



**Как улучшить результат психотерапии в любом подходе за счет телесного переживания эмоций?**

**Доктор Раджа Сельвам**

### **Краткое изложение**

Теоретически и эмпирически доказано, что телесное воплощение (переживание) эмоций, определяемое в настоящей статье как способность максимально распространять эмоциональный опыт на физический уровень тела, включая структуры мозга, и выдерживать их в течение продолжительного времени, улучшает не только эмоциональное состояние человека, но и его функционирование на физическом, энергетическом, когнитивном, поведенческом, духовном уровнях, а также на уровне отношений, независимо от подхода психотерапии, в котором он работает.

В настоящей статье представлено теоретическое обоснование пользы телесного переживания (воплощения) эмоций с учетом физиологии эмоций, физиологии биологической регуляции и их взаимосвязи, а также практическое подтверждение огромной пользы телесного переживания эмоций, а также техники телесного воплощения эмоций, которые, с одной стороны, не допускают перерастания подавленных эмоций в патологию и, с другой стороны, не позволяют телесным ощущениям и переживаниям вытеснить сами эмоции.

Сначала в статье обсуждается важность эмоций, актуальные способы работы с ними в различных подходах, сложности переживания и выдерживания неприятных эмоций, сложность воплощения эмоций в теле без работы с физиологией тела и структурами мозга (особенно первой), а затем рассматриваются способы наиболее полного, точного и прямого телесного переживания, которые позволяют улучшить результаты работы во всех терапевтических подходах.

### **О важности эмоций в терапии**

Эмоции находятся в центре работы в большинстве психотерапевтических подходов.

Почти всегда за симптомами, побуждающими клиента идти на терапию, у него есть сложности в эмоциональной сфере, то, что невыносимо или стало невыносимым. Поэтому неудивительно, что большинство

психотерапевтических подходов исходят из допущения, что проработка сложного эмоционального опыта или факторов, к ним приводящих, необходимо для устранения симптома, с которым приходит клиент. Мы получаем все больше подтверждений того, что эмоции, распространение их переживания на физиологический уровень тела и мозговых структур, способность их выдерживать приводят к улучшениям на уровне познавательных процессов (Niedenthal, 2007; Colombetti & Thompson, 2008), поведения (Damasio, 1994), устойчивости (Stolorow, Brandchaft, and Atwood, 1995), индивидуации (Jung, 1960), в личной и профессиональной жизни (Khan, 2013; Goodman, Joshi, (Nasim, & Tyler, 2015), а также к духовному росту (Dayananda, 2002). При этом в различных терапевтических подходах по-разному размещается акцент на эмоции и используются разные комбинации стратегий работы с ними.

### **Общепринятые стратегии работы с эмоциями**

Ниже я делаю попытку разделить и описать, для аналитических целей, стратегии, которые часто используются для работы с эмоциями в различных терапевтических подходах. Различные стратегии затрагивают различные аспекты работы с эмоциями и часто используются в сочетании. Важно отметить, что такие стратегии не взаимоисключающи и не обособлены, в них могут быть общие черты. Например, стратегия, направленная на осознание клиентом присутствия какой-либо эмоции и осознанный контакт с ней, включена в стратегию развития толерантности к эмоциям.

Часто, когда есть сложности в эмоциональной сфере, для их разрешения нужно работать разными способами. Например, клиенту может быть необходимо не только почувствовать эмоцию, но и выразить ее. Также выбор способов работы с эмоцией определяется дефицитами в развитии клиента, связанными с данной эмоцией. Например, некоторым клиентам нужно скорее понимание их эмоций, а не контакт с ними или их выражение. Выбранная стратегия может также определяться тем, как эмоция встроена в сложности, испытываемые клиентом. Например, если эмоция была условным стимулом в формировании аддиктивного паттерна, имеет смысл контейнировать аддиктивное поведение (условную реакцию), чтобы не допустить усиления условного стимула, эмоции. В противоположном случае, когда непереносимость эмоции представляется причиной формирования аддиктивного поведения, более эффективным способом действия будет повышать способность переносить эмоцию, чтобы человеку не пришлось защищаться от нее, включая аддиктивное поведение, например, переедание. Поскольку в разных подходах аддиктивный паттерн рассматривается как проблема обуславливания или проблема переносимости аффекта или как сочетание этих факторов, существуют разные стратегии работы с эмоциями здесь, поддерживающие различные потребности при работе с эмоциями. По указанным выше причинам в терапевтическом подходе обычно задействуются несколько подобных стратегий для работы с эмоциями, несмотря на то, что эти стратегии могут не совпадать по акцентам. Например,

некоторые терапевты делают акцент на понимании эмоций, некоторые на контакте с ними, и некоторые – на их выражении. Ниже следует описание общепринятых стратегий по работе с эмоциями в психотерапии.

Иногда эмоции «разрешаются» за счет повышения осознанности в том, что они присутствуют или могут присутствовать у клиента, и тогда терапевт помогает клиентам сформировать эмоции, если их нет, и позволить клиенту их прожить, предоставляя клиентам необходимую информацию, оценку и поддержку. Если клиент просто не испытывает эмоции, часто это происходит потому, что в его личной истории они не поддерживались. Иногда на формирование у клиента способности выдерживать переживания уходит значительное количество времени и усилий терапевта и клиента. Эта задача является ключевой во многих психотерапевтических подходах. В некоторых подходах предполагается, что клиент регрессирует больше, чем в других подходах, для получения доступа к эмоциям и работы с ними. В телесно-ориентированных подходах для получения доступа к эмоциям работают с сформировавшимися телесными защитами.

INSERT PHOTO HERE



Эмоции часто «разрешаются» просто через понимание: какие эмоции имеют место быть и к каким контекстам они относятся. Понимание того, что это неудовлетворенная глубокая потребность и что она принадлежит прошлому и связана с матерью клиента, а не к настоящему, не к отношениям с женой, может стать определяющим в решении о том, настраиваться ли на исцеление отношений и рост или на развод и построение новых отношений. Иногда эмоции меняются с изменением установок (убеждений и смыслов), управляющих эмоциями. Одним из моментов, за которые в настоящее время критикуют общепринятые подходы к психотерапии, является тенденция делать акцент на понимании эмоций скорее, чем на контакт с эмоциями и углублении эмоций.

