быть взяты за основу психоаналитической и психологической теорий. Термодинамика является сутью не только биодинамики, но и нейрологической, и, следовательно, психологической динамики.

Если внутренние репрезентации возникают в результате трансформации метаболической энергии, тогда понятия и мысли могут нести в себе определенный заряд. В зависимости от них мозг, так же как и тело, может приходить в состояние возбуждения или торможения. Таким образом, все три компонента эмоциональности имеют энергетическую природу. Энергия управляет работой вегетативной нервной системы. Энергия проявляется в моторных аспектах эмоциональности через выразительные жесты, сопровождающиеся мышечным тонусом различной интенсивности. Энергия неизбежно включена в формирование внутренних репрезентаций когнитивных аспектов эмоций.

#### **4. Энергия и отношения: личное поле и резонанс**

Телесная психотерапия, благодаря наследию, полученному от Пьера Жане (Боаделла, 1997), раннего Фрейда и Райха, уже больше века является одним из ведущих носителей постоянно развивающегося знания о биоэнергетических основах психологических процессов. Только в последние годы, как будет показано ниже, некоторые представители телесной психотерапии начали ставить это наследие под вопрос. При этом создается ложная дихотомия между внутренними биоэнергетическими процессами и отношениями. Утверждается, что фокус внимания на энергии является упрощением и приводит к недооценке важности отношений. Энергия при этом понимается как внутренний (интра-организмический) процесс, а отношения - как межличностный.

Что может дать нам знание об энергетическом обмене для понимания отношений?

#### **Вильгельм Райх и исследования младенцев**

Вильгельм Райх начал свои ранние исследования в начале пятидесятых, в то же самое время, когда Джон Боулби проводил для Всемирной Организации Здравоохранения исследования здоровья матерей и благополучия детей. В то время, как исследования Боулби были принципиально психосоциальными, Райх делал акцент на педагогическом, социополитическом, и, главным образом,

биоэнергетическом, аспектах. Райх опередил свое время по крайней мере, на тридцать лет, став одним из первых исследователей, взглянувших на отношения в терминах межличностного энергетического обмена, который осуществляется в частности через прикосновения и зрительный контакт.

### **Современные исследования детей раннего возраста:**

#### **Малер, Штерн, Лихтенберг**

Маргарет Малер (1975), описала эмоциональную подзарядку между матерью и младенцем, которую она понимала, как результат обмена энергией между двумя людьми в диаде. Она отмечала, что «отзеркаливающий взгляд» оказывал энергетизирующее или «электризирующее» влияние на младенца. В работе Дэниэла Штерна (1985) о сонатройке, есть обширные исследования состояний, связанных с чрезмерной или недостаточной стимуляцией. В первых из них мать буквально забрасывает младенца большим количеством стимулов и, таким образом, чрезмерно энергетизирует его. Эффект недостаточной энергетизации наблюдается при стимульной депривации. Штерн также детально исследовал то, что он назвал «витальным аффектом», проявляющимся через живую экспрессию младенца и являющимся очень важным аспектом его подвижности, хотя и не связан с такими эмоциями, как гнев, страх и печаль. Обычно мы говорим об обмене витальными аффектами между родителями и ребенком, когда между ними возникают высоко заряженные энергетические состояния, связанные с возбуждением от заинтересованности, восторгом, энтузиазмом, узнаванием нового, исследованием, приключением.

Другой исследователь маленьких детей, Джозеф Лихтенберг (1989), также фокусировался на энергетических аспектах взаимодействия матери и младенца и показал, как хорошее отзеркаливание повышает «энергетическую силу» личности.

