



Наука восприятия глубинного телесного проживания эмоций (embodied cognition) и дезактивации эмоций: представленный материал позволяет улучшить результат работы во всех видах терапии.

Содержание: анализ изменения парадигмы в нейропсихологических исследованиях восприятия, а так же, очень важные исследования в сфере, так называемого, глубинного телесного опыта и активного исследования эмоций в университетах в течение последних двадцати лет в значительной степени изменили наше понимание восприятия, эмоций, поведения и то, как они взаимосвязаны друг с другом через мозг, каким образом они влияют друг на друга и проявляются в теле.

Предлагаемый подход, ввиду абсолютно новых данных, ставит под вопрос эффективность привычных подходов в психотерапии, работающих с феноменами (включая телесноориентированный подход), и предлагает новые методы для значительного повышения эффективности воздействия на когнитивном, эмоциональном, поведенческом, физическом, энергетическом, уровне отношений и духовном во всех психотерапевтических направлениях. Предлагаемый метод является основным предметом предлагаемой статьи.



Взаимосвязь между восприятием и телом.

В рамках различных научных школ компоненты восприятия определяются различно. Как правило, они включают следующие понятия, которые и будут использованы в данной статье: внимание и его фокус, восприятие (перцепция), символизация, язык, категоризация,

контекст, взаимосвязь, воображение, память, воспоминания, логика, умозаключение и смысл. В соответствии с тщательно проработанной теорией глубинного телесного проживания эмоций и их использовани в ходе исследования познания (Colombetti, 2014) и теория воплощенной телесной разумности (глубинного телесного проживания эмоций) (the embodied philosophy of mind)(Джонсон, 2017), все эти аспекты познания затрагивают не только мозг, но и тело (организм) полностью по мере того, как он взаимодействует с окружающей средой.

В ряде экспериментов установлено, что освоение таких простых явлений, как изучение алфавита в детских садах, равно как изучение сложных явлений, таких как физический закон инерции в университете, заметно улучшается при вовлечении тела и окружающего пространства в процесс обучения (Beilock, 2017). Поэтому, любой аспект восприятия, начиная с внимания, нельзя понять, изучая только мозг. Лишь работа с телом, в его взаимосвязи с окружающей средой, в дополнение к обычной работе с мозгом, будет улучшать все остальные психотерапевтические подходы.

В последние годы были сделаны научные открытия, описывающие взаимосвязь восприятия и тела в рамках телесноориентированной психотерапии.

Евгений Гендлин (1998) – философ, ставший психологом и основателем фокусирующей терапии, в Чикагском университете экспериментально доказал, что те испытуемые, кто хотя бы минимально использовал телесную осознанность в ходе решения когнитивных задач, лучше справился с заданием чем те, кто меньше ощущает собственное тело.

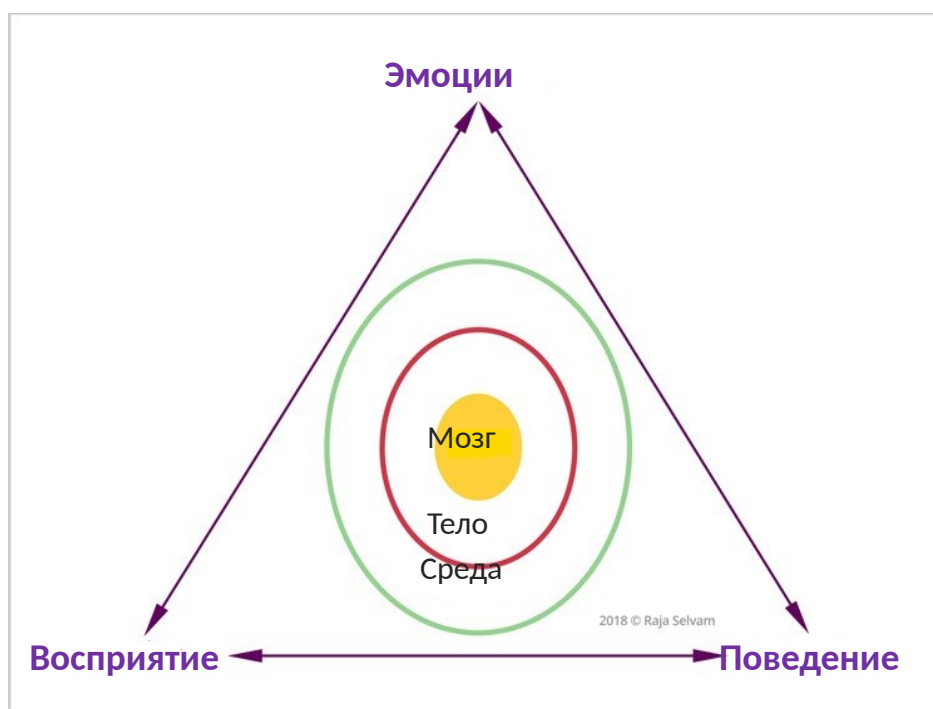
Бодинамический Анализ (Marcher & Фиш, 2010 г.), датская телесноориентированная психотерапия, с эмпирически разработанной картой психологических функций мышечной системы, определили несколько мышц в различных частях тела, таких как сгибатели пальцев рук и ног, как посредников когнитивной обработки информации в мозге.

