

## Раджа Сельвам

Раджа Сельвам, PhD, доктор философии, старший тренер профессиональной программы по работе с травмой Питера Левина «Соматическое переживание» (SE); автор Интегративной Соматической Психологии (Integral Somatic Psychology), новой парадигмы для интеграции тела, энергии и сознания в психологический процесс, разработанной для опытных клиницистов. В основе эклектичного подхода д-ра Сельвама лежат система «Постуральной интеграции», «Биодинамическая кранио-сакральная терапия», «Терапия полярности», системы телесной психотерапии Райха, биоэнергетика, биодинамический анализ, юнгианская и архетипическая психология, психоаналитические школы объектных отношений и межсубъективности, метод соматического переживания (SE™), аффективная нейронаука, Адвайта Веданта – индийская духовная традиция. Статья д-ра Сельвама о лечении травматических симптомов у жертв цунами была опубликована в журнале *Травматология* (Сентябрь 2008). Статья *Юнг и Сознание* была опубликована в журнале аналитической психологии *Весна* (Осень 2013). Д-р Сельвам проводит обучение в США, Англии, Франции, Германии, Австрии, Швейцарии, Нидерландах, Бельгии, Дании, России, Италии, Израиле, Индии, Шри-Ланке, Гонконге, Китае и Бразилии.

Сайт *Соматические Взгляды на Психотерапию* (SomaticPerspectives.com) посвящен психотерапии с фокусом на опыт, воплощенный в теле. Наш основной упор сделан на клинические подходы, с учетом опыта и взгляда каждого клинициста. Основной целью является исследование точек соприкосновения между клинической практикой и появляющимися моделями представления о человеческом разуме в областях нейронауки, эволюционной психологии и воплощенного познания.

Редактор, Серж Пренгел, Лицензированный советник по психическому здоровью, ведет частную практику в Нью-Йорке. Также проводит семинару по Проактивному Изменению и воплощенной реляционной осознанности.

*Далее представлен отредактированный скрипт. Он содержательно отличается от оригинального интервью. Скрипт был отредактирован д-ром Сельвамом с целью большей ясности и информативности.*

*Серж Пренгел: Мы говорим с Раджой Сельвамом. Здравствуй, Раджа.*

Раджа Сельвам: Здравствуй, Серж.

*Серж: Итак, Раджа. Ты разработал подход, который называется ИСП (ISP). Не хотел бы ты немного рассказать нам об этом?*

Раджа: С удовольствием, Серж. ИСП (ISP) значит Интегративная Соматическая Психотерапия. Я расскажу вкратце, о чем она. Я длительное время преподаю различные телесные подходы к психологической работе, а именно, как повысить эффективность психологической работы, привнося в нее тело и телесное осознание больше, чем это принято в привычных основных направлениях психологии. Благодаря своим исследованиям, опыту работы с людьми и обучению большого количества клиницистов во многих странах, я понял несколько вещей.

Во-первых, существует большое количество научной информации по физиологии эмоций и процессу саморегуляции, которая не проникла в клиническую практику, информации, которая может использоваться для упрощения интеграции тела и любого психологического подхода. Во-вторых, недостаточно просто обращаться к физическому телу, к тому единственному телу, которое наука признает как источник любого опыта, к тому телу, которое остается в гробу или же кремируется после нашей смерти. Важным является обращение к тонкому телу, которое не может измеряться наукой или же может измеряться только при большом количестве усилий и затрат, как в исследованиях по квантовой физике или же физике частиц. На востоке такое тело называется тонким телом и противопоставляется грубому или физическому телу, тому телу, которое остается в гробу - я так и буду обозначать это последнее тело в интервью. У грубого тела есть квантовый уровень, как у всех объектов в мире. Тонкое тело в свою очередь существует только на квантовом уровне. На западе оно обычно называется энергетическим телом, но такая терминология может вводить в заблуждение, так как любое тело, и тонкое, и грубое, состоит из энергии, которая отличается лишь частотой. Грубое и тонкое тело взаимодействуют на квантовом уровне. Я обучался восточной психологии в том числе и нахожу параллели между современной квантовой физикой и тем, что обсуждается в восточной психологии уже продолжительное время. Западная краниальная остеопатия также работает с тонким телом. Здесь тонкое тело называется жидким телом и используется для повышения регуляции в физическом теле. Единственным отличием здесь будет тот факт, что восточная психология говорит о том, что тонкое тело может жить дольше, чем грубое тело, и перевоплощаться, а краниальная терапия никак по этому поводу не высказывается. Я считаю более эффективным работать с обоими телами одновременно как с источниками всего нашего опыта: восприятие, мышление, чувствование, запоминание, действие, связь, отношения и т.д. Работа с тонким телом оказывается не настолько сложной, как принято считать. Но включив тонкое тело в работу, мы также можем привнести большее коллективное грубое и тонкое тела, которыми мы являемся полностью или частично, в зависимости от индивидуальной точки зрения, и привнести измерение чистого сознания, абсолютное тело или земное существование всех тел, из которых мы состоим согласно восточной психологии. В западной психологии существует несколько подходов, которые вовлекают грубое тело в психологическую работу, а некоторые подходы работают и с тонким телом, например энергетическая психология, которая основывается на понятии меридианов. Существуют несколько трансперсональных школ, которые, вводят коллективное грубое и тонкое тела, так как они оказывают значительное

влияние на нашу психику. Также есть подходы, которые привносят осознанность в психологическую работу. Практически все направления, связанные с майндфулнесс, так или иначе, работают с осознанностью. Итак, я подумал, что самым эффективным будет вовлечь максимальное количество тел и найти способы обучать клиницистов различных направлений, как обходиться с воплощением трех разных тел или же этих трех измерений в своей практике без необходимости изменять различные теоретические подходы, которым они обучены для работы с клиентами. Но основное внимание Интегративной Соматической Психотерапии или ИСП направлено на нахождение простых способов интеграции индивидуального грубого тела в любую психологическую работу с использованием доступных исследований по психологии эмоций и саморегуляции и интеграции индивидуального тонкого тела и его слоев в любой клинический сеттинг. Например...

*Серж: Позволь мне прервать тебя здесь, потому что есть уже вопросы.*

Раджа: Конечно.

*Серж: То есть мы говорим об интеграции тела или восприятию тела как точки входа для работы с психологическими феноменами? А именно, ты говорил о теле и различал тонкое тело и тело в повседневной жизни. Может, мы можем поподробнее на этом остановиться, на тонком теле квантового уровня.*

Раджа: Да, в восточной психологии наш опыт определяется не только физическим телом, как это принято думать в науке и в западной психологии в целом. Существует тонкое тело, которое имеет большое отношение к нашему опыту. Спорным остается вопрос способности тонкого тела переходить из одной жизни в следующую, так как никто не может этого доказать или опровергнуть. Есть те, кто приводят весьма достоверные исследования, чтобы обосновать это. Но с практической клинической точки зрения нам следует поставить такой вопрос: Можно ли осознавать тонкое тело или же работать с ним, чтобы помочь людям лучше решать их повседневные проблемы? Это то, что попыталась сделать энергетическая психология. Другие вопросы: Что такое тонкое тело? Состоит ли оно из материи? Конечно да, все состоит из материи.

Однако это тонкая материя на уровне квантовых явлений, вопрос частиц или квантовой физики. Когда на востоке люди говорят о чакрах, меридианах, грубых и тонких элементах и телах, они на самом деле говорят о своем интуитивном понимании телесного осознания с точки зрения реалий ньютоновского неквантового и современного квантового взглядов. Они различают грубое тело, созданное из грубых элементов, путем объединения тонких элементов, и тонкое тело, созданное только из тонких или квантовых элементов. Но для наших целей не настолько важно, говорим ли мы о различных телах или же просто о различных уровнях одного тела, до тех пор, пока мы можем использовать эти модели для наблюдения и воплощения новых феноменов и работать с ними для того, чтобы сделать нашу работу и мир лучше.