#### **Энергетический резонанс в современной теории регуляции аффекта**

Работа Аллана Шора опирается на 2500 источников исследований по психобиологии и биосоциальным аспектам

отношений, которые собраны в ясный и четкий обзор. В его трудах исчезает ложное противопоставление внутренних энергетических состояний и межличностных отношений, потому что Шор понимает их как аспекты одного диадического процесса. Он описывает «транзакции встречи» как «синхронизированные биоэнергетические трансмиссии» и показывает, что передача матерью ребенку своего аффективного состояния работает как генератор энергии для исследования младенцем окружающей среды. Мать или воспитатель модулируют энергетическое состояние ребенка, поскольку уровни возбуждения неизбежно сочетаются с изменениями в метаболической энергии. Шор написал (1994, 104/5): «Энергетические взаимодействия между младенцем и средой, создаваемой матерью, таким образом, подчиняются фундаментальным физическим принципам преобразования и сохранения энергии. В динамической теории систем живые системы определяются как динамические по своей сути, энерго-трансформирующие, развивающиеся совместно с окружающей их средой, самоорганизующиеся и саморегулирующиеся в соответствии с физическими законами».

Контакт с воспитателем, таким образом, обеспечивает энергетическую подпитку ребенка, поступление свободной энергии из окружающей среды. Это двусторонний процесс, в котором здоровый ребенок также энергетизирует мать. Это процесс «живительной взаимности». Филд (1985) описывал такое взаимодействие в терминах теории резонанса - как взаимодействие матери и младенца «на одной волне». Это больше, чем метафора, как показывают исследования, такие процессы предполагают взаимное вовлечение нервных и метаболических систем двух взаимодействующих людей. Мать или воспитатель, выполняя роль основного генератора, преобразователя, модулятора физической энергии в виде света, звука, давления, температуры, обеспечивают ребенка «свободной энергией из окружающей среды». Его ответы запускают энергетический метаболизм. Коллинз (1981), поддерживает эту точку зрения, утверждая, что «социальные

транзакции выступают в качестве средства передачи эмоциональной энергии», как в позитивной, так и в негативной форме. Мы имеем дело с двусторонними энергетическими транзакциями. Кроме того, внутренние репрезентации, которые представляют собой дифференцированный взгляд ребенка на мать, его ожидания, воспоминания, фантазии (весь контекстуальный мир психодинамики), также связаны с метаболической энергией. Негативное или позитивное мышление тесно состыковано с энергетическими состояниями, как мозга, так и всего организма в целом, к этой теме мы вернемся ниже, в пятом разделе.

Таким образом, исследования качеств контакта в значимых человеческих отношениях, проведенные Райхом, Малер, Штерном, Лихтенбергом и др., подтверждены, расширены и обогащены психобиологическим пониманием двусторонних энергетических транзакций.

Мы понимаем эти транзакции как проходящие, в первую очередь, через три контактных канала: зрительный контакт, прикосновение и голос, которые обладают как энергетизирующим, так и де-энергетизирующим действием.

### **Зрительный контакт и блеск в глазах**

Глаза напрямую соединены с глубинами мозга. Через зрительный контакт есть возможность непосредственного позитивного или негативного возбуждения мозга другого человека.

Глаза называют окнами души. При глубоком энергетическом кризисе, таком, как психоз, одним из основных нарушений становится расстройство функций зрительного контакта. Через зрительный контакт мы можем воздействовать на душу другого человека, улучшая, или ухудшая ее состояние. Вильгельм Райх уделял очень много внимания энергетическим качествам зрительного контакта. Исследователи младенцев сначала больше концентрировались на механических аспектах взаимодействия взглядов, подсчитывая, как долго люди могут смотреть друг на друга и интервалы между взглядами. Для понимания энергии, связанной со взглядом, этого было недостаточно. Глаз непосредственно

стимулируется электро-магнитными световыми волнами. При этом важно понимать, что глаза также излучают энергию, являясь контактными каналами, выражающим «состояние готовности в отсутствие активности, при котором глаза открыты, а взгляд живой и ясный».

