

Как не допустить подавления эмоций при отслеживании телесных ощущений?

Доктор Раджа Сельвам

Краткое изложение: в настоящая статья посвящена вопросу о том, как отслеживание телесных ощущений может подавить возникающие эмоции, а затем предлагаются наиболее эффективные способы работы с эмоциями в теле, которые позволяют улучшить результаты психотерапевтической работы не только в эмоциональной сфере, но и в когнитивной, поведенческой, отношенческой и духовной сферах, независимо от подхода, в котором работает терапевт.

1. Проблема

1.1 Как отслеживание телесных ощущений может быть полезно в телесно-ориентированной психотерапии

Отслеживание телесных ощущений становится популярным инструментом работы с телом в психотерапии. Эта техника действительно мощна. Когда мозг сознательно подробно сканирует тело, происходят одновременно две вещи. Мозг получает больше информации о том, что происходит в теле и выделяет ресурсы, относящиеся к высшим мозговым структурам, на регулирование тела. Соответственно, сознательное отслеживание телесных ощущений может быть очень эффективным инструментом регулирования физиологического состояния. Учитывая, что у различных групп населения наблюдается рост уровня физиологической дисрегуляции, такие инструменты как отслеживание телесных ощущений, которые работают на восстановление физиологического баланса, могут быть очень полезны в психотерапии.

Поскольку отслеживание телесных ощущений восстанавливает физиологический баланс, оно также может нивелировать телесные защиты против эмоций и сделать эмоции более доступными. Оно также может сбалансировать эмоциональное состояние, стабилизируя тело, которое сталкивается с чрезмерно интенсивной эмоцией. Соответственно, отслеживание телесных ощущений может также быть полезным инструментом в работе с эмоциями.

1.2 Как отслеживание ощущений в теле может навредить в телесной психотерапии

Чем более подробно отслеживаются ощущения в теле, тем эффективнее создается физиологический баланс, вплоть до состояния отдыха и

релаксации. В одних случаях такой результат может быть желательным, для тех, кто хронически страдает от высокого уровня возбуждения ЦНС или других видов крайней дисрегуляции; в других случаях такой результат может подавить возникающие эмоции, а также нарушить процесс формирования соответствующих познавательных процессов и действий, связанных с эмоциями. Как мне видится, в подходах, использующих отслеживание телесных переживаний используется как основной инструмент, не учитывается эта обратная сторона техники, и вот почему : *Научное знание, проливающее свет на то, почему подробное отслеживание телесных ощущений может подавить возникающие эмоции и нарушить процесс формирования соответствующих познавательных процессов и действий, не является широко известным в кругах телесно-ориентированных психотерапевтов.*

1.3 Как эмоции формируются в теле

Согласно физиологии эмоций, приятные эмоции в теле формируются за счет регулирования различных систем в теле (таких как мышечная система и автономная нервная система); а неприятные эмоции в теле формируются за счет дисрегуляции (создания дисбаланса) и стресса, возникающего в таких системах (Damasio, 2003; Sapolsky, 1994). Если вам сложно это представить, вспомните последний раз, когда вы влюбились, и потом сердечную боль от расставания.

1.4 Как эмоции и ощущения связаны в теле

Эмоции в теле – это значимые алгоритмы формирования ощущений. Их можно сравнить с картиной женщины под зонтом, написанной в импрессионистской манере. Тысячи точек, составляющие образ женщины, можно сравнить с ощущениями, которые соединяются и в преобразованном виде проецируются в мозг (как образ женщины под зонтом). Мозг непрерывно обрабатывает информацию, поступающую от тела на различных уровнях с разной степенью подробности (Damasio, 2004). В целом, сигналы более высокого порядка, такие как эмоции, теоретически легче почувствовать на уровне тела, чем сигналы более низкого порядка, такие как ощущения, из которых и формируются эмоции. При этом психологически эмоции сложнее осознать, чем ощущения, из которых эмоции складываются, поскольку эмоциональный опыт требует больше внутренней и внешней поддержки.