*Серж: То есть здесь мы говорим не том, чтобы спорить относительно теоретического существования тонкого тела на квантовом уровне. Мы говорим об опыте и его осознании, необходимом для его использования?*

Раджа: Точно. Это легче сделать, чем кажется, при условии, что мы знаем, как научить клиента этим вещам.

*Серж: Да?*

Раджа: Да. Например, в ситуации, когда человек не осознает свои голени.

*Серж: И?*

Раджа: Когда человек не может этого, он не может углубиться ни в какое чувство. И наоборот, мы обнаруживаем, что когда человек углубляется в чувство, голень становится более открытой и доступной осознанию. И само чувство становится более стабильным. Происходят изменения в самом физическом теле с точки зрения мышечного тонуса, а также в ногах повышается текучесть энергии, которая становится подобной воде или воздуху. И с точки зрения восточной психологии в этом огромный смысл. Если мы работаем с чувствами, а у человека эта сфера вызывает массу сложностей, необходимо открыть ноги. Поток из сердечной чакры управляет чувствами по отношению к себе и к другим, а энергия, исходящая из этой чакры, должна циркулировать через голени, чтобы эти чувства стали глубже, более переносимыми и имели больше смысла. Когда мы помогаем людям почувствовать голени, мы видим, что люди вступают в лучший контакт со своими чувствами, им проще их выдерживать, у них лучшее понимание собственных переживаний. Интересно отметить, что в датском подходе телесно-ориентированной психотерапии, Бодинамическом Анализе, системе, основанной на обширном эмпирическом исследовании психологических функций различных мышц в теле, мышцы голени также имеют отношение к тому, способен ли человек заземлиться в своих чувствах или же он остается не в контакте с ними.

*Серж: Как убедиться в том, что энергия идет в ноги?*

Раджа: Чтобы это сделать, мы можем работать с физическим телом, мускулатурой, связками, костями в этой области при помощи простых движений, которые любой клиницист может помочь клиенту сделать. Осознание потока энергии в ногах, который может обладать качествами воды или воздуха, может очень помочь. Осознание какого-либо процесса помогает поддерживать его в дальнейшем. Совершенно необязательно, чтобы это правильно называлось - тонкое тело или энергия и т.д., это не важно. Что важно, так это когда люди хотят отслеживать и поддерживать эти вещи, процесс становится быстрее и лучше.

*Серж: Давай опять немного замедлимся. Что я слышу, что я понимаю, это то, что одним из результатов внимания тонкому телу будет очевидное улучшение протекания потока эмоций, чувств, например. Но мы добиваемся этого путем обращения нашего внимания на телесность. Таким образом, сторонний наблюдатель может видеть как вы, делая что-то, обращаетесь к физическому телу, и что-то происходит. Но кажется, есть что-то еще помимо этого. Вы не просто обращаетесь к физическому телу, но воздействуете каким-то образом на тонкое тело.*

Раджа: Да, и ответ на твой пронизательный вопрос довольно сложный. В восточной психологии тонкое тело в итоге является источником всего опыта и регуляции грубого тела. Исходя из этой логики, работая с грубым телом и вызывая изменения в нем, мы в то же самое время работаем и меняем тонкое тело. Осознание может в большей или меньшей степени идентифицироваться с каждым из тел, которое организует наше земное существование. Есть люди, которые работают над осознанием тонкого тела, чтобы вызвать изменения в грубом теле. Но так как мы больше склонны идентифицироваться с нашим физическим телом, которое называется грубым на востоке, имеет больший смысл начать работать с нашим осознанием именно этого тела. Однако в какое-то момент становится важно осознавать движения нашего тонкого тела и работать с ними, чтобы получить пользу, которое оно может нам принести. Некоторые люди утверждают, что способность отслеживать и работать с тонким телом может вызвать большие и более быстрые изменения, нежели отслеживание и работа с грубым телом. Тонкое тело и грубое обладают разными качествами. И если мы не обращаем внимания на эти качества, мы будем просто отслеживать ощущения грубого тела через мозг. Однако необходимо отметить, что до тех пор, пока в грубом теле есть жизнь, для большинства людей практически невозможно ясно разделить осознание тонкого тела от осознания физического тела, кроме редких случаев опыта переживания смерти или нахождения вне тела.

*Серж: Интересно.*

Раджа: Действительно. Если мы пойдем дальше, чувства, например, очень часто являются самым важным предметом работы в психотерапии. Общепринятым мнением в психологии считается, что практически все патологии рождаются из неспособности чувствовать и выдерживать определенные состояния, которые аффективны по своей природе. Аффективные состояния представляют собой совокупность ощущений на уровне того, что мы называем физическим телом, а на востоке грубым телом, а также сложные энергетические состояния на уровне тонкого тела. А именно взаимодействие этих двух уровней приводит к появлению чувства или аффекта. Это сложный, многоуровневый и интерактивный опыт, включающий как минимум два тела. Когда люди пытаются регулировать аффективные состояния при помощи техник осознания, которые отслеживают ощущения только на уровне грубого тела, они часто упускают главное за мелочами. Это один из недостатков подхода, сфокусированного на отслеживании ощущений, хотя каждый подход ценен для достижения конкретных целей. Чтобы отслеживать и регулировать наш психологический опыт с большим смыслом, нам

необходимо увеличивать нашу способность все больше и больше одновременно отслеживать системы или тела и их взаимодействия и сложные переживания, не разбивая их на микроощущения или энергии.

*Серж: Понятно, то есть, когда ты фокусируешься на отслеживании ощущений, может оказаться, что ты не увидишь леса за деревьями. А как это на практике, на сессии, как можно отследить более сложный поток переживания?*

Раджа: Способность отслеживать отдельные ощущения - это важный шаг. Это как учить алфавит телесного языка. Например, жар или холод, сжатие или расширение в определенных областях тела. Уже чувствование таких простых ощущений может установить лучшую обратную связь между мозгом и телом через афферентные и эфферентные пути автономной и соматической нервных систем, что в свою очередь увеличивает способность мозга лучше регулировать тело. Это также может помочь регулировать эмоциональные состояния. Например, чувствуя грусть или страх, и в то же самое время, замечая, где эти чувства расположены в теле и какими ощущениями они сопровождаются, можно помочь регуляции этих эмоциональных переживаний и тела одновременно. Способность детально ощущать различные части тела и схватывать ощущения дает нам возможность генерировать, чувствовать и регулировать более комплексные эмоциональные явления, такие как любовь и разочарование. Но люди, приученные чувствовать телесные ощущения в любых ситуациях, могут стать заложниками мозга, который по привычке отслеживает без разбора микроощущения или движения. По этой причине я даже не спрашиваю людей, что они ощущают, просто потому, что, если они привыкли постоянно ощущать свое тело, они возвращаются к ощущениям жара или холода, сжатия или расширения, покалывания и т.д. Я в первую очередь следую за психологическим опытом, за главным, если так угодно. Я ищу значимый психологический опыт. Я исследую чувства, которые вполне ожидаемы, если они еще не проявились или не осознаны. Потом человек ощущает эти чувства или состояния в теле - где они именно, как они ощущаются; я не спрашиваю про конкретные ощущения. Различные подходы, сфокусированные на отслеживании ощущения и движения, такие как Випассана, Фокусирование, Континуум или Аутентичное Движение, это прекрасные системы, которые приносят много пользы. Именно поэтому они остаются популярными и актуальными. Но необходима разборчивость в их применении для психологической и даже физиологической регуляции на основании понимания их преимуществ и недостатков, сильных сторон и слабых.