Иногда исцеление достигается за счет многократного помещения клиента в воображении в ситуации, воспоминания или триггеры, стимулирующие возникновение определенных эмоций, как, например, в экспозиционной терапии в когнитивно-бихевиоральном подходе. Эффективная работа с эмоциями проводится путем контейнирования защитных реакций, с которыми они связаны, то есть эмоции необязательно отыгрываются, как в случае с аддиктивными процессами, такими как переедание. Это имеет смысл в тех случаях, когда эмоции являются условными стимулами, запускающими патологические условные реакции, в соответствии с принципами классического обуславливания.

Иногда с эмоциями работают через их адекватное выражение в терапии или в жизни, при этом степень катартичности может варьироваться в разных подходах. Иногда эмоции поддерживаются за счет поддержки адекватной реакции в определенных ситуациях, как, например, в случае, когда клиент испытывает чувство вины за ошибку или когда он выходит из эмоционально разрушительных отношений.

Иногда эмоции или симптомы, которые они вызывают, могут поддерживаться или управляться за счет регулирования на физиологическом уровне – тела и мозговых структур. Инструменты такого регулирования – лекарственные препараты, медитация, питание, физические нагрузки, работа с телом, работа с энергиями, а также некоторые другие инструменты или техники, которые

используются, когда становится очевидно или считается, что в корне эмоциональной проблемы лежат дефициты или дисрегуляция на физиологическом уровне или на уровне мозговых структур. Учитывая растущий уровень физиологической дисрегуляции и стресса у клиентов, а также превалирование психофармакологического подхода в психиатрии, которая стремится диагностировать и лечить большинство психологических проблем, включая эмоциональные нарушения, основываясь на допущении, что их причиной является психологическая дисфункция, кажется, что всё поле психологии сейчас больше, чем когда бы то ни было ориентируется на регулирование на физиологическом уровне тела и мозговых структур, как основную стратегию работы с эмоциональными и другими психологическими нарушениями. И в русле этой тенденции, связанной с регулированием физиологии как основной стратегии разрешения психологических проблем, сформировались психологические подходы, подразумевающие больше работы с телом и энергией.

Поскольку весь психологический опыт происходит из или основывается на физиологии тела и мозга, адекватный психологический опыт не может быть получен, если эти физиологические системы в крайней степени дисрегулированы. Соответственно, регулирование физиологии (на уровне тела и на уровне мозга) в случае сильной дисрегуляции может повысить эффективность терапевтической работы во всех аспектах психологического опыта, таких как познавательные процессы, эмоции и поведение. При этом



чрезмерное регулирование физиологии может скорее навредить в психологической работе. Понимание чрезмерности регулирования и как это может произойти представлено в статье [Как не допустить подавления эмоций при отслеживании телесных ощущений](#).

В разных терапевтических подходах также используется стратегия пребывания в определенной эмоции так долго, как это необходимо для ее трансформации, или стратегию расширения способности переносить эмоции, особенно сложные эмоции. При этом расширение способности переносить эмоции помогает развитию способности пребывать в определённой эмоции так долго, как это необходимо для ее трансформации, а способность к трансформации развивает способность переносить соответствующую эмоцию. Несмотря на то, что эти две стратегии тесно взаимосвязаны, они различаются по цели. Эти две стратегии будут рассмотрены более подробно после обсуждения отношения между способностью переносить эмоцию и устойчивостью.

### **Эмоции, толерантность к эмоциям и устойчивость**

В работе с эмоциями в конкретной ситуации обычно используются обе указанные стратегии, поскольку различные стратегии направлены на различные аспекты работы с эмоциями, что необходимо для их эффективной проработки. Тем не менее, для успешной работы с любой из этих техник, включая простую стратегию помощи клиенту в осознании своих эмоций,

клиент должен обладать определенными возможностями испытывать и переносить соответствующую эмоцию. С другой стороны, предполагается, что успешная работа с любым аспектом работы с эмоциями, включая помощь клиенту в обнаружении или понимании присутствующей эмоции, повышает способность клиента сталкиваться с и переносить эмоцию в какой-то степени в будущем. Тем не менее, если сложность с эмоцией состоит в отсутствии способности ее переносить, как часто считается в некоторых терапевтических подходах, необходимо развивать у клиента способность переносить ее на таком уровне интенсивности, чтобы при следующем возникновении эмоции столкновение с ней снова не переросло в проблему. Только тогда клиент может считаться устойчивым к определенному эмоциональному опыту, например, к горю. Здесь термин «устойчивость» в отношении эмоции понимается как способность не формировать симптомы в будущем в связи с отсутствием контакта с эмоцией или способность «разрешать» внутри себя ситуацию, связанную с эмоцией, раньше, чем начнет формироваться симптом, связанный с такой эмоцией.

INSERT PHOTO HERE

Способность выдерживать различный эмоциональный опыт, формирование которой является одним из аспектов работы с эмоциями (описан выше), описывается как крайне важный, если не самый важный, фактор психологического здоровья человека в работах Стролороу, Брэндшафта и Этвуда (1995) (Stolorow, Brandchaft, and Atwood (1995)). Способность выдерживать противоположные переживания, особенно в негативной части спектра, считается основным показателем психологического развития человека в аналитической психологии Юнга (1960 г.). Даянанда (2002) также считал способность выдерживать противоположные переживания одним из самых важных, если не самым важным, показателем способности к духовному росту (2002 г.). (Важно отметить, что независимо от природы невыносимого опыта, будь то познавательные процессы или поведение, в конечном итоге они непереносимы, поскольку непереносима связанная с ними). И, поскольку существует научное подтверждение того, что эмоциональная информация позитивно влияет на когнитивные процессы, поведение, личную и профессиональную жизнь, когда эмоции «воплощены» в теле (когда эмоция воспринимается большими участками мозга и тела, формируя большую способность ее выдерживать и, соответственно, переживать ее в течение более длительного времени), у мозга есть больше информации в форме

эмоции и больше времени для ее переработки, чтобы улучшить все аспекты жизни и опыта человека.