1.5 Как отслеживание ощущений может помешать формированию эмоций в теле

Подробное и внимательное отслеживание ощущений в теле приводит к нормализации всех процессов в теле. Но неприятные эмоции в теле, по определению, это состояния стресса и дисрегуляции в теле. Соответственно, использование техники отслеживания телесных ощущений в момент, когда

поднимаются сложные эмоции, могут нарушить, если не разрушить, сами эмоции в момент формирования. Это похоже на рассматривание импрессионистской картины со слишком близкого расстояния, когда видны только отдельные точки. Женщины под зонтом не видно. И часто это ошибочно понимается как завершение работы с эмоциями, только потому, что их нет, и тело находится в спокойном состоянии.

По этим же причинам стратегия чередования техники отслеживания эмоций и ощущений и стратегия отслеживания одновременно эмоций и ощущений в теле могут помешать работе с эмоциями. Это все равно, что пытаться одновременно зажечь и выключить газ во время готовки. Кроме этого, емкость нашей рабочей памяти довольно ограничена. Чтобы оценить неврологические сложности, связанные с данными стратегиями, просто представьте, как вы одновременно удерживаете во внимании образ женщины под зонтом и все точки, составляющие ее изображение, или быстро переключаетесь с одного на другое.

1.6 Как отслеживание ощущений может подавить сенсомоторные эмоции?

Эмоции делятся на первичные, такие как счастье и грусть, и вторичные, которые представляют собой сочетание первичных эмоций (например, сочетание страха и стыда дает чувство вины), и сенсомоторные эмоции, означающие психологически значимые состояния тела, такие как «чувствовать себя хорошо или плохо», или психологическое притяжение и отталкивание в какой-то конкретной ситуации. Сенсомоторные аффекты встречаются чаще, чем первичные и вторичные эмоции. Их можно сравнить со стволом дерева (аффект), на котором листья и цветы – это первичные и вторичные эмоции. Но состояния сенсомоторного аффекта до сих пор игнорировались в психотерапии, поскольку психотерапевты традиционно обращали мало внимания на то, что происходит в теле клиента.

Сенсомоторные эмоции требуют осмысленного отслеживания в теле с учетом актуальной ситуации. Отслеживание телесных переживаний без обращения к смыслу, воплощенным в форме сенсомоторных эмоций, игнорирует важные и наиболее распространенные аспекты эмоционального опыта; и может подавить сенсомоторные эмоции даже в большей степени, чем первичные и вторичные эмоции, поскольку последние более понятны и им уделяется больше внимания в терапии. Утрата сенсомоторных эмоций – это не только большая потеря важного аспекта эмоционального опыта, его основания, ствола, но также связана с риском потери первичных и вторичных эмоций.

И со временем подробное отслеживание телесных ощущений может превратиться в паттерны автоматического ответа, препятствующие формированию эмоций, особенно неприятных. Подробное отслеживание

телесных ощущений может даже превратиться в наученную защиту против эмоций, и мы видим такие результаты работы в системах, использующих подробное отслеживание как основной инструмент работы с телом. Впрочем, это также касается других инструментов, используемых для регулирования тела, таких как поиск приятных ощущений в теле, чтобы смягчить неприятные переживания в других зонах тела. Фактически, любой инструмент работы с телом, такой как прикосновение, дыхание, отслеживание энергии в теле и вне тела, произвольное или произвольное движение, а также поиск позитивных образов или воспоминаний, будут иметь тот же эффект, если они преследуют одну цель – регулирование физиологических процессов.

К сожалению, психология все больше подпадает под психиатрическую картину мира, согласно которой решение психологических проблем лежит в сфере регуляции физиологии. Эта тенденция еще больше подкрепила распространение таких инструментов как подробное отслеживание телесных ощущений для регулирования физиологического состояния (особенно деактивацию) скорее, чем для других целей, таких как ослабление защит, получение доступа к и поддержка бессознательного содержания психики, а также развития способности человека выдерживать разные полюса того опыта, который он получает в течение жизни, перерабатывать возникающие симптомы, а также развивать устойчивость в долгосрочной перспективе.

2. Решение

2.1 Как связаны между собой эмоции, тело и психофизиологические симптомы?