*Серж: Понятно.*

Раджа: Из работы Кэндис Перт, ученой, занимающейся молекулярной наукой, которая практически выиграла Нобелевскую премию за свое открытие опиатных рецепторов мозга, нам известно, что чем интенсивнее чувство, тем быстрее эмоциональное переживание проходит по телу или же воздействует на все клетки в теле за доли секунды. Чем интенсивнее переживание, тем сильнее его воздействие на организм. В терапии люди часто говорят о чувствах в области сердца и выше области диафрагмы, и их выражение происходит в области

головы, шеи или лица. Довольно часто, переживание и выражение эмоции застревает в области выше диафрагмы. Один из способов работы с чувством, вызвать его, прочувствовать глубже и даже выдержать его, это открыть насколько возможно все тело для опыта через осознание, движение, дыхание или прикосновение. Когда мы делаем это, у нас возрастает возможность более полно пережить это чувство, выдержать его и даже появляется более ясное его понимание. Зачастую, если чувства не распространяются ниже диафрагмы, становится очень сложно добраться до их бессознательных корней. Вторая чakra в восточной психологии ассоциируется с элементом воды и является точкой доступа как к бессознательному, так и к творчеству. Очень часто, когда люди могут ощущать только сердечную область выше диафрагмы в связи с эмоциями, у них большие сложности с переживанием эмоций, потому что их энергия сконцентрирована в ограниченных областях грубого и тонкого тел, а энергия сердечной чакры не циркулирует в областях ниже диафрагмы. Более того, недостаток связи с энергией второй чакры в области таза и ее циркуляции в нижних областях тела не позволяет чувствам углубляться, а их бессознательным корням становиться более ясными, а также делает менее очевидными творческие решения для разрешения этих чувств. Люди в итоге оказываются в процессе, когда чувства “скачут” вверх-вниз между мозгом и диафрагмой, в длительном процессе, который не идет глубже в актуальные чувства, паттерны и причины, которые лежат в их основе.

*Серж: Это все очень интересно, но я опять же хочу немного замедлиться и вернуться к тому, о чем ты говорил ранее, чтобы кое-что прояснить. Как я слышу, ты начинаешь не с ощущений, а с чего-то более всеобъемлющего - с чувства. Это так?*

Раджа: Да, с переживания.

*Серж: С переживания?*

Раджа: Психологического переживания, его локализации в теле и воздействия этого переживания на тело. Под переживаниями я имею в виду чувство или импульс сделать или не сделать чего-то.

*Серж: А затем?*

Раджа: Где в теле оно отсутствует и почему.

*Серж: А если начать с ощущений, то есть риск не увидеть главного?*

Раджа: Да, можно прийти к этому, особенно в случае, когда люди прекрасно отслеживают ощущения и теряются в них, не расширяя их и не придавая им психологического значения. Может быть такое, что человек начинает чувствовать тело с восприятия отдельных ощущений, а это позволяет установить обратную связь между мозгом и телом и делает возможным расширение в физическом и тонком телах, создавая пространство для переживаний, которые

удерживались, а теперь могут выйти на первый план. Но нет никаких гарантий, что это произойдет. Это зависит от того, может ли сам человек или с помощью кого-то вызывать значимые переживания и интерпретировать их как таковые. А способность человека делать это самостоятельно во многом зависит от того, была ли у них в прошлом поддержка в генерировании этих переживаний и придании им смысла. Если они не могут этого и, если им хорошо удастся отслеживать телесные ощущения и движения тела и энергии, такой процесс, возможно, будет просто регулировать состояние тела, возвращая его в “тихое” место, привычное равновесие без каких-либо значимых психологических изменений или пользы.

*Серж: Хм...*

Раджа: Приведу пример. Ко мне с симптомами тревоги приходят клиенты, которые годами отслеживали свои ощущения. Если в основе тревоги лежит страх или страх чего-либо, не заземленного в текущей реальности, человеку необходимо максимально его прочувствовать, выдержать его и быть в контакте с ним, пока он не уменьшится, не позволяя ему найти повод привязаться еще к чему-то в текущей жизни человека. Страх будет доступным и управляемым в той степени, в какой человек чувствует поддержку от вас в переживании этого страха и в какой грубое и тонкое тела могут расширяться, чтобы вместить его. Но как только при помощи моих подсказок этим клиентам удавалось почувствовать, где этот страх в теле, они сразу же привычным образом перенаправляли свое осознание на отслеживание ощущений, таких как покалывание, тепло и так далее, уходя от психологического компонента и чувств, которые являются комплексным множеством ощущений, проникающих в различные системы тела. Таким образом, они не отслеживали и не развивали способность к более комплексным переживаниям в теле. Они просто научились развеивать значимые переживания, отслеживая микроощущения и движения. Поэтому со временем я научился не спрашивать людей про их ощущения на семинарах, которые провожу, кроме ситуаций, когда возможно открытие или доступ через тело к отслеживанию более значимых переживаний. На своих семинарах по ИСП я требую, чтобы все кандидаты были опытными клиницистами с длительным опытом психологической работы. Другим требованием является достаточные знания о теле из метода Соматического переживания, Сенсо-моторной психотерапии, Биоэнергетики или другого телесного направления или программы по работе с телесными ощущениями или же практик, что позволяет им уже достаточно узнать свое тело, а значит, для них не будет новым необходимость воспринимать телесные ощущения если не во всем теле, то, по крайней мере, в каких-то участках.

*Серж: Хм...*

Раджа: Для конкретного примера возьмем переживание горя. Я скажу: Где в теле находится горе? И где его нет? Почему бы тебе не положить руку на то место, где, как ты говоришь, тебе тяжело его выдерживать, или где его нет, чтобы открыть или соединить эту часть тела с переживанием? Если эта область выше диафрагмы, давай посмотрим, как мы можем открыть диафрагму, чтобы позволить нижней части тела присоединиться к этому переживанию.

Попробуй подвигать шеей, чтобы горе достигло лица. Потом подвигай руками, чтобы их тоже осознать, и чтобы они также могли присоединиться к переживанию. Положи одну руку на сердце, а другую в область почек или же подвигай голенью, чтобы энергия из сердечной чакры могла свободно протекать по телу, что сделает твоё переживание горя не только более полным, но и более переносимым. Таким образом, человек отслеживает то, что происходит в теле в связи с переживанием, придавая этому смысл, а не просто отдельно без цели отслеживает ощущения. В то же время я расширяю физическое тело в тех направлениях, которые имеют смысл с точки зрения увеличения саморегуляции в физическом теле и увеличения доступности энергии тонкого тела.

*Серж: То есть ты говоришь о переживании в целом и дальше поддерживаешь любопытство относительно того, где оно ощущается, где нет. Так происходит отслеживание в контексте.*

Раджа: Да. Также необходимо знать, как помочь клиенту отслеживать и работать с телом таким образом, чтобы его грубое и тонкое тела были открыты и связаны друг с другом настолько возможно, чтобы поддержать разворачивающееся переживание, которое рождается в определенной области тела. Грубое физическое тело состоит из слоев, которые могут закрываться в случае всеобъемлющего переживания. Во время тяжелого переживания могут также сокращаться мышцы, органы и нервная ткань. Необходимо знать, как направлять клиента к открытию различных слоев физического тела и как упростить обмен между этими слоями, чтобы минимизировать дисрегуляцию и в то же самое время поддержать дисрегулирующее переживание, например, страх. Помимо этого, необходимо знать, как помочь клиенту начать осознать и работать с различными слоями тонкого тела относительно друг друга. А также, как обеспечить максимальное взаимодействие энергий тонкого тела с грубым телом. Согласно Терапии Полярностей различные области физического тела при сокращении могут блокировать поток энергии из различных элементов тонкого тела, различных чакр, мешать потоку протекать в физическом теле по направлению к более полному проявлению необходимых жизненных переживаний. Например, энергия сердечной чакры не будет свободно протекать в теле, если толстый кишечник, почки и голени каким-то образом заблокированы. Итак, при работе с горем, которое переполняет грудную область, мы работаем со слоями самого физического тела. Мы работаем с грудной областью с осознанием, прикосновением к себе и по возможности с дыханием, чтобы держать эту область открытой для переживания и минимизировать дисрегуляцию. Мы работаем с руками, лицом и шеей с осознанием, движением и прикосновением к себе, чтобы расширить переживание в этих областях, а также минимизировать дисрегуляцию или избыточную нагрузку на грудную область. Это становится возможным потому что, когда смежные области груди, головы и рук более открыты и лучше соединены через кардиоваскулярный поток и нервную систему, физическое тело не только подвергается меньшей дисрегуляции, но и обладает большей способностью воспроизводить, разделять и выдерживать болезненное переживание, например, горе. Мы также работаем при помощи осознания, движения и прикосновения к себе с толстым кишечником, почками и голенью, которые могут блокировать энергию тонкого тела из