В то время как все способы и стратегии работы с эмоциями, описанные выше, могут в большей или меньшей степени повысить толерантность к эмоциям, стратегия контакта с эмоцией до момента ее трансформации, а также стратегия увеличения способности телесно выдерживать эмоцию, в большей степени отвечают цели повышения толерантности к аффекту или развития толерантности к полярностям, с которым сталкивается человек в жизни.

Давайте более подробно рассмотрим каждую из этих двух стратегий, сложности с их реализацией, причины таких сложностей, а также дополнительную информацию, стратегии и методы, которыми мы можем дополнить имеющиеся во всех терапевтических подходах методы работы с эмоциями, чтобы развивать у клиентов способность выдерживать более интенсивные эмоции в течение длительного периода времени более эффективно, с меньшим сопротивлением и сложностями.

### **О стратегии пребывания в эмоции до момента ее трансформации**

Сложности с эмоциями или симптомы, которые они формируют, иногда разрешаются через пребывание в соответствующей эмоции до тех пор, пока она не исчерпает себя. Иными словами, клиент принимает свое эмоциональное состояние и проживает его до тех пор, пока оно не трансформируется во что-то еще. Из всех описанных стратегий эта стратегия, а также стратегия с акцентом на расширение способности выдерживать эмоциональный опыт, обладают наибольшим потенциалом формирования устойчивой толерантности к сложному эмоциональному опыту. Тем не менее, сама по себе стратегия контакта с эмоцией не работает с интенсивностью эмоционального опыта, с которой может сталкиваться клиент, включая декомпенсацию, которых терапевты не без основания опасаются. Также, по другим причинам, которые будут раскрыты позже, только контакт (пребывания) с эмоцией и концентрация на том месте, где она возникает, как, например, горе в грудной клетке, может не только сделать переживание горя более непереносимым, но и привести к дисрегуляции на физиологическом уровне в этой области тела и создать такие серьезные психофизиологические симптомы как астма. Таким образом, понятно, что это не та стратегия, которая часто используется в различных терапевтических подходах для облегчения состояния человека, без других стратегий - выражения эмоций или создания смыслов. И когда терапевты используют данную стратегию, им не хватает информации о том, как ее использовать наиболее безопасным и

эффективным способом и не допустить переполненности переживаниями и декомпенсации, что, несомненно, снижает эффективность данной стратегии.

INSERT PHOTO HERE

## **О стратегии с акцентом на расширение способности выдерживать**

### **эмоции**

Любая работа с эмоциями, будь то с участием тела или нет, может потенциально повысить способность человека испытывать и выдерживать эмоции. Но только немногие подходы целенаправленно работают над расширением возможностей человека выдерживать эмоциональный опыт, особенно неприятный, как клинически обоснованном способе помощи клиентам. Такой подход приобретает еще большую важность, учитывая врожденную психологически обусловленную сопротивляемость негативным эмоциям у человека в популяции в целом, и сейчас, при обучении психотерапевтов подчеркивается необходимость развития у клиентов способности выдерживать различный эмоциональный опыт.

Когда эмоциональный опыт становится почти непереносимым, эта непереносимость существует на физиологическом уровне мозга и тела, особенно последнего. Тем не менее, в большинстве подходов игнорируется тело и его роль в формировании эмоционального опыта и тем самым ограничивается эффективность работы с эмоциями и возможность развития способности выдерживать эмоции.

Подходы, работающие с эмоциональным опытом через телесные ощущения, более перспективны с точки зрения развития способности выдерживать эмоции, за счет формирования контейнера в теле. Тем не менее, в подходах, работающих с телом, либо чрезмерно регулируют физиологию и, соответственно, подавляют эмоции, либо работают с защитами в теле, сформированными как ответ на эмоции, чтобы получить доступ к соответствующим эмоциям. При работе с эмоциями в таких подходах преимущество отдается выражению эмоций в ущерб их проживанию, в катартическом ключе или иным образом. И даже если работа направлена на развитие способности выдерживать эмоции, без экстернализации эмоций через их выражение, отсутствие четкого понимания физиологии эмоций, физиологии регулирования, а также отношения между ними, ограничивает возможность развития способности выдерживать эмоции в рамках таких подходов, по причинам, которые будут раскрыты позже.

Стратегия с акцентом на расширение способности выдерживать сложные эмоции связана с более высоким риском переполнения эмоциями и декомпенсации, чем более пассивная стратегия нахождения в контакте с эмоцией до ее трансформации, если отсутствует понимание того, как регулируется тело при работе с эмоциями. По этой причине и по причине непонимания всех преимуществ развития способности выдерживать эмоции в течение длительного периода времени за счет более «вместительного»

телесного контейнера, терапевты используют стратегию с акцентом на развитие способности выдерживать эмоцию реже, чем более пассивную стратегию пребывания в контакте с эмоцией до ее трансформации.

Давайте теперь рассмотрим важные концепции и результаты исследований из литературы по эмоциям, физиологии эмоций и воплощению эмоций через тело, в также из литературы по физиологии биологической регуляции, чтобы понять, почему проживание эмоций через тело, максимальное распространение этого переживания на тело и мозговые структуры, а также развития способности выдерживать эмоции в течение длительного времени, так важно. Для начала более подробно рассмотрим концепцию способности выдерживать эмоцию (толерантность к эмоции).

INSERT PICTURE HERE

**Что такое толерантность к эмоциям (способность выдерживать эмоцию)?**



Воплощать эмоцию через тело - значит быть способным максимально распространить телесное ощущение, связанное с определенной эмоцией, на тело и мозговые структуры, а также быть способным выдерживать эмоцию в течение достаточно длительного времени. Способность выдерживать эмоцию (толерантность к эмоциям) сильно отличается у разных людей. Толерантность к эмоциям может оцениваться по интенсивности эмоции и по тому, как долго человек может пребывать в ней. Интенсивность эмоции и длительность пребывания с эмоцией, которые необходимы для исцеления существующего симптома или для формирования устойчивости в долгосрочной перспективе, индивидуальны.