То, что исследование воплощенной телесности познания смогло предложить в последнее время, в отличие от фокусирующей терапии и бодинамического анализа, это важность роли тела при исследовании и работе с восприятием.

Связь между восприятием и эмоциями.

Ряд последних исследований в области восприятия воплощенной телесности, основанной на физиологии мозга (Colombetti & Thompson, 2008; Johnson, 2007) показали, что все аспекты познания (начиная с первых шагов, определяющих то, на какие феномены окружающей среды мы обращаем внимание еще до того, как наши чувства оказываются вовлечены в восприятие окружающей среды, опосредованы, даже инициированы аффектом (мы здесь используем термины аффект, эмоция и чувство практически в равнозначном значении). Новые нейropsихологические данные наблюдений за областями мозга говорят о том, что происходит одновременная активизация когнитивных и аффективных областей мозга, активация аффективных нейронных связей предваряет активацию когнитивных нейронных связей, в ходе когнитивных экспериментальных задач наблюдается кооперация областей мозга, выполняющих когнитивную и аффективную функции.

Очевидным становится первопричинная роль аффекта при восприятии, основывающаяся на исследованиях, доказавших, что каждая эмоция формируется несколькими отделами мозга (Barret, 2017). В то же время более ранние работы Домасио (1994) показали важность эмоции и способности их распознавать для работы с поведением, а последующее исследование подтвердило важность проживания эмоций всем телом, их понимания и использования для работы с восприятием.



Воплощенная телесность: Восприятие, эмоция и поведение проявляются и возникают в мозге, теле, а также в окружающей среде. Они влияют друг на друга, но эмоция первична, так как эмоция является более сильным посредником познания и поведения.

Взаимосвязь восприятия, эмоции и тела.

Роль всего тела в воссоздании эмоций хорошо изучена к настоящему моменту (Barret, 2017; Damasio, 2003; Pert, 1999). Однако, только в последнее время стало известно о задействованности тела при воспроизведении эмоций и его влиянии на процесс восприятия. Это означает, что эмоция осуществляет единственную возможную связь между восприятием и телом (а поведение – другую возможную связь между познанием и телом). В ходе экспериментов, где лицевые мышцы были обездвижены (а они, как известно, играют большую роль в формировании эмоций), повторение и воспроизведение переживания эмоции и ее контекста оказалось практически невозможным (Niedental, 2007). То обстоятельство, что все тело вовлечено в эмоциональный опыт, дало нам новое понимание того, что эмоции устроены сложнее, чем было принято думать и вовлечение всего тела в работу с эмоциями даст более глубокий эффект. Исследования Ниденталя, объединившие эмоции, восприятие и тело дает нам ясное понимание того, что нам следует работать с телом больше во взаимосвязи с эмоциями и их доступностью для изменения когнитивных процессов. Эти исследования так же дают нам понять, что процессы восприятия будут страдать, если роль тела и эмоций будет уменьшаться.

Взаимосвязь эмоции, поведения и тела.

Последние исследования эмоций и их формирования в мозге (Damasio, 1999) доказали, что вопреки расхожему мнению о том, что они иррациональны и мешают объективно воспринимать реальность, напротив, позволяют человеку выбрать оптимальную тактику поведения в разных ситуациях. Это обстоятельство так же позволяет говорить о том, что люди лучше понимают контекст, в котором они находятся (когнитивно лучше улавливают ситуацию), и выбирают лучшую стратегию поведения если у них есть доступ к собственным эмоциям, чем в отсутствии этого понимания. Роль тела в поведении, экспрессии и действии очевидна. И Дамасио, подводя итог, приходит к выводу о том, что эмоция должна проявиться через тело в качестве сигнала, прежде чем решение будет принято.