сердечной чакры и не позволять ей протекать в грубом физическом теле. Когда мы это делаем, мы замечаем, что люди становятся более способными идти глубже в свои чувства, например, горе. Они также лучше регулируют свое физическое и эмоциональное состояния. Восточная психология, на которую также опирается Теория Полярностей, говорит о том, что тонкое тело, в конечном счете, является источником физиологического и психологического опыта и регуляции. Поэтому результаты, приведенные выше, весьма предсказуемы. Когда западная психология говорит о том, что мозг является источником всего психологического и физиологического опыта и регуляции, она таким образом упускает важный источник опыта и регуляции в психике человека. Что делаю я в Интегративной Соматической Психотерапии или ИСП - я объединяю преимущества обоих взглядом, чтобы увеличить эффективность лечения. Когда мы открываем тело и обращаем внимание на психологическое переживание в нем, это переживание может быть интенсивным. Можем ли мы открыть его так, чтобы не нарушать сильно регуляцию или уменьшить дисрегуляцию во время неприятных переживаний, таким образом, чтобы слои физического тела, включая мозг, были более открытыми, регулируемые при взаимодействии друг с другом. Мы можем открыть слои тонкого тела таким образом, что образуется поток, улучшается их баланс, и они находятся в большем взаимодействии с физическим телом.

Таким образом, есть теоретические взгляды и логика относительно направления, в котором мы расширяем физическое тело во время психологической работы. Если мы подойдем к этому с научной точки зрения, используя научные открытия по саморегуляции и физиологической основе переживания при работе с физическим или грубым телом, а в восточной психологии при работе с тонким телом, мы можем обнаружить, что тяжелый опыт парадоксальным образом, возможно, проще переработать. В этом случае снижается сознательное и бессознательное сопротивление, которое есть всегда при столкновении с неприятными переживаниями. Мы можем работать с тяжелыми переживаниями и разрешать их, когда они будут происходить, без застревания в прошлом, предотвращая их появление вновь и страдания от психосоматических или психофизиологических симптомов, таких как хроническая усталость или фибромиалгия и тому подобное.

На обучающих семинарах программы по ИСП подчеркивается важность личного опыта, потому что люди, уже знакомые с телесной работой, должны научиться использовать привычные и знакомые пути отслеживания и работы с телом, чтобы действительно узнать разницу. На недавнем обучающем семинаре три участника с долгосрочными симптомами фибромиалгии отметили поразительное исчезновение симптомов после работы над психологической регуляцией тяжелого переживания, когда они одновременно обращали внимание на грубое и тонкое тело и регуляцию. Конечно же, нам надо посмотреть, не вернутся ли симптомы обратно через какое-то время, чтобы заявить этот случай как действительный результат. Но то, что произошло на том занятии, дает надежду. Однако я слышу про поразительное исчезновение долгосрочных симптомов, таких как мигрени и астма, даже после одной сессии, поэтому меня это уже не удивляет. Психологическая регуляция, регуляция грубого тела и регуляция тонкого тела - вот три столпа Интегративной Соматической Психотерапии (ИСП). Мой опыт говорит мне, что когда это происходит

одновременно при их взаимодействии друг с другом, такие результаты действительно возможны.

*Серж: Раджа, ты говоришь о том, как энергия может застрять, и как это в свою очередь может тормозить психологический и физиологический процесс. Ты говоришь о том, как работать с энергией, чтобы восстановить поток, и как этот поток позволяет произойти процессу психологической и физиологической регуляции. А чтобы справиться с этим, необходима дорожная карта, которая бы указывала на расположение мест циркуляции и направлений, куда должна потечь энергия, и что необходимо сделать, чтобы облегчить протекание этой энергии.*

Раджа: Да, точно. А также о том, что делать с самим физическим телом, чтобы повысить физиологическую и психологическую регуляцию, руководствуясь научными открытиями в области нейрофизиологии саморегуляции и физиологии эмоций, отношений и других психологических переживаний. Методология должна быть довольно простой. В противном случае психотерапевты из различных направлений не смогут это достаточно легко усвоить. Также подача должна быть такой, чтобы им было не сложно интегрировать это в различные структуры и методы их психотерапевтической работы.

*Серж: Хм...*

Раджа: Так, чтобы клиницисты различных направлений могли использовать этот подход в своей практике, все больше воплощая его в жизнь. Я повторюсь, мы говорим не том, чтобы просто использовать тонкое тело для улучшения работы. Мы говорим о работе с тонким телом в связи с физическим телом и о работе с самим физическим телом. Важно содействовать потокам в обе стороны в автономной нервной системе таким образом, чтобы информация из областей, которые обслуживает автономная нервная система - органы, железы и кровеносные сосуды - доходила до мозга, а информация из мозга доходила до этих органов, что в итоге приводит не только к лучшей регуляции мозга этих областей, но также позволяет мозгу использовать эти области, чтобы генерировать и лучше регулировать психологический опыт. И чем больше мы можем поддержать афферентные и эфферентные потоки по путям соматической нервной системы, тем лучше способность мозга регулировать мышцы и использовать их, чтобы генерировать и регулировать психологический опыт. Как мы делаем это в физическом теле, проходя через три его слоя? Мы упростили эту работу и очень эффективно использовали этот подход, чтобы помочь пострадавшим от цунами в Индии в 2004 году. Мы опубликовали полученные данные в журнале Травматология в 2008.

*Серж: Именно так.*

Раджа: Сейчас у нас идет многолетний проект на Шри-Ланке. Мы участвуем в обучении ста шестидесяти консультантов в бывшей зоне военных действий на Шри-Ланке работе с

симптомами посттравматического стрессового расстройства, вызванного войной, потерей или насилием. Всего несколько лет назад там закончилась тридцатилетняя гражданская война. Там при работе с ужасным опытом, через который этим людям пришлось пройти, мы используем простые дорожные карты, без необходимости работать с тонким телом, больше с физическим - как открыть различные физиологические слои и как содействовать потокам сердечно-сосудистой и нервной систем через все слои тела. Мы обнаруживаем, что такая работа помогает поднимать эти ужасные переживания, выдерживать их и лучше работать над ними, чем использование любого другого подхода, которым владеют консультанты.

*Серж: Вы используете восстановление регуляции потоков через слои физического тела как точку входа?*

Раджа: Да, если хотите, это одна точка входа. Для научно-ориентированных западных психотерапевтов так понятнее. Но мы также используем индивидуальное тонкое тело и коллективное грубое и тонкое тела, которые также формируют человека, напрямую или косвенно. Я приведу один или два примера, чтобы заземлить эти идеи.