В работе с телесными ощущениями используются стратегии, регулирующие интенсивность эмоций и время контакта с эмоцией, чтобы снизить риск эмоциональной переполненности и декомпенсации; психологические стратегии, регулирующие глубину переживания эмоции и физиологию; стратегии, основанные на понимании физиологии эмоции, физиологии регулирования и отношения между ними. Эти стратегии также могут использоваться для работы с телесным проживанием (воплощением) эмоций на более поверхностном или более глубоком уровне, в зависимости от возможностей человека. Поскольку симптомы формируются на различных уровнях у разных людей, по интенсивности эмоций и по длительности переживания эмоций, некоторым клиентам для исцеления симптома

необходима меньшая интенсивность эмоций и меньшая длительность проживания соответствующей эмоции.

Например, одной клиентке было достаточно прожить лишь эмоции низкой интенсивности в верхней части груди и в области лица в течение непродолжительного времени, чтобы ее симптомы астмы существенно облегчились. В другом случае, при работе с панической атакой мы работали с высоким уровнем страха, распространяя его практически на каждый участок тела и удерживаясь а этом переживании в течение гораздо более длительного периода времени, более сорока минут, чтобы симптом начал меняться. В другом случае у клиентки, страдавшей от мигрени, которая в детстве чуть не погибла от удара электричеством, симптом разрешился после того, как она прожила чувство ужаса высокой интенсивности в течение достаточно длительного времени и, кроме этого, потребовались усилия, чтобы удерживать ее от сбрасывания энергии своего страха через слезы. Эти примеры иллюстрируют то, как толерантность к эмоциональному опыту, необходимая для исцеления симптома, имеет разные характеристики, по времени контакта с эмоциями, интенсивности эмоций, а также степени распространения по телу переживания, связанного с определенной эмоцией, у разных людей. Эти примеры также иллюстрируют эффективность, с которой проживание эмоций через тело может устранить симптом.

**Почему так сложно принимать и проживать неприятные эмоции?**



Способность выдерживать эмоции, особенно сложные, не так легко развить. Это объясняется тем, что неприятные эмоции генерируются в мозге или теле в первую очередь через стресс и дисрегуляцию (Сапольски, 1994; Перт, 1999, Дамасио, 2003). Поскольку наши рефлекторные дуги, функционирующие бессознательно и произвольно и нацеленные на сохранение жизни в целом, постоянно ориентированы на уменьшение стресса и дисрегуляции на уровне мозга и на уровне тела, в нас встроен механизм бессознательного и произвольного сопротивления неприятным эмоциям.

INSERT PHOTO HERE

Именно об этом писал Фрейд (Laplace & Pontalis, 1998), отмечая, что каждый здоровый организм стремится избежать боли и получить удовольствие (два аспекта принципа удовольствия). Кроме этого универсального, присущего человеку сопротивлению, каждый отдельный человек мог получить

определенные установки в своей семье, культуре и школе, которые формируют основу психологической сопротивляемости человека неприятным эмоциям самим по себе, не говоря уже о способности оставаться в контакте с ней в течение более или менее длительного периода времени.

Приятные эмоции, напротив, вызывают снижение стресса и дисрегуляции на уровне тела и мозга и, соответственно, не связаны с инстинктивным сопротивлением, характерным для контакта с неприятными эмоциями.

Любое сопротивление приятному эмоциональному опыту часто носит психологический характер. Такое сопротивление может быть связано с семейной историей и какой-то причиной, по которой было невозможно выражать позитивные эмоции, например, счастье.

### **Как эмоции формируются на физиологическом уровне, уровне мозга и тела? И как формируются защиты от эмоций?**

Итак, мы видели, что неприятные эмоции формируются на физиологическом уровне мозга и тела, дисрегулируя их и создавая стресс, в большей или меньшей степени, а приятный эмоциональный опыт создается за счет регуляции и уменьшения уровня стресса в теле и мозговых структурах.

Существует несколько способов, при помощи которых мозг и тело участвуют в создании эмоций и создании защит от эмоций. **Интегративная Соматическая Психология** (ИСП) определяет семь общих механизмов, с помощью которых мозг и тело генерируют эмоции, а также защиты против эмоций, что

совпадает со всеми основными данными и открытиями, сделанными в университетах, а также в рамках различных телесно-ориентированных психотерапевтических подходов.

Еще одно важнейшее открытие в области физиологии эмоций, о котором мы будем говорить позднее, заключается в том, что эмоции, особенно постоянно или чрезмерно присутствующие у человека, в конечном итоге задействуют весь мозг и все тело, всю физиологию. Неприятные эмоции неизбежно болезненны, так как они формируются за счет создания напряжения (стресса) структур мозга и тела. Люди обладают различной способностью выдерживать эмоции и часто прибегают к психологическим и физиологическим защитам, чтобы как-то ими управлять или прекратить их испытывать.

Физиологические защиты нацелены на минимизацию сложной эмоции за счет уменьшения связанных с ней физиологических реакций на уровне тела и мозга, и иногда таким образом удается «избавиться» от эмоции. Одним из распространенных способов защиты является сжатие дыхательных мышц для снижения интенсивности переживаний.

Включение физиологических защит не проходит бесследно. Они блокируют работу физиологических механизмов не только в зоне, на которую они непосредственно направлены. Например, сжатие дыхательных мышц может нарушить работу всего организма, поскольку оно вмешивается в работу такой важной функции как дыхание. Люди, использующие сжатие дыхательных

мышц как защиту от эмоций, могут развить не только симптомы, связанные с дыханием (затрудненное дыхание), но и симптомы, связанные с таким жизненно важным органом как сердце (брадикардия или замедленное сердцебиение), а также, в связи с этим, другие симптомы, в любой части тела. Например, из-за неполноценного функционирования сердечно-сосудистой системы в связи с нарушениями дыхательной функции вследствие работы защит от эмоций, могут формироваться такие симптомы в конечностях как общая слабость в руках и ногах, или «холодные руки» и «холодные ноги».