Взаимосвязь восприятия, эмоции и поведения.

Исследования доказывают, что области мозга и тела, отвечающие за эмоции и восприятие, настолько активно взаимодействуют друг с другом, что их невозможно полностью разделить так же, как различно они переживаются в личном опыте, как отдельные феномены. Каждую минуту организм реагирует на окружающую действительность. Такие исследователи, как Дункан и Баррет (2007) утверждают, что аффект (реакция) – это форма восприятия. Сходные наблюдения можно сделать исходя из взаимосвязи между поведением и эмоцией. Каждую минуту организм находится в состоянии реагирования, которое упрощенно можно назвать положительным или отрицательным, и определить уровень возбуждения (высокое/низкое). И каждый поведенческий акт обусловлен или определен мотивирующей силой, по крайней мере, основа актуального состояния влияет на возникающие реакции по ходу их формирования в мозге и теле даже если они могут быть описаны как отдельные феномены. Описание эмоций как энергии в движении и недавний "энактивный подход" к эмоциям Hufendiek

(2016) являются попытками представить абсолютную неразрывность поведения и эмоций.

Исследование воплощенного телесного восприятия обосновывает взаимосвязь между восприятием и телом через подтверждение взаимосвязи между восприятием и поведением. Любое поведение, проявление себя вовне и действие вовлекает телесность. Ранее мы видели, что изучение простейших феноменов, так же как и сложных, опосредованно телесностью. Что касается неразделимости познания и поведения в физиологии, то даже восприятие, акт познания, в настоящее время рассматривается как действие (поведение) и поэтому практически неотделим от него (Creem-Regher & Kunz, 2010).

Кроме того, преднамеренность в поведении определяет смысл (восприятия) и неотделима от самого действия, взаимосвязь реакции и восприятия, реакции и поведения, а также восприятия и поведения, и первостепенная роль реакции в опосредовании как познания, так и поведения делают все эти три феномена неотделимыми друг от друга по мере того, как они возникают в теле, даже если в опыте они могут быть восприняты отдельно.

Практическое применение в психотерапии.

Психотерапевтические направления, как правило, специализируются на работе с познанием, аффектом или поведением и обычно фокусируются на одном больше, чем на двух других. Поскольку теперь мы знаем, что эти три элемента практически неразделимы, становится очевидно, что все эти специализированные подходы так или иначе работают, потому что целенаправленная работа над любым из перечисленных элементов также повлияет на два других. Однако, для того, чтобы обеспечить оптимальные результаты в процессе терапии, эти новые данные подразумевают что мы должны: 1) работать с восприятием, аффектом и поведением в непосредственной взаимосвязи и работать с телом как можно больше, поскольку теперь очевидно, что все три фактора всегда задействуют организм целиком; 2) уделить в работе особое внимание аффекту, поскольку теперь очевидно его приоритетное влияние на познание и поведение; 3) работа с аффектом и его влиянием на тело во всей полноте, поскольку сам по себе аффект – продукт организма в целом, а благодаря телесноориентированной психотерапии и психиатрии мы знаем, что запредельные и невыносимые эмоции могут вести к формированию психологических защит (в голове), а тело блокирует их доступность для восприятия, переживания и коррекции поведения.

Трудность распознавания эмоции часто, если не всегда, становится причиной формирования психологических защит в мышлении и блоков в теле. Последовательное снижение способности понимать эмоции может поставить под угрозу не только успешность в аффективной области, но и в когнитивной и поведенческой областях, которые, как мы теперь знаем из недавних исследований, сильно зависят от аффективной области и неотделимы от нее. Сжатие тела в результате попытки тела защититься от переживания эмоций может также поставить под угрозу познание и поведение, которые, как известно, зависят от всего тела ни как иначе, как посредством аффекта.

Чем больше доступна информация о эмоциях для переживания их в теле, тем больше возможности их регулировать, тем легче их переносить и дольше переживать (это и является определением телесной воплощенности (emotional embodiment) в Интегративной Соматической Психологии (Integral Somatic Psychology™), тем выше вероятность того, что организм открыт и доступен для когнитивных, эмоциональных и поведенческих процессов; и тем больше возможностей улучшить когнитивные, аффективные и поведенческие результаты в разных психотерапевтических подходах. Чтобы прочитать статью о таком эмоциональном воплощении и о том, как оно может улучшить результаты во всех направлениях психотерапии, пожалуйста, прочитайте статью «How to Improve Outcomes in All Therapies Through Embodiment of Emotions?». В этой статье так же обсуждаются способы работы с эмоциями в основных психотерапевтических направлениях, а так же в телесноориентированном подходе и то, каким образом работа с эмоциями в психотерапевтических модальностях может быть неоптимальной из-за отсутствия важной информации о сложной физиологии познания, эмоций и поведения.