*Serge: Хорошо*

Раджа: После цунами в 2004 году, когда мы уже завершали нашу работу в деревне в Южной Индии, к нам подошел десятилетний мальчик. Он взял руку одного из наших терапевтов, положил ее себе на грудь и сказал: “Цунами, стук, стук, стук”. У него учащалось сердцебиение и повышалась тревога, когда он думал о цунами или кто-то или что-то напоминало ему об этом. Когда он рассказывал об этом, было видно, как ему страшно. Мы провели с ним короткий курс лечения и научили его тому, что он мог делать для самопомощи при возникновении этих симптомов в другой раз. Мы ему сказали следующее: “Цунами - это очень страшно, тело может быть сильно заряженным как, когда бежишь на высокой скорости. Телу может быть тяжело справляться со всем этим страхом и заряженностью. Тело пытается уместить этот опыт в самое маленькое пространство и накрыть крышкой. Таким образом, и страх и заряд могут застрять в груди, поэтому сейчас так тяжело. Когда такое большое количество страха и заряда, которые охватывали все тело, застревает в небольшом пространстве груди, они могут охватить эту область и вызывать трудности с дыханием, тревогу, нерегулярное сердцебиение”. Затем мы научили его, как не убегать от страха и заряда, а находить способ увеличить пространство, чтобы тело не сжималось и не застывало, удерживая этот страх и заряд в груди, приводя к учащенному биению сердца. Конкретно говоря, мы научили его класть руку на грудь и двигать правой рукой, потом левой рукой, чувствуя, как эти область расширяются. Он мог чувствовать больше ощущений тревоги в руках. В область груди начало приходить облегчение, о чем свидетельствовало улучшение дыхания. Постепенно, это ощущение распространилось к другим областям тела; не ко многим, немного пошло в ноги. Он был приятно удивлен почувствовать облегчение. Мы ему сказали: “Это то, что тебе надо делать, когда ты вспоминаешь о цунами и твое сердце начинает так биться. Кладешь руки на сердце, на грудь и двигаешь руками, можно и ногами. И смотри, как

страх будет распространяться по большому пространству в теле, уже не пугая так сильно и не вызывая учащение сердцебиения”. Мы беседовали с ним четыре недели спустя и потом еще раз шесть месяцев спустя. У него все было хорошо. Он сказал, что у него прошли симптомы, после того, как он научился не позволять страху разрастаться. Надеюсь, этот пример показывает, каким может быть несложный случай. Если посмотреть на этот простой пример с точки зрения принципов, которые мы обсуждали ранее, мы сможем увидеть работу с физическим телом, с тем как мы расширили область груди и рук, сделав их более функциональными, увеличили потоки между сердечно-сосудистой и нервной системами через все слои тела, мышцы, органы, нервную систему, осознание, прикосновение и движение. Поэтому стало возможным генерировать, удерживать и выдерживать тяжелые переживания страха и тревоги в большей площади тела и не перегружать весьма ограниченное пространство груди, что приводило к дисрегуляции сердцебиения. В этом примере мы также видим непрямую работу с тонким телом. Чтобы энергия сердечной чакры протекала более полно и была контейнирована, должны быть открыты, расширены и связаны между собой область грудной клетки от плеча до диафрагмы и область от плеча до локтя. Это можно рассматривать как перспективу в работе на сессии.

*Серж: Это красивый пример. Чтобы я хотел сейчас сделать, так это мгновенное воспроизведение, как если бы у нас была видеозапись этого. Так как видео у нас нет и комментариев к нему тоже, я собираюсь предложить людям, когда они слушают это интервью сейчас, проиграть этот пример по кусочку, обращая внимание на различные слои, о которых ты говоришь. Они также могут потом применить эту технику к собственным тяжелым переживаниям. Есть над чем работать, когда чувствуешь, что “Да, этот опыт действительно захватывает”. Они могут научиться способу взаимодействовать с этими и подобными переживаниями, путем помещения их в больший контейнер, чтобы была возможность их переварить.*

Раджа: Отличная идея. Но им надо быть уверенными, что они берут что-то незначительное в работу для начала, а не самое ужасное переживание, чтобы проверить технику. Также необходимо помнить, что должна быть готовность пережить некоторое непродолжительное страдание, чтобы не страдать излишне от симптомов в долгосрочной перспективе. И еще, всегда проще проработать тяжелый опыт с поддержкой другого человека, чем одному. На самом деле мы не можем переработать определенные переживания без поддержки других. Один из важных инструментов, которому обучают на программе ИСП, это использование межличностного резонанса. Мы все предназначены чувствовать и регулировать друг друга, от тела к телу, через частоты электромагнитного спектра в физическом теле и более высокие энергетические частоты тонких тел. Это можно эффективно использовать, чтобы поддержать клиента на сессии. Одним из печальных упущений психологической практики, которая не включает осознание физического и тонкого тел, это неиспользование такого поразительного инструмента. Это опять же не сложно сделать. Но для этого требуется изменение в образе мышления в западной психологии. Роберт Сторолу, великолепный интерсубъективный психоаналитик, отметил, что большая часть западной психологии потерялась в парадигме,

которая рассматривает индивидуальную психику как отдельную с жесткими границами, которая функционирует как робот, используя сенсоры для восприятия и центральный процессор для выводов и различных переживаний. Межличностный резонанс это часто первичный опыт в переживании привязанности и другие переживания в отношениях. Поэтому мне сложно представить работу с привязанностью и другими переживаниями в отношениях без осознания межличностного резонанса, в котором участвуют наши физические и тонкие тела.

*Серж: Поразительно! Я бы хотел вернуться назад, к примеру, я все еще думаю о нем. Что я еще нахожу примечательным, вы не просто обращаете внимание клиента, вы просите ребенка двигать руками и наблюдать, что происходит. Вы это делаете просто и наводите на мысль, что это возможно. Я бы хотел, чтобы Вы вкратце пересказали этот пример, чтобы мы опять могли услышать и увидеть, сколько слоев вовлечено в процесс.*

Раджа: Да, обучение клиента - важная часть подхода. Люди не ориентированы на тело. Про большинство терапевтов можно сказать то же самое. У них ограниченное понимание роли тела в психологическом опыте и путей работы с телом в контексте психологической проработки. Именно поэтому, чтобы мотивировать клиента, необходимо простым языком информировать его, почему тело так важно, как с ним работать, какую пользу можно ожидать. Могу я привести другой, более сложный пример, вместо того, чтобы повторять тот? Я затем рассмотрю его с точки зрения основных принципов работы.

*Серж: Да, конечно.*

Раджа: В Нидерландах, когда я проводил там обучающий семинар, ко мне пришла молодая женщина. Она с семи лет страдала от панических атак. В детстве она слышала голос из ее живота, который перед началом панической атаки говорил ей, что пришло время умирать. Она была настолько напугана, что даже не говорила родителям. Она была единственным ребенком, и она рассказала родителям только, когда ей исполнилось десять. Когда родители узнали, они сделали все возможное, чтобы найти лучшую помощь, обращались к врачам, психиатрам и психологам. Ей был 21 год, когда она пришла ко мне. Она принимала несколько препаратов. Она проходила два анализа у психоаналитиков. У нее по-прежнему были панические атаки. Она много спала, бросила колледж, вышла на низкооплачиваемую работу, жила дома с родителями и не могла вынести ситуации, когда родители оставляли ее дома одну. Она была подавлена и не надеялась, что что-то может измениться. Из той истории, что была известна - ее дядя ассистировал мне на семинаре, который я там проводил - мы сразу же сформулировали гипотезу, что живот может иметь отношение к двум операциям на пищеварительном тракте, которые она перенесла после рождения. Оказалось, что психоаналитик также это проинтерпретировал раньше. Она мне сразу же сказала, что не хочет возвращаться в психотерапию. Я ей сказал, что могу научить ее останавливать уровень стресса до достижения порога, при котором начинается паническая атака. Она была открыта такому предложению. Я ей сказал, что когда мы испытываем сложные физиологические ощущения или