**Как физиологические защиты от эмоций, локализованные в определенных зонах тела, могут привести к ухудшению способности выдерживать соответствующую эмоцию в других зонах тела**

Блокировка физиологии в объеме, необходимом для нивелирования негативной эмоции, в том случае, когда она срабатывает не вполне эффективно, как ни парадоксально, может сделать переживание соответствующей эмоции еще более непереносимым в других зонах, в которых она не может быть «устранена». Это объясняется тем, что любая дисфункция, появляющаяся на уровне мозга или тела в результате срабатывания физиологических защит против эмоций в любой части организма человека, вероятнее всего негативно повлияет на функционирование всего организма.

Существует сложная взаимозависимость между различными зонами тела человека, которая определяет состояние здоровья и самочувствие человека. Беспрепятственный ток нервных импульсов и циркуляция крови по различным частям и зонам тела человека абсолютно необходимы для поддержания оптимального биологического функционирования организма. «Блокировка» отдельных зон тела человека за счет нарушения циркуляции потоков нервных импульсов и кровообращения между различными зонами тела человека ухудшают общий уровень здоровья и снижают уровень функционирования всего организма.

Любое ухудшение общего функционирования организма предполагает повышение базового уровня стресса и нарастание дисрегуляции во всем теле. И это осложняет переживание неприятной эмоции, которая по определению связана со стрессом и дисрегуляцией, и которая еще более невыносима, когда локализована на ограниченном участке тела, в котором она переживается (создается), поскольку физиологически тело уже переживает стресс и дисрегуляцию вследствие формирования защит в других областях. Формирование неприятной эмоции в отдельных участках мозга и тела человека, в то время как в других областях тела и мозга формируются защиты против такой эмоции, похоже на ситуацию, когда человека, с трудом несущего груз, нагружают дополнительным грузом. В целом, чем выше уровень стресса и масштаб дисрегуляции, связанный с проживанием эмоции, тем более невыносимой она становится. В этом случае стресс и дисрегуляция, связанные

с формированием эмоции в определенной области тела и мозга, добавляются к стрессу и дисрегуляции, созданными в этой области в связи с «блокировкой» других областей тела и мозга как защитой от такой эмоции.

Существует еще одно объяснение, почему формирование неприятной эмоции на ограниченном участке тела более непереносимо, чем если бы она переживалась более широко. Мы уже видели, как общий уровень стресса и дисрегуляции в той области, в которой формируется эмоция, за счет «блокировки» других участков тела и мозга, может сделать переживание более непереносимым и усилить естественное сопротивление формированию эмоции на таком участке тела. Это часто также приводит к активизации защит в тех областях тела и мозга, в которых такая неприятная эмоция формируется, чтобы уменьшить связанную с переживанием боль, что, в свою очередь, повышает уровень стресса и дисрегуляции не только в этой области, но и во всем теле и мозговых структурах, поскольку все системы и процессы в теле взаимосвязаны. Это дает научное обоснование утверждения о том, что половина сложностей или страданий, связанных с переживанием эмоционального опыта, создается благодаря сопротивлению такому опыту.

### **Почему эмоции важны? И почему их нельзя отключить?**

Почему бы не отключить все эмоции? Согласно расхожему мнению, эмоции иррациональны, в противоположность разуму, и, соответственно, не выполняют никаких функций (Damasio, 1994). Одной из причин, почему они



не могут быть отключены, заключается в том, что среда постоянно стимулирует их формирование и, соответственно, их нельзя полностью избежать. Другой причиной является то, что физиологические последствия отключения эмоций за счет отключения физиологических переживаний, могут быть крайне серьезными и формировать такой серьезный симптом как хроническая усталость. Часто причиной того, что для управления или минимизации сложного эмоционального опыта используются не только физиологические защиты, а сочетание психологических и физиологических защит, является необходимость предотвратить более серьезный и разрушительный симптом.

### **Более фундаментальное обоснование того, что эмоции не могут быть отключены**

Как мы уже видели, существует более важное объяснение тому, почему эмоции в конечном итоге не могут быть отключены: потому что это подрывает функционирование человека на когнитивном, аффективном и поведенческом уровне, и будет иметь последствия на физическом, энергетическом, отношенческом и духовном уровнях в личной и профессиональной жизни человека. Мы уже видели, и стоит это повторить (поскольку это не широко известный факт), что исследования, направленные на изучение взаимосвязи эмоций и поведения, эмоций и познавательных способностей, эмоций и их телесного воплощения, а также эмоций и результатов личной и профессиональной жизни, ясно свидетельствуют о том, что эмоции имеют

решающее значение не только для благополучия аффективной сферы, но также и для когнитивной и поведенческой сфер, и не только в личной, но и в профессиональной жизни человека. Это значит, что эмоция как информация играет ключевую роль в оптимальном функционировании человека во всех аспектах и областях его жизни. Таким образом, становится абсолютно ясно, что они не могут быть заблокированы без серьезных последствий. И работа с эмоциями и их телесным переживанием, как клинически обоснованная стратегия, может помочь разрешить не только эмоциональные проблемы, но также и когнитивные и поведенческие проблемы, даже таких терапевтических подходах как когнитивно-бихевиоральная терапия, которые не сфокусированы на работе с эмоциями.

### **Возвращаясь к обсуждению важных открытий физиологии эмоций**

Это кажется странным, но в науке, исследующей физиологию эмоций, до сих пор остаются ученые, полагающие, что эмоции никак не связаны с телом и что тело участвует только в ответе на эмоцию после того, как она формируется исключительно в мозге, поскольку информация о роли и «поведении» эмоций в теле недостаточно известна. И даже с учетом того, что будет сложно отделить, какие переживания в теле связаны с переживанием самой эмоции от переживаний, связанных с реакцией на эмоцию, утверждение, что все ощущения связаны только с реакцией на эмоцию, противоречит теории, доказательствам, а также каждодневным подтверждениям роли тела в эмоциональном опыте. Эти ученые считают, что эмоция формируется только

в мозге и что тело никогда не участвует в создании эмоции, а только дает ответ на возникновение эмоции.