Переполюющие человека эмоции могут «закрывать» тело и привести к формированию симптомов в области физиологии, отношений, в когнитивной, аффективной, поведенческой и духовной сферах. И они могут вводить его в состояние стресса и дисрегуляции, создавая психофизиологические (психосоматические) симптомы. Это особенно касается неприятных эмоций, которые по определению представляют собой состояния дисрегуляции и стресса. Обычно именно неспособность выдерживать неприятные эмоции «закрывает» тело или усиливает стресс и уровень дисрегуляции, которые могут в дальнейшем привести к формированию психосоматических (психофизиологических) симптомов, даже таким серьезным как хроническая усталость и фибромиалгия. По оценкам [Ассоциации психофизиологических расстройств](#), США, две трети симптомов, с которыми люди обращаются за медицинской помощью, имеют психологический характер.

С психологической точки зрения, именно способность переживать и выдерживать эмоцию позволяет исцеляться. Когда человеку удается добраться до места, в котором сердечная боль переживается как переносимая,

становится возможным держать его открытым для более полноценных отношений с другими в будущем. Когда человек может выдерживать эмоцию, он может быть в контакте с информацией в форме эмоции достаточно долго, чтобы переработать ее на уровне познавательных процессов и поведения. Иначе человек может прибегнуть к созданию смыслов или отреагированию как защите от эмоций.

Основной проблемой в психотерапии, психонейроиммунологии и психопатологии является недостаток толерантности к аффекту (Stolorow et al, 1995; Pert, 1999). Основным препятствием в прохождении человеком сепарации, дифференциации и индивидуации, а также к способности человека строить отношения с другим и соотноситься с коллективными уровнями психики, является недостаточная толерантность к противоположностям в психологическом опыте (Jung, 1960). Реализации способности человека к личному, а также к духовному росту препятствует его неспособность выдерживать противоположности в его психологическом опыте. (Dayananda, 2002). И часто то, что делает психологический опыт невыносимым, связано с эмоцией, относящейся к такому опыту.

2.2 Как тело может использоваться как контейнер для эмоций и развития толерантности к аффекту?

Переживание эмоции потенциально может вовлекать всю физиологию человека, весь мозг и все тело (Damasio, 2003; Pert, 1999). Таким образом, все тело может использоваться как контейнер для развития способности проживания и выдерживания эмоций в течение длительного периода времени, достаточного для исцеления; а также для получения больше информации когнитивного и поведенческого характера, за счет большего количества эмоциональной информации, которая будет доступна в течение более продолжительного периода времени.

В некоторых терапевтических и духовных подходах для исцеления симптома действительно рекомендуется «оставаться с» некомфортными переживаниями до тех пор, пока они не «трансформируются». Но когда человек просто «остаётся» с некомфортным переживанием, где бы оно не проявилось в теле, это необязательно ведет к увеличению объема этого переживания или повышения способности его выдерживать. На самом деле такие действия могут усилить стресс и еще больше дисрегулировать тело, а также создать психофизиологические симптомы. Например, можно развить респираторные или сердечно-сосудистые симптомы, просто «оставаясь с» горем или сердечной болью в области сердца и легких, т.е. в тех местах, где эти переживания/симптомы чаще всего возникают. Чтобы избежать таких рисков, необходимо знать, как повышать интенсивность, углублять и расширять переживание эмоции в теле и одновременно регулировать тело таким образом, чтобы оно не было слишком разбалансировано от

эмоциональной переполненности, и чтобы уровень регуляции не был бы слишком высоким, чтобы не подавить возникающие эмоции.

2.3 Что необходимо для эффективной работы на уровне эмоций, познавательных процессов и поведения через тело?

Необходима эффективная работа с эмоциями в теле. Эмоции должны поддерживаться психологически изнутри и, что еще более важно, извне, а работа с телом должна проводиться параллельно и быть связана с этими эмоциями. Работа с телом во время проживания эмоционального опыта должна быть направлена на ослабление защит тела против эмоций и получения доступа к ним для переработки. Такая работа также должна помогать человеку справляться с сильным стрессом и дисрегуляцией в теле, чтобы сделать эмоциональный опыт более переносимым. В то же время, во время работы с телом важно избежать его чрезмерного регулирования, чтобы не допустить ситуации, когда сам эмоциональный опыт, с которым ведется работа, был разрушен. Таких техник как подробное отслеживание телесных ощущений, которые могут быстро выровнять физиологическое состояние, следует избегать или использовать с осторожностью, чтобы они не шли в противоречие с работой с эмоциями.