психологические переживания, например неприятные эмоции или мысли, наше тело испытывает стресс. Тело начинает сжиматься, чтобы справиться со стрессом. Если эта физиологическая или психологическая ситуация сохраняется, напряжение концентрируется в узкой части тела. Решением будет найти способ расширить эту часть тела и распространить тяжелое психологическое или физиологическое переживание или стресс дальше в тело, что сделает это переживание переносимым и не запустит симптомов, таких как паническая атака. Я попросил ее рассказать о чем-то, что заставляло ее чувствовать себя плохо. Она упомянула ее взаимодействия с боссом на работе. Я попросил ее отметить, где именно тело начинало чувствовать напряжение и сжатие. Ничего удивительного не было в том, что она показала на живот. У каждого человека есть одно-два места в теле, где такие вещи проявляются, независимо от источника или причины. Я попросил ее положить руку на живот, чтобы облегчить неприятные ощущение и чувство сжатия, и попросил последовать за напряжением. Оно пошло ниже, но потом возникли трудности с дальнейшим движением вниз. Я попросил ее подвигать ногами, лодыжками и стопами и наблюдать, что будет происходить. Сначала были ощущения покалывания в голених и, в конце концов, появилось ощущение потока в ногах. В то же самое время в области живота наступило облегчение, что привело к более легкому дыханию в груди. К удивлению, страха не было. Но тогда мы не стали это отзеркаливать сразу же. Я ей сказал выполнять это упражнение на протяжении недели каждый раз, когда она чувствовала напряжение, и потом прийти ко мне в конце семинара, который я только начал. Я сказал ей, что она должна делать это упражнение каждый раз, когда поднимается страх или тревога в ее жизни или во время упражнения. Когда она вернулась через неделю, она не только выглядела так, словно у нее появилась надежда, но и сказала, что она почувствовала себя гораздо более понятой за одну сессию, чем за все ее психотерапевтические сессии. Но нас по-настоящему удивило, что она сказала дальше. Она сказала, что всю жизнь мучилась от жутких запоров, испражняясь всего раз в неделю, что далеко от нормы. Она сказала, что как только она начала делать упражнение, которые мы ей назначили, запоры прекратились. Она хотела сообщить нам, каким это было облегчением, и была готова продолжать работу. Такие фразы как “лечение переносом” и “крайне позитивный перенос” действительно пришли мне в голову. Но с другой стороны, я видел подобное быстрое разрешение симптомов ранее благодаря способности тела к саморегуляции, когда ему показали путь, особенно когда налаживается поток в тонком теле и оно начинает взаимодействовать с физическим. Однако я к тому моменту уже научился не рассматривать такие быстрые изменения, насколько бы удивительным они не были, как показатели успеха. Исчезновение симптом на продолжительное время может считаться успешным исходом лечения. Мы перешли ко второму этапу. Страх проявился сразу. Он превратился в ужас и переполнял грудь. Состояние было на грани паники. Если бы мы просто сидели и оценивали ее переживания, произошла бы декомпенсация и началась бы паническая атака. Но мы знали, что делать. Она тоже уже знала из ее недельного опыта, что необходимо распространить это переживание в теле. Мы попросили ее подвигать руками и плечами, чтобы произошло расширение, а также шей, головой и лицом, чтобы страх достиг лица. Сначала мы попросили ее сказать, чего она боится, затем чего боится тело и мозг, а не она, чтобы привести элемент осознанности в переживание. Мы попросили ее положить руку на сердце для его регуляции. Это была то еще

приключение! Тяжелая работа. Но ей удалось удержаться и работать с высокими уровнями возбуждения и ужаса, которые обычно сопровождают паническую атаку, и атака не произошла. В конце сессии я сказал ей, что ей необходимо продолжать делать это как упражнение, насколько возможно, когда она чувствовала напряжение, страх или панику. Я также попросил ее связываться с дядей и говорить ему об успехах и с местным психотерапевтом, которого мы обучали, если она не сможет справиться с переживанием. Последнее предложение ей не понравилось. На следующий день я уехал из страны. Спустя шесть недель от ее дяди я услышала, что она прекрасно справлялась. У нее не было ни одной панической атаки с того момента. Ей удавалось выйти из состояния панической атаки, даже не попадая в него, благодаря тому, чему мы ее научили. Я чувствовал облегчение. Позже я увидел ее через шесть месяцев, когда проводил следующий семинар в Нидерландах. Ничего особенно впечатляющего на этой сессии не происходило, за исключением большего разворачивания процесса и меньшей его изменчивости. Ей также лучше удавалось дифференцировать свои внутренние переживания и называть их. Я проинтерпретировал ее страх как страх, связанный со страхом смерти до, во время и после операций, который произошли сразу после ее рождения. Я также предположил, что ее страх смерти может быть связан с высоким уровнем тревоги ее матери, который та в свою очередь могла унаследовать от своих родителей, страха связанного с переживанием Второй Мировой Войны. Я забыл сказать, что она уже поэтапно прекращала принимать многочисленные препараты под наблюдением психиатра, который очень хотел узнать, что это за упражнение, которому ее научили, и которое привело к такому поразительному уменьшению симптомов. Она не только сменила работу, но и начала встречаться с другим мужчиной. Она гораздо меньше спала и начала заниматься спортивным бегом с отцом. Она стала выражать злость и проявлять настойчивость со всеми членами семьи, о чем с удовольствием сообщил позже ее дядя. Последняя наша сессия была по телефону шесть месяцев спустя. Умер ее любимый дедушка, и ей было тяжело справляться. Во время разговора я отзеркалил ее переживание глубокого горя и предложил работать с этим так, как она уже знает, как с напряжением, страхом и тревогой. Она уже не принимала никаких препаратов к тому моменту. В конце сессии она сказала, что она была озадачена и обеспокоена. Уровень ее энергии продолжал повышаться по ходу выполнения упражнения. Чем больше она старалась распространить энергию и даже избавиться от нее при помощи движения, тем более устойчивым становился уровень этой энергии. Я понял, что ее организм оживал и чувствовал жизненную силу; уже не было необходимости сдерживать это, чтобы избежать запуска неприятных и даже опасных симптомов в теле. Я ей сказал, что ей теперь надо начинать использовать эту жизненную энергию конструктивным образом. Она сказала, что думала о том, чтобы вернуться в университет и закончить обучение. Я рекомендовал ей это сделать. Я даже взял на себя наглость сказать, что если она не сделает этого, ее симптомы могут вернуться! По последней информации от ее дяди она получила диплом, живет в своей квартире в городе и ездила со своим бойфрендом по Азии на мотоциклах. Могу сказать, что я чувствовал родительскую гордость и радость, что смог внести небольшую лепту в ее путешествие. Настоящими игроками здесь были ее упорство в том, чтобы изменить жизнь, столкнуться и выдержать те переживания, которые ей надо было почувствовать для излечения, способность ее

физического тела к саморегуляции с минимальной помощью и способность ее тонкого тела не только вносить вклад в ее психологическую и физиологическую регуляцию с минимальной помощью, но также извлекать пользу от связи с коллективным грубым телом и тонким телом, которые обладают огромной мудростью и способны регулировать саму жизнь.

*Серж: Этот случай гораздо сложнее первого.*

Раджа: Да, давай посмотрим на этот случай с точки зрения некоторых наших базовых принципов, Серж.