Так же, достаточно новые подходы в психотерапии – Соматический опыт (Somatic Experiencing®), фокусирование (Focusing Therapy®), Сенсомоторная психотерапия (Sensorimotor Psychotherapy®) (SP) и Снижение стресса с помощью увеличения осознанности (Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)). Терапия часто использует тщательное отслеживание телесных ощущений в качестве инструмента работы с телом. Если Вы хотите почитать статью о том, как наиболее детально работать с ощущениями в теле т.к., казалось бы, эффективный и очевидный инструмент может временами подводить при работе с опытом переживания сложных эмоций, познания, и поведения, пожалуйста, переходите к статье «Как избежать разрушающих эмоций в процессе отслеживания телесных ощущений?»

Что такое интегральная соматическая психология™ (ISP™)?

Интегральная соматическая психология (ИСП) - это новое поколение в эволюции телесной психотерапии, основанное на таких новейших открытиях в нейробиологии, телесной психотерапии, квантовой физике, энергопсихологии, познание, эмоции, поведение; как взаимодействуют разные области мозга и тело при этом взаимодействуют, как они блокируются при наличии психологических защит и телесных блоков; и как можно работать с такой защитой мозга и тела, чтобы облегчить глубинное телесное проживание эмоций простыми, эффективными и регулируемые способами для дальнейшего улучшения когнитивных, аффективных, поведенческих, а также физических, энергетических, реляционных и духовных результатов во всех формах терапии. В настоящее время ISP преподается более чем в десятке стран. Никакой предварительной подготовки в телесно-ориентированной психотерапии не требуется. Чтобы прочитать статью о теории и практике ИСП в простом удобном для чтения формате интервью, пожалуйста, прочитайте «Что такое интегральная соматическая психология? Разговор с Раджой Сельвам». Для получения дополнительной информации о подходе, его дальнейшем применении и международном графике обучения, пожалуйста, посетите integralsomaticpsychology.com

Ссылки.

- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt: Boston and New York.
- Beilock, S. (2017). *How the body knows its mind: The surprising power of the physical environment to influence the how you think and feel*. New York, NY: Atria Books, Simon & Schuster, Inc.
- Colombetti, G. & Thompson, E. (2008). The feeling body: Towards an enactive approach to emotion. In Overton W. F., Muller U., & Newman J. L. (Eds.), *Developmental Perspectives on Embodiment and Consciousness* (pp. 45-68), New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Colombetti, G. (2014). *The feeling body: Affective science meets the enactive mind*. The MIT Press: Boston, Massachusetts & London, UK.
- Creem-Regehr, S. H. and Kunz, B. R. (2010). *Perception and action*. WIREs Cogn Sci, 1: 800-810. doi:10.1002/wcs.82
- Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Penguin Books.
- Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoza: Joy, sorrow, and the feeling brain*. Orlando, FL:Harcourt, Inc.
- Duncan, S. and Barrett, L. F. (2007). *Affect is a form of cognition: A neurobiological analysis*. *Cognition and Emotion*, V 21(6), 1184 - 1211. [Doi.org/10.1080/02699930701437931](https://doi.org/10.1080/02699930701437931)
- Gendlin, E. T. (1998). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. The Guildford Press: New York, New York.
- Johnson, M. (2007). *Meaning of the body: Aesthetics of human understanding*. The University of Chicago Press: Chicago, Illinois.
- Johnson, M. (2017). *Embodied mind, meaning, and reason: How our bodies give rise to understanding*. The University of Chicago Press: Chicago, Illinois.
- Hufendiek, R. (2016). *Embodied emotions: A naturalistic approach to a normative phenomenon*. Routledge Taylor & Francis Group: New York and London.
- Marcher, L. & Fisch, S. (2010). *Body encyclopedia: A guide to the psychological functions of the muscular system*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Niedenthal, P. (2007). *Embodying emotion*. *Science* (316), 1002-1005.
- Pert, C. (1999). *Molecules of Emotion: The science behind mind-body medicine*. New York: Simon & Schuster, Inc.