Сложно до конца обосновать отличие проживания эмоции от поведения, это в какой-то степени философский вопрос. Поведение всегда запускается эмоцией, если расширить определение эмоции и включить в него, кроме первичной и вторичной эмоции, сенсомоторные эмоции, например, чувство, когда человек хочет что-то сделать или не хочет что-то сделать, и при этом некоторые отмечают, что слово «действие» на английском языке («motion»), включенной в состав слова «эмоция» («e-motion») служит доказательством того, что эти два понятия неразделимы. Говоря более формально, неразделимость эмоции и поведения объясняется тем, что в каждом действии есть эмоциональный компонент. Оказывается (Sapolsky (2017) ), строгое разделение познавательных процессов и эмоций не нашло научного подтверждения.

Поскольку данные о роли тела в формировании эмоционального опыта не являются широко известными и поскольку мы стремимся использовать эти данные, чтобы помочь клиенту повысить способность выдерживать эмоции, создавая так называемый телесный «контейнер», давайте обратимся к выводам о физиологии эмоций на уровне мозга и на уровне тела, которые были сделаны узкопрофильными исследователями, чтобы еще раз убедиться самим и убедить других в важности тела в его связи с эмоциями, чтобы

разработать методы телесного проживания (воплощения) эмоций, расширения этого переживания и формирования способности выдерживать их в течение продолжительного периода времени, что является основной стратегией, направленной на улучшение результата психотерапии на эмоциональном уровне, а также на когнитивном и поведенческом уровнях, независимо от подхода, в котором работает психотерапевт.

Damasio (2003), невролог, специализирующийся на физиологии эмоций, предлагает описание того, как эмоциональные процессы формируются в мозге и теле, начиная с уровня отдельной клетки, с таких простейших процессов как притяжение и отталкивание. Pert (1999), молекулярный биолог, в свое время впервые определивший расположение опиоидных рецепторов в мозге, говорит о том, что эмоциональный опыт, независимо от места его возникновения в мозге или теле, в конечном итоге, и очень быстро, захватывает все тело и весь мозг. Ряд эмпирических исследований о физиологии эмоций (Nummenma, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K., 2013 & 2016), проведенных в последнее время в различных странах, таких как Финляндия, Швеция и Тайвань, также подтверждают вовлеченность всего тела, всей физиологии, в проживание ряда основных эмоций.

В исследованиях, доказавших, что мозг и тело вовлечены или могут быть вовлечены в эмоциональные переживания, также предполагается, что защитная реакция блокировки, «отключения» отдельных областей тела или

мозга может иметь негативные последствия для обработки такого эмоционального переживания. И это объясняется несколькими причинами. Во-первых, с информационной точки зрения, информация в форме эмоции, поступающая из различных частей мозга и тела, может быть недоступна для обработки в полном объеме. Во-вторых, с точки зрения протекания процессов в теле, это может нарушать обработку эмоции, блокируя ее естественное «течение», частично или в полном объеме, во всем объеме тела. В-третьих, с точки зрения стимуляции, импульс, который стоит за эмоцией, из-за того, что он «сжат» и сконцентрирован в одной или нескольких областях тела или мозга за счет включения телесных защит, может чрезмерно стимулировать эти области, оказывать на них чрезмерное давление и дисрегулировать их, что затрудняет возможность выдерживать и перерабатывать эмоциональный опыт. И, в четвертых, как мы видели ранее, сама «блокировка» отдельных частей тела или мозга, как способ справиться с неприятной эмоцией, может повысить общий уровень стресса и дисрегуляции во всем организме, что, в свою очередь, может создать дополнительные затруднения для формирования и обработки неприятного эмоционального опыта в какой бы то ни было части тела или мозга, независимо от того, затронута ли такая часть импульсом, который стоит за эмоцией.

Приведенные выше результаты исследований о том, что эмоции могут потенциально затрагивать весь объем мозга и тела, что физиологические защиты, включающиеся против эмоций в отдельных областях тела и мозга,

могут не только затруднить полноценное формирование и проживание эмоций, но также и затруднить выдерживание эмоций, которые формируются в нескольких областях на физиологическом поле мозга и тела, что эмоции и их телесное воплощение важны для устранения сложностей не только на эмоциональном уровне, но и на когнитивном и поведенческом, а также что способность выдерживать эмоции и управлять ими повышает вероятность успеха не только в личной, но и в профессиональной жизни в долгосрочной перспективе, составляют научную основу для разработки клинически ориентированных стратегий для работы с эмоциями и их телесного воплощения, нацеленных на улучшение результатов психотерапии во всех подходах на уровне эмоций, познавательных процессов и поведения.

**Возможные выгоды клинически-ориентированной стратегии расширения физиологических возможностей тела по переработке более объемного эмоционального опыта за счет формирования телесного контейнера**

Приведенные выше результаты исследований и сделанные на их основе выводы привели меня к важному открытию о том, что стратегия расширения физиологических возможностей мозга и тела, направленная на повышение их способности генерировать и проживать эмоции с вовлечением более объемных участков мозга и тела, связана с определенными выгодами. Во-первых, парадоксальным образом, в таком случае эмоции могут переживаться как более переносимые, чем когда от них в нескольких зонах срабатывают

защиты и когда они сконцентрированы в отдельных других зонах тела и мозга. Во-вторых, поскольку в таком случае создается более низкий уровень стресса и дисрегуляции, чем когда эмоции сосредоточены в нескольких местах, и врожденный механизм сопротивления, вероятнее, всегда будет ослаблен. В-третьих, когда врожденный механизм сопротивления формированию и переживанию неприятных эмоций ослабляется, психологическое сопротивление таким эмоциям вероятнее всего тоже снизится, и тогда будет легче работать с эмоциями. В-четвертых, поскольку с «расширенными» эмоциями легче быть в контакте, клиенты вероятнее всего смогут оставаться в контакте с ними в течение более длительного периода времени. Это предполагает повышение способности выдерживать эмоции, особенно сложные эмоции, способности, которая в какой-то степени должны быть развита для контакта и любой работы с эмоциями, в т.ч. прежде всего чтобы просто почувствовать ее. В-пятых, способность выдерживать сложный эмоциональный опыт делает человека в конечном итоге более устойчивым к такому опыту и, соответственно, человек с большей вероятностью не будет блокировать эмоции и формировать симптом, либо с большей вероятностью быстро справится с такими негативными переживаниями при столкновении с ним. В-шестых, поскольку человек способен генерировать, проживать и выдерживать эмоцию в более полном объеме в течение более длительного периода времени, больше психологической информации в форме эмоции доступно мозгу в течение более длительного периода времени, увеличивается вероятность улучшения в аффективной, а также когнитивной и