*Серж: Давай.*

Раджа: На первой сессии, когда мы расширяли ее ощущение сжатия в животе при помощи прикосновения, она двигала ногами, стопами и особенно лодыжками, чтобы они могли присоединиться к происходящему в животе, и затем поддержать происходящее и там и там с осознанием; мы помогли увеличить саморегуляцию в этих областях через три слоя физического тела - мышцы, органы и нервную систему. Мы также помогли тяжелому переживанию в животе родиться, распространиться и удерживаться в большей физиологической площади, чем ранее, делая это переживание более переносимым, что вполне ожидаемо, опираясь на результаты исследований по физиологии эмоций. Мы помогли открыться тем зонам физического тела, которые, согласно Терапии Полярности, могут блокировать поток энергии тонкого тела через чакры в физическом теле. В голених может блокироваться поток энергии от сердечной чакры, который имеет отношение к чувствам по поводу себя и других. В области от лодыжки до стопы может блокироваться поток энергии от второй чакры, который делает более возможным восстановление сил и творчество, а также доступ к бессознательным чувствам и их истокам. Это частично объясняет глубокое переживание ужаса, которое вышло на поверхность на второй сессии после того, как она выполняла упражнение на открытие лодыжек и стоп в течение недели. На второй сессии, когда мы помогли ей расширить область рук, шеи и головы при помощи движения, а область груди при помощи прикосновения к себе и поддерживали переживание ужаса и любые другие ощущения, как например, покалывания, мы опять же помогли физическому телу увеличить его способность к саморегуляции через увеличение потоков сердечно-сосудистой и нервной систем внутри и через три слоя физического тела, что следует из открытий в области физиологии саморегуляции. Мы также помогли создать большее физиологическое пространство, чтобы генерировать, удерживать и выдерживать тяжелые переживания ужаса, напряжения и тревоги, опираясь на открытия в физиологии эмоций. Большее открытие области груди через прикосновение к себе, осознание и движение рук, особенно плеч, расширили область, крайне необходимую для протекания потока энергии из сердечной и второй или сакральной чакр. Две эти чакры особенно связаны с углублением в сознательные и бессознательные чувства; в этом случае это были ужас, напряжение и тревога. Движение рук, области, крайне важной для протекания потока энергии от горловой чакры в тело согласно Терапии Полярности, помогло увеличить поток энергии из горловой чакры. Большой поток

такого элемента как эфир, который ассоциируется с горловой чакрой, может создавать больше физиологического пространства для всех чувств. Он особенно способствует более свободному протеканию потока чувств, которые переживаются на сессии. Движение в области шеи, важной для корневой чакры, которая отвечает за экзистенциальные вопросы, такие как страх смерти, могло способствовать тому, что центральное переживание страха смерти, которое вызывало ее симптомы, стало более сознательным. Движение в шее могло помочь соединить лицевую аффективную систему и висцеральную согласно идеям более ранней психоаналитической теории аффекта. Важным аспектом второй сессии является развитие ее способности переживать высокий уровень возбуждения и ужаса, не уходя в паническую атаку или же без дальнейшего закрытия физического и тонкого тел. Согласно теории зависимого состояния для разрешения симптома необходима близость к столь же интенсивному состоянию, в котором он был сформирован. Это может объяснить ее способность удержаться от панической атаки в самом ее начале, и не быть ей охваченной полностью. Когда физическое и тонкое тела уже не столь закрыты от постоянных попыток справиться с невыносимыми переживаниями, они становятся более открыты для связи и получения пользы от коллективного грубого тела и тонкого тел вокруг, чей частью мы являемся согласно восточной психологии. Ее возросшая способность к более функциональным отношениям на работе, дома и в личной жизни, к учебе и жизненная сила, которая протекала внутри, чем она была озадачена, - это все говорит об улучшении способности к связи между ее грубым и тонким телами с коллективным грубым и тонким телами и получению пользы от этого контакта, так как они обладают большей мудростью. Можно было бы сказать, что она практиковала Рэйки, когда ей удалось установить контакт между индивидуальным тонким телом и мудрым коллективным тонким телом универсальной жизненной силы. По-другому нельзя объяснить поразительные изменения, которые мы наблюдали. В завершении важно отметить, что психологическая работа, проделанная в ее предыдущих двух анализах, я уверен, имела огромное значение для такого замечательного выздоровления. Но они сами по себе не могли разрешить симптомы. Это говорит в пользу эффективности, которая может быть привнесена в психоаналитическое лечение в случае интеграции индивидуального грубого и тонкого тел в работу.

*Серж: Верно.*

Раджа: Большинство не телесно-ориентированных подходов попадают в паттерн терапии выше диафрагмы, как я это называю. Переживания, как только они появляются в области груди, сразу же подвергаются познавательному процессу для их понимания. В этом нет ничего неправильного по сути, так как понимание тоже важная часть исцеления, как и глубокое переживание. Однако способность к переживанию снижается, если доминирует важность понимания. Переживание так и остается тяжелым, и его невозможно оставить позади. Возрастает количество связей и смыслов и вскоре мы обнаруживаем себя в фильме Вуди Аллена. В подобных процессах не хватает понимания того, что чем интенсивнее переживание в физическом теле, тем большая часть тела должна быть вовлечена в его генерирование и удерживание. А понимание, которое приходит из глубоко прожитых чувств, имеет больше

шансов соответствовать ситуации. При этом, чем меньше физиологическая дисрегуляция при тяжелом переживании и больше способность удерживать его, тем выше способность выдерживать это переживание, когда мы исследуем его для понимания или дальнейших действий. Когда мы подходим к этому с точки зрения тонкого тела, то обнаруживаем, что большинство чакр, имеющих отношение к глубинным экзистенциальным и бессознательным процессам, находятся ниже уровня диафрагмы. И большинство областей тела, которые отвечают за потоки энергий от горловой и сердечной чакр, также находятся ниже уровня диафрагмы. Поэтому процессы с областью выше диафрагмы скорее будут более поверхностными и незавершенными и ходить по кругу ассоциаций, связей и смыслов конкретного используемого теоретического направления. Не то, чтобы эти процессы не могут привести изменений. Могут. Иначе их бы не существовало столь продолжительное время. Но они также повышают вероятность критики подобной известной критике Хиллмана, который однажды спросил, что мы можем продемонстрировать истории исходя из столетнего опыта психотерапии. Серж, подумай о возможностях, которые открываются, если бы все подходы начали работать с телом и воплощать переживания, которые и формируют человека. И им даже не надо для этого менять теоретические представления, которыми они руководствуются. И это не так сложно, как мы видим из этого примера.

*Серж: В том, как ты говоришь, чувствуется глубина. Также ты очень практично подходишь ко всему. Например, меня поразило следующее в случае, который ты только привел, про женщину из Нидерландов. При столкновении со страхом мы, человеческие существа, имеем тенденцию сжиматься, закрываться. Это своего рода физиологическая реакция, но также и общая тенденция, чтобы избежать переживания. Но ты показываешь ей простой способ открыться и позволить потоку протекать - она может чувствовать страх и не быть им парализованной.*

Раджа: Необходимо понять суть, Серж. Наша естественная тенденция избегать неприятных переживаний основана на том факте, что они создаются нарушением регуляции физиологии выживания в большей или меньшей степени. Части мозга, которые отвечают за выживание и гомеостаз, имеют тенденцию сопротивляться этим переживаниям и даже останавливать физиологические процессы в большей или меньшей степени. Мы также можем развивать слои физиологического сопротивления неприятным переживаниям, которые затем проявляются как паттерны “выключения” в физиологическом и тонком телах с сопутствующими симптомами. Мы можем проделывать большую работу с физическим и тонким телами человека, их связью с коллективным грубым и тонким телами, и в свою очередь их связью с абсолютным телом сознания. Все это будет бессмысленно, просто пустой ритуал, если люди не могут выдерживать психологические переживания, понимать их, думать и действовать таким образом, чтобы отражать воплощение в теле различных энергий из различных тел, которые на время возникают при работе с этими телами. Именно поэтому способность выдерживать противоположности лежит в основе юнгианской модели индивидуации и модели просветления в Адвайта Веданта, которая предлагает еще большую возможность роста человеческой психики. Кстати, способность выдерживать противоположности совершенно не