Также для эффективной работы с эмоциями через тело необходимо понимать, как эмоции формируются и как формируются защиты от них на разных уровнях (на уровне мышц, органов, нервной системы) тела; как эмоции связаны с познавательными процессами и действиями; и что должно происходить в процессе работы, в том числе в теле человека, чтобы произошло исцеление и чтобы проработанные эмоции можно было дальше включать в познание и поведение.

2.4 Как эмоции связаны с познавательными процессами и поведением?

Доступность эмоции для сознания человека делает его поведение более эффективным. Согласно исследованиям, человек, имеющий доступ к своим эмоциям, способен не только гибко реагировать в различных ситуациях, но и выбирать наиболее эффективный способ действия в конкретной ситуации (Damasio, 1994).

Согласно исследованию, телесное воплощение эмоции, определяемое как распространение переживания эмоции на уровень физиологии, улучшает способность человека ориентироваться в различных жизненных ситуациях (Niedenthal, 2007). Это означает, что человек, переживающий эмоции, более способен назвать эмоцию и придает ей смысл в контексте соответствующей ситуации.

Лонгитюдное исследование, проведенное в Великобритании, показало, что дети, которые умеют более или менее управлять своими эмоциями, во взрослой жизни более успешны не только в личной, но и в профессиональной жизни.

2.5 Как Интегративная соматическая психология (ИСП) помогает в работе с эмоциями, познавательными процессами и поведением?

Интегративная соматическая психология (ИСП) основывается на теории аффекта, физиологии эмоций, физиологии регулирования, а также принципах энергетической психологии. ИСП предлагает **подход** для работы с эмоциями с использованием тела как контейнера, который **дополняет любую** терапевтическую модальность и улучшает результаты терапии в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах.

Основной стратегией ИСП является телесное воплощение эмоционального опыта. Не полагаясь на более сложную технику подробного отслеживания телесных ощущений, со всеми связанными с ней сложностями, в ИСП используется более простые инструменты, такие как самоприкосновение, дыхание и произвольное движение, которые, кроме всего прочего, легче адаптировать к любому психотерапевтическому подходу, как для терапевта, так и для клиента.

2.6 Как телесное воплощение эмоции определяется в Интегративной соматической психологии (ИСП)?

В Интегративной соматической психологии (ИСП) способность переживать различные виды эмоций (первичные, вторичные и сенсомоторные) максимально на уровне тела, а также способность выдерживать их в течение максимально длительного времени, определяются как два самых важных аспекта телесного воплощения эмоций (с возможностью придавать им смысл и возможностью выражать их (третий и четвертый аспекты)). Техник обучения выдерживанию и распространению эмоций в теле не хватает даже традиционной телесно-ориентированной райхианской и нео-райхианской модели психотерапии. Более подробно теория и практика этого эффективного подхода представлена на www.integralsomaticpsychology.com.

перевод с английского - Урясьева Н.А.

Литература

- 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.
- Dayananda, S. (2002). *The teaching of the Bhagvad Gita*. New Delhi: Vision Books.
- Jung, C. G. (1960). *The structure and dynamics of the psyche*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Pert, C. (1999). *Molecules of Emotion: The science behind mind-body medicine*. New York: Simon & Schuster, Inc.
- Niedenthal, P. (2007). Embodying emotion. **Science (316)**, 1002-1005.
- Sapolsky, R. M. (1994). *Why Zebra's don't get ulcers*. New York: Holt Paperbacks.
- Stolorow, R., Brandchaft, B., & Atwood, G. E. (1995). *The psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*. New York, NY: Routledge.

Ссылка на **лонгитюдное исследование**:

http://www.nytimes.com/2013/09/15/magazine/can-emotional-intelligence-be-taught.html?pagewanted=4&_r=1&adxnnl=1&adxnnlx=1379224864-47C4d1qa42Lar9ewjQxIPQ&