

Бодинамический анализ: о чем расскажет карта тела?

Автором бодинамического анализа как метода телесно-