поведенческой сферах. В-седьмых, поскольку эмоция всегда является движущей силой в импульсе к действию, доступность эмоции в более полном объеме в течение более длительного периода времени будет увеличивать вероятность трансформации этой энергии в действие. Кроме этого, способность выдерживать эмоцию, стоящую за импульсом к действию, в течение длительного времени скорее всего снизит вероятность отреагирования ненадлежащим образом. В-восьмых, способность выдерживать сложные эмоции и не отреагировать их ненадлежащим образом, а также способность оставаться в контакте с ними в течение длительного периода времени, чтобы исследовать их источник, могут существенно улучшить результат психотерапии на уровне отношений. В-девятых, было выяснено, что способность выдерживать противоположности крайне важна для индивидуации, личного роста и дифференциации в юнгианской психологии. И в-десятых, способность выдерживать противоположности в эмоциональной сфере, особенно неприятные переживания в жизни, во многих подходах рассматривается как важный признак духовного развития.

### **Интегративная соматическая психология (ИСП) и стратегия телесного воплощения эмоций**

Воплощение эмоций в теле, максимальное распространение переживания эмоций на физиологическом уровне, более или менее глубоко, в зависимости от способности клиента, а также развитие способности выдерживать эмоцию в течение длительного периода времени является ключевой клинической



стратегией Интегративной соматической психологии (ИСП), подхода, разработанного мной для улучшения результатов психотерапии во всех подходах, подходе, которому сейчас обучают более, чем в 10 странах мира.

Чтобы обеспечить наиболее полное воплощение (переживание) эмоций в теле, максимально задействуя физиологический уровень, ИСП работает с не получившими широкого распространения данными по физиологии эмоций и другого психологического опыта, полученными в университетах и в рамках телесно-ориентированных подходов, знаниями о том, как каждый слой тела, мускул, орган и нервная система генерируют и строят защиты от эмоций и другого эмоционального опыта. В ИСП предпочтение отдается простым инструментам, таким как самоприкосновение и движение, а не более сложным, таким как отслеживание телесных ощущений, чтобы упростить терапевтам различных направлений задачу помощи их клиентам воплощать эмоции в теле. В ИСП также используется простая модель саморегулирования, основанная на направлении циркуляции крови и потоков нервных импульсов, чтобы регулировать тело во время работы с эмоциями таким образом, чтобы возникающие эмоции не разрушались чрезмерным регулированием и чтобы чрезмерный объем эмоций не приводил к ощущению переполненности, декомпенсации и психофизиологическим нарушениям. ИСП также фокусируется на любых способах, которыми эмоции могут быть поддержаны, вызваны и подкреплены на протяжении определенного отрезка времени. Для работы с эмоциональным опытом в более полном объеме ИСП, в дополнение к

работе с первичными и вторичными эмоциями, также работает с сенсомоторными эмоциями, которые проще отследить и которые относятся скорее к феноменам тела, а не мозга. Поскольку энергетическая психология предлагает дополнительные способы работы, направленной на воплощение эмоций в теле, в дополнение к способам работы с физическим телом, описанным в настоящей статье, ИСП использует результаты исследований восточной энергетической психологии в части роли энергетического тела в формировании эмоций, а также создании защит от эмоций, чтобы сделать работу по воплощению эмоций в теле еще более эффективной. Основные выводы о роли энергетического тела в эмоциональном опыте представлены ниже в Приложении. Более подробную информацию и примеры работы в подходе ИСП можно найти интервью. **Что такое Интегративная соматическая психология? Разговор с Раджой Сельвам.**

## **Приложение**

### **Роль энергии в эмоции и ее телесном воплощении**

Восточная психология также поддерживает постулат о том, что эмоциональный опыт потенциально является глобальным опытом, который может вовлекать весь организм человека, и «блокировка» отдельных зон мозговых структур и тела может затруднить обработку эмоции. В восточной психологии считается, что физический, а также психологический опыт человека происходит из непрерывного взаимодействия между двумя телами, грубым и тонким телом человека. Грубое тело – это то, чем мы называем

физическое тело. Это единственное тело, которое, как представляется науке, в т.ч. психологической, вмещает весь наш опыт. Из квантовой физики мы знаем, что наше физическое тело существует на квантовом уровне, на уровне элементарных частиц, таких как фермионы и бозоны, а также на неквантовом уровне в форме сложных форм материи, таких как нейроны, мускулы, костные клетки и их сочетаний. В терминах восточной психологии квантовый уровень нашего тела – это тонкий уровень грубого тела человека, а неквантовый уровень нашего физического тела – это грубый уровень физического тела человека.

Тонкое тело человека в восточной психологии – это то, что в подходах, работающих с энергиями, часто называют энергетическим телом. В созвучии с представлением Эйнштейна о том, что вся материя – это энергия, в восточной психологии для обозначения дополнительного тела человека, которое существует только на квантовом уровне, используется термин «тонкое тело человека», а не «энергетическое тело», чтобы не понять неправильно, что материя и энергия – это разные вещи. В восточной психологии тонкое тело человека является источником всех импульсов, которые в конечном итоге становятся нашим физическим и психологическим опытом. Это тонкое тело, существующее на квантовом уровне, взаимодействует с квантовым уровнем грубого тела, стимулируя физиологический и психологический опыт грубого, или физического тела человека.

Если какой бы то ни было опыт сложно выдерживать или оставаться с ним в контакте, в тонком теле формируются защиты, которые в свою очередь создают паттерны защиты в грубом теле, чтобы управлять соответствующим опытом или защищаться от него. И поскольку блокировка отдельных зон грубого тела, которая возникает для защиты от психологического опыта, негативно сказывается на физиологии, повышает уровень стресса и дисрегуляции, защиты тонкого тела, которые, в свою очередь, приводят к формированию защит в грубом теле, ослабляют грубое тело на физиологическом и психологическом уровнях.