Шор объясняет, что «блеск в глазах матери вызывает расширение зрачка ребенка. Блеск в глазах матери может быть искрой, которая буквально представляет собой вспышку света, которая обрабатывается в центральной ямке сетчатки матери и отражается в этой же самой области сетчатки глаза ребенка. Этот прожектор внимания, активируется материнским избирательным вниманием к зрачкам ребенка, вызывая блеск в глазах ребенка» (1994, стр.74). Таким образом, хороший зрительный контакт - это позитивный обмен вспышками между матерью и ребенком. То же самое, конечно, относится и к негативному зрительному контакту. Согласно Шору опыт глазного контакта является формативным, так как обеспечивает правое полушарие необходимой для развития стимуляцией. Другими словами, обмен энергии в правом полушарии непосредственно зависит от хорошего питания – энергетизирующих и наполняющих жизнью контактов взглядами с любящими людьми. «На регуляцию эндокринной, автономной и центральной нервной системы влияет резонанс, возникающий при контакте глаз двух людей». Хорошее отзеркаливание «электризует» ребенка, питает следующий виток его возбуждения. Материнское лицо является «биологическим зеркалом», источником аффекта. Визуальная стимуляция через хороший контакт глазами необходима для развития нервной системы. Для развития нашего self необходимо «видеть» и «быть увиденным», а эти процессы опосредованы энергетическими процессами «смотрящих», которые, в свою очередь зависят от обмена световыми посланиями.

### **Прикосновение и питание кожи**

Не только глаза связаны с мозгом. Дин Юхан (1987) пишет: «Кожу можно рассматривать как внешнюю поверхность мозга, или мозг – как глубочайший слой кожи». Исследования на животных и

младенцах, растущих в ситуации тактильной депривации, показали, что прикосновения являются своеобразным видом сенсорного питания, которое стимулирует кожу, что в свою очередь влияет на общий энергетический обмен. С другой стороны, недостаточное сенсорное насыщение может привести к смерти некоторых животных, как это, например, происходило с детенышами крыс, родители которых не были с ними «нежны». У человеческих детенышей в ситуации тактильной депривации может развиваться «марантическая» болезнь<sup>3</sup>, при которой они буквально чахнут и увядают. У них низкий энергетический статус и замедленный обмен веществ, что проявляется в задержке роста костей и набора веса, плохой мышечной координации, общей апатии, низком иммунологическом статусе. Такие же симптомы наблюдаются при недостаточности физического питания. Юхан приходит к выводу, что «тактильная стимуляция является видом пищи, настолько же жизненно необходимой для развития, как любой из протеинов». Исследования по тактильной стимуляции, проведенные на млекопитающих, показали, что детеныши, получающие богатый тактильный опыт, по сравнению с депривированными особями быстрее растут, их мозг достигает больших размеров, миелиновые оболочки достигают более высокого уровня развития, нервные клетки бóльшего размера, лучше развита скелетная мускулатура, координация, иммунологическая сопротивляемость, эндокринная деятельность. У них более ранний пубертат и более активная сексуальная жизнь.

Телесные терапевты и телесные психотерапевты, использующие в репертуаре своих интервенций прикосновения, стимулируют сенсорную, моторную, циркуляторную, лимфатическую, соединительно-тканную, центральную и вегетативную нервные системы. Они помогают успокоить состояния

---

<sup>3</sup> Такого официального названия болезни не существует. «Маранзис» — греч., от *marainein*, угасать; лишение чувств, сил; ослабление, вялость. «Марантический» - лишающий сил (по: Словарь иностранных слов, вошедших в состав русского языка. Чудинов А.Н., 1910) - примечание редактора.

возбуждения в этих системах и тонизировать вялые и депрессивные. Терапевтическая работа, связанная с прикосновениями, является энергетической работой, непосредственно влияющей на ритмы и полярности мобилизации и сохранения энергии клиента с целью нахождения лучшего баланса между ними.