подразумевает пассивное переживание чувства и выдерживание эмоциональных состояний. Она также относится к способности выдерживать наличие противоположных знаний и реализации противоположных вещей в мире или, по крайней мере, способности выдерживать процесс воображения наличия противоположных знаний и реализации противоположных действий. Это знание присутствовало в психоанализе всегда в понятии выдерживания аффекта. Интерсубъективный психоаналитик Роберт Сторолоу очень четко это сформулировал, когда как-то сказал мне, что единственное, что мы можем дать нашим клиентам это способность выдерживать аффект. К сожалению, вся психология сейчас уходит от этой мысли. Акцент сместился на избавление от аффектов, разрядку энергий, прием препаратов и тому подобное. Возможно, это связано с провалом в попытке добраться до сути вещей. А это в свою очередь связано с бестелесным способом работы во многих направлениях психотерапии. Но есть другой путь, путь воплощенной в теле переработки материала. Как мы знаем, мы не можем предотвратить травмы и другие тяжелые переживания. И мы не можем их исправить или заставить уйти. Нам приходится переживать эти вещи, но мудрым образом, используя все тело, чтобы генерировать, ощущать, регулировать и выдерживать захватывающие переживания. Тогда люди научаются, что они могут проживать их и интуитивно не боятся жизни и тяжелых

переживаний, которые она всегда приносит рано или поздно, если верить Будде. Я очень верю в обучение людей тому, как связаны их физические и тонкие тела с психологическими переживаниями и как обращаться и работать с ними во время переполнения как позитивными, так и негативными переживаниями настолько просто, насколько возможно.

У меня две степени. Первая в бизнесе со специализацией по маркетингу. Вторая - клиническая психология. Я знаю, что пока система или подход не достаточно просты для понимания, использования и интеграции в другие существующие системы, она не будет широко принята, и дальше не пойдет. Ранние подходы телесной психотерапии как раз демонстрируют это. От не

телесно-ориентированных терапевтов эти подходы требовали изучения абсолютно новой теоретической базы, как например структуры характера, и принятия интервенций таких, как - снимай майку, ложись спиной на деревянный блок. Такие интервенции казались совершенно чуждыми и слишком рискованными, и эти подходы не продвинулись никуда. Их использование ограничивалось небольшой группой профессионалов, которые время от времени вместе собирались на своих конференциях и сетовали, насколько по-прежнему бестелесны основные подходы. Без сомнения отсутствие воплощения переживаний в теле в основных направлениях в психологии имеет множество исторических причин, но, по моему мнению, важной причиной также является тот факт, что телесно-ориентированные направления не предлагают простых в употреблении подходов для реализации этого. Если мы посмотрим, насколько успешны медитативные подходы, основанные на осознании телесных ощущений в основных направлениях психологии за последнее время, это становится очевидным. Если бы психоаналитики, работая с тяжелыми переживаниями, чувствами, основываясь на любой теории, которой они придерживаются, понимали, как эти тяжелые переживания поднимаются в физическом и тонком телах, как эти тела могут закрыться, если не получают достаточной поддержки внутри и снаружи, и как расширить физическое и тонкое

тела, чтобы генерировать, иметь доступ и выдерживать эти переживания, используя такие простые инструменты такие, как осознание, движение, им было бы проще воплощать переживания в теле без необходимости отказа от первичной теоретической основы или же без необходимости делать что-то необычное.

*Серж: Хм.. Это недостающее звено может сделать это возможным.*

Раджа: Да. Это действительно оказывается не так сложно. Это мой опыт обучения и лечения людей в 16 странах на протяжении последних 20 лет. Это также мой опыт работы с людьми, пережившими цунами в Индии и гражданскую войну в Шри-Ланке. И мой опыт убеждает меня в том, что это реально сделать. Также очень интересным является тот факт, что квантовая физика показывает способ привнесения тонкого тела в работу, хотя бы даже как углубление уровня работы с физическим телом, при этом она не особо учитывает психологию. Мы не знаем полностью, как изучить даже квантовый уровень физического тела в психологии, потому что мы можем только наблюдать при помощи сканирования мозга за поведением нейронов, которые точно находятся не на субатомном уровне. В исследованиях в ЦЕРН в Европе (Европейская организация по ядерным исследованиям) атомные и субатомные частицы сталкиваются друг с другом или со стеной на скоростях близких к скорости света в подземных тоннелях, которые называются сверхпроводящие супер-коллайдеры, чтобы изучать более мелкие субатомные частицы, которые проявляются на микросекунды как вспышки на экране компьютеров. Поэтому не понятно, как обходиться с доказательством существования подобных вещей в наших физических телах и тонких телах. Однако из восточной психологии мы знаем, что осознание, хотя оно может казаться ограниченным и казаться функцией мозга или тонкого тела, для кого это тело реальность, это высшая точка на всех уровнях существования. Проблема остается до тех пор, пока психология продолжает верить в то, что осознание является функцией физического мозга на уровне грубого тела. К счастью, в психологии также есть традиция придавать значение и работать с субъективным опытом независимо от источника; и относиться к психическим моделям лишь как к моделям, оценивая психологические подходы скорее по результатам интервенций, чем по наличию или отсутствию истины в модели, стоящей за интервенцией. Пока мы знаем, как привнести осознание или же работать с феноменами, которые, как утверждается, возникают на квантовом уровне тела, это опять же становится не таким сложным, как привычно полагается, и результаты такой работы демонстрируют это. На самом деле не имеет значение, работаем ли мы с квантовым уровнем физического тела или с совершенно другим телом на квантовом уровне, называемым тонким телом, или же просто с явлениями физического тела, которые неправильно понимаются или называются, как некоторые заявляют. Что я пытаюсь сказать истинным скептикам, это то, что если необычное явление может быть осознано и работа с ним действительно помогает людям, совершенно неважно, будет ли мифом или метафорой используемая модель. До тех пор, пока это помогает, на мой взгляд, мы должны серьезно подумать над принятием этого, особенно, когда мы получаем великолепные результаты.

*Серж: Да. Таким образом, есть своего рода сходство с квантовой физикой. Ее можно воспринимать как нечто абсолютно теоретическое и абстрактное. Но время от времени проводятся эксперименты, которые доказывают, что действительно есть соответствие между теорией и происходящим. И, до известной степени, это не обязательно доказывает, что теоретическая модель является абсолютной истиной, но точно показывает, что есть смысл использовать теоретические положения, чтобы работать определенным образом.*

*Раджа: Да, имея квалификацию. Могут существовать другие теоретические модели, которые кому-то невозможно представить, но которые прогнозируют такое же поведение среди наблюдаемых субатомных частиц! Ещё одна мысль относительно источника осознания. Даже если осознание является функцией грубого тела - гипотеза, поддерживаемая наукой без существенных доказательств - оно может быть функцией квантового уровня грубого тела. Восточная психология говорит, что это функция ни грубого, ни тонкого тела, индивидуального или коллективного; осознание находится за пределами этого, но в то же время это неизменное основание всего. Поразительно, разве нет?*

*Серж: Здорово. Раджа, было очень приятно пообщаться. Спасибо тебе. Возможно, ты хочешь добавить что-то, чтобы завершить или же мы можем закончить на этом?*

*Раджа: Мне кажется, здесь мы можем закончить. Мы обсудили все, насколько возможно. Мне очень понравилось интервью. Спасибо тебе. Я надеюсь, с годами психология и психотерапия станут больше обращены к телу, вне зависимости от теоретической ориентации. И я надеюсь, что я могу внести свою лепту в этот процесс воплощения и последующего роста клинической эффективности в лечении обычных проблем, с которыми приходят в терапию обычные люди в поисках помощи. Моя цель - продолжать искать и развивать более простые пути помощи клиницистам с различным образованием интегрировать и включать наши различные тела в работу. Уверен, мне будет, чем заняться до конца своих дней!*

*Скрипт подготовлен Клэр Корнелио.*

*Авторские права защищены. Материал можно копировать при условии использования его исключительно в образовательных целях.*

*Обязательно указание источника (SomaticPerspectives.com)*

*© 2014. Все права защищены. SomaticPerspectives.com*