Защиты тонкого тела формируются как энергетический дисбаланс, когда в одних зонах ощущается избыток энергии, а в других - недостаток (Sills, 1989). И те зоны, в которых энергия сконцентрирована, и те зоны, в которых уровень энергии снижен, могут выполнять защитную функцию, и соответствующие им зоны в грубом теле (на уровне физиологии) обычно ощущаются как более дисфункциональные, подавленные и дисрегулированные. Когда концентрация энергии в определенной области не предназначена для защиты, например, когда энергия используется для сжатия соответствующей области тела и удерживания ее от выполнения ее функции, усиленная стимуляция соответствующей области физического тела, связанная с высоким уровнем энергии в этом месте, может привести к чрезмерно интенсивному функционированию этой области, а также более высокому уровню стресса и дисрегуляции и, в результате, к потенциальной дисфункции.

Например, энергия из сердечного центра может сконцентрироваться в области груди и головы и уйти из нижней части ног на уровне тонкого тела, и таким образом организм справляется с переполняющим его переживанием горя. Энергия, сконцентрированная в голове и груди, будет чрезмерно стимулировать эти области, делая переживание горя еще более непереносимым в них, даже несмотря на то, что высокая концентрация энергии в области груди и головы может также выполнять защитную функцию блокировки этих областей, чтобы снизить интенсивность переживания горя. Концентрация энергии в области головы может также привести к формированию паттерна чрезмерной стимуляции мозга, который может проявляться как преобладание мышления над эмоциями при контакте с переживанием горя или даже к тому, что опыт, связанный с переживанием горя, будет концентрироваться больше в мозге, чем в остальном теле.

Интересно, что эмпирическое исследование (Marcher & Fich, 2010) психологических функций произвольных мышц в рамках Бодинамического анализа, телесно-ориентированного подхода из Дании, выявило, что мышцы нижней части ноги отвечают за баланс между познавательными способностями и эмоциями в проживании различного опыта!

Согласно восточной модели энергетической психологии, равномерное распределение энергии в тонком теле важно не только для сбалансированной стимуляции когнитивного, эмоционального и поведенческого опыта в грубом

теле. Оно также необходимо, чтобы не допустить чрезмерной стимуляции, давления или дисрегуляции какой-то одной части грубого тела вследствие неравномерного распределения энергии в тонком теле. Когда сконцентрированная в одной области энергия чрезмерно стимулирует соответствующую область в грубом теле и формирует неприятный эмоциональный опыт, в этой области будет более высокий уровень переживания эмоции и, соответственно, стресса и дисрегуляции по сравнению с уровнем стресса и дисрегуляции, которые были бы связаны с формированием эмоционального опыта в этой области, если бы энергия более равномерно стимулировала грубое тело в формировании соответствующего эмоционального опыта.

В Интегративной соматической психологии (ИСП) используются простые карты различных видов энергий, присущих тонкому телу, которое не так просто наблюдать и измерить, и которое «наложено» сверху на более осязаемое и измеримое физическое тело, а также такие простые инструменты как движение и самоприкосновение, для работы с защитами против эмоций и другого психологического опыта в тонком теле. Задача работы – сбалансировать энергии в энергетическом теле, а также физическом теле, чтобы улучшить способность проживания эмоций через физическое тело человека, а также при необходимости регулировать его. Поскольку способность выдерживать/проживать противоположности, особенно неприятные эмоции, важна для здоровья энергетического тела и его

отношения к физическому телу, с помощью Интегративной соматической психологии (ИСП) терапевты, работающие в области энергетической психологии, могут улучшить результаты своей работы за счет телесного воплощения эмоционального и другого психологического опыта своих клиентов.

*перевод с английского – Урясьева Н.А.*

## Литература

- 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.
- 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.
- Goodman, A., Joshi, H., Nasim, B., & Tyler, C. (2015). Social and emotional skills in childhood and their long-term effects on adult life. Retrieved November 12, 2017 from the Early Intervention Foundation, UK, website <http://www.eif.org.uk> address <http://www.eif.org.uk/wp-content/uploads/2015/03/EIF-Strand-1-Report-FINAL1.pdf>
- Jung, C. G. (1960). *The structure and dynamics of the psyche*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Khan, J. (2013). Can emotional intelligence be taught? *The New York Times*. Retrieved November 11, 2017 from the New York Times website address [http://www.nytimes.com/2013/09/15/magazine/can-emotional-intelligence-be-taught.html?pagewanted=4&\\_r=1&adxnnl=1&adxnnlx=1379224864-47C4d1qa42Lar9ewjQxIPQ&](http://www.nytimes.com/2013/09/15/magazine/can-emotional-intelligence-be-taught.html?pagewanted=4&_r=1&adxnnl=1&adxnnlx=1379224864-47C4d1qa42Lar9ewjQxIPQ&)
- Laplace, J. & Pontalis, J. (1988). *The pleasure principle. The language of psychoanalysis*. London: Karnac Books.
- Marcher, L. & Fich, 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.
- Nummenma, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2013). Bodily maps of emotions. Retrieved on November 12, 2017 from the Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America website at address <http://www.pnas.org/content/111/2/646.abstract>
- Nummenma, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2016). Bodily maps of emotions across child development. *Developmental Science* (19, 6), 1111-1118.



Pert, C. (1999). *Molecules of Emotion: The science behind mind-body medicine*. New York: Simon & Schuster, Inc.

Sapolsky, R. M. (1994). *Why Zebras don't get ulcers*. New York: Holt Paperbacks.

Sapolsky, R. M. (2017). *Behaving: The biology of humans at our best and worst*. Penguin Press: New York, NY.

Sills, F. (1989). *The Polarity process: Energy as a healing art*. Rockport, Maine: Element Inc.

Stolorow, R., Brandchaft, B., & Atwood, G. E. (1995). *The psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*. New York, NY: Routledge.