### **Контакт голосом и энергия языка**

Тон дружелюбного голоса «массирует» уши так же, как свет - глаза, а прикосновение – кожу. Из исследований по пре- и перинатальной психологии известно, что младенцем, еще не умеющим говорить, воспринимается бóльшая часть содержания разговора с ним.

Интенциональность определяется не только семантикой языка, но и паралингвистическими особенностями речи: ритмом, тоном, высотой, амплитудой. Другими словами, речь - это особый вид музыки для уха, она осуществляет массаж мозга и является возбудителем или релаксантом для тела. Звуковая волна достигает уха и вызывает отклик в ритмических структурах тела. Внезапный звук, вызывающий шок, приводит к остановке дыхания, напряжению мышц, учащению сердцебиения. Звук голоса оказывает энергетическое воздействие на все системы, усиливая или замедляя метаболизм. Депрессивный материнский голос понижает энергию ребенка, бодрый и активный – вдохновляет и энергетизирует его. Психотерапевт, модулируя тон своего голоса и сонастраиваясь с нюансами голоса клиента, устанавливает с ним резонанс, подобно тому, как он это делает в отзеркаливании при контакте глаз или установлении проприоцептивного или кинестетического диалога, используя прикосновение.

### **5. Энергия и воображение**

В последние годы прошлого века в рамках исследований воображения была создано понятие «идео-динамика». Суть понятия заключается в следующем: в образах, самих по себе, содержится энергия, способная пробудить движение, по-новому регулировать работу вегетативной нервной системы и даже стимулировать

иммунную систему. Симонтонс показал, что визуализация образа, связанного с защитой себя, может со временем увеличить количество белых клеток крови, усилив, тем самым, работу иммунной системы.

Явление «идео-динамики» означает влияние образа на физиологию через образование сложных взаимосвязей между частью головного мозга, где формируется образ, лимбической системой, гипоталамусом, автономной, эндокринной и иммунной системами. Существует область исследований, называемая «психонейроиммунология», изучающая влияние систем более высоких уровней (реализующих, например, функции формирования образа) через различные преобразующие контуры на системы более низких функциональных уровней (иммунную систему) и наоборот. Таким образом, работа с воображением имеет метаболические «последствия». Одной из наиболее глубоких работ в этой области является книга Кэрона Кента (1969). Он использовал особый метод, который приводил к метаболическим изменениям у клиентов в результате соматической работы, фокусированной на диалоге со сновидениями.

## 6. Энергия и медитации

Медитация может быть создана в каком-либо специфическом религиозном или духовном направлении, однако ее физиологические эффекты могут быть изучены безотносительно каких бы то ни было систем верований. Одной из ключевых фигур, занимавшихся исследованиями в этой области, был Герберт Бенсон (1984). Он изучал медитацию, как «ответ, приходящий в состоянии релаксации», и составил «карту» влияния медитации на широкий спектр физиологических состояний. Майкл Мэрфи возглавил исследовательский проект по изучению необычного функционирования для Института Эсалена. Библиография исследований на эту тему, приведенная в его книге занимает несколько сотен страниц. Исследования медитаций, связанные с анализом биологических обратных связей, показывают возможность влияния сфокусированного сознания на энергетические процессы в

организме в сторону улучшения метаболического баланса. Медитирование – это вид энергетической работы, поскольку оно меняет энергетические процессы в дыхании, сердце, мозге, мышечном тоне.

## 7. Энергия, поля жизни и теория систем

В предыдущих разделах я показал, что энергетические процессы происходят во всех измерениях человеческого существования: дыхании, движении, эмоциональности, отношениях. Воображении, медитации. В биосинтезе мы называем эти измерения «полями жизненного опыта». Концепция жизненных полей является системной, многомерной и междисциплинарной. Она показывает, что для понимания отношений организма со средой необходимо рассматривать несколько систем, устанавливая между ними «диалоги» и наблюдая их взаимодействия, поскольку высшие уровни влияют на низшие и наоборот. Во всех этих измерениях понятие энергии является значимым и существенным, при этом различные аспекты метаболизма связаны с разными уровнями системы. В терапевтической работе мы можем переходить от одного жизненного поля к другому, интегрируя движения с дыханием, дыхание с чувствами, чувства с отношениями, отношения с образами, образы с ценностями, каждое поле с каждым. И во всех взаимосвязях между этими полями понятие энергии является ценным, специфически и научно доказуемым.

### Список литературы:

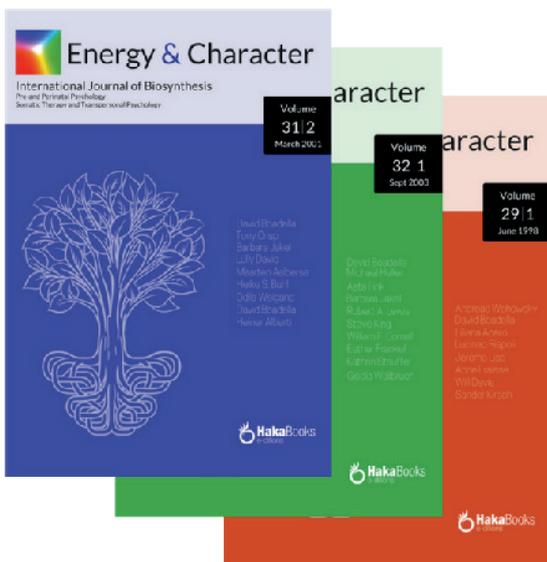
- Applegarth, A., Comments on aspects of the theory of psychic energy, *Journal of the American Psycho-analytical Association*, 19, 1971
- Boadella, David, Awakening sensibility, restoring motility, *International Journal of Psychotherapy*, Vol. 2, No. 1, 1997
- Cannon, Walter, *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*, Appleton & Co., NY, 1915
- Ciampi, Luc, Affects as central organising and integrating factors: a new psycho-biological model of the psyche, *British Journal of Psychiatry*, 159, 1991
- Field, T., Attachment as psycho-biological attunement, in M. Reite and T. Field (eds) *The psycho-biology of attachment and separation*, Academic Press, Orlando, 1985

- Freud, S., Project for a Scientific Psychology (1895), in Complete Works of Freud Hogarth Press, London, 1966
- Juhan, Deane, Job's Body, Station Hill Press, NY, 1987
- Hess, W.H., On the relations between psychic and vegetative functions, Scwabe, Zürich, 1927
- Kent, Caron, The Puzzled Body, Vision Press, London, 1969
- Lake, Frank, Clinical Theology, Dartman, Longmans and Todd, London, 1966
- Lichtenberg, J.D., Psychoanalysis and Motivation, Analytic Press, Hillside NJ, 1989
- Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A., The psychological birth of the human infant, Basic Books, NY, 1975
- Murphy, Michael, & Donovan, Stephen, The Physical and Psychological Effects of Meditation, Esalen Institute, 1988
- Pavlov, Ivan, Conditioned Reflexes, Oxford University Press, New York, 1927
- Pribram, Karl, & Gill, M., Freud's Project reassessed, Basic Books, New York, 1976
- Powles, W.E., Human Development and Homeostasis, Int. Univ. Press, Madison, 1992
- Reich, Wilhelm, The Cancer Biopathy, Orgone Institute Press, Rangeley, Maine, 1948
- Schore, Allan, Affect Regulation and the Origin of the Self, Erlbaum, Ney Jersey, 199
- Stern, Daniel, the Interpersonal World of the Infant, Basic Books, NY, 1985
- Warburg, Otto, On the Metabolism of Tumours, Constable, London, 1930

*Статья опубликована в Energy & Character, vol. 37, August 2014. Печатается с любезного разрешения автора.*

*Перевод Светланы Гусаровой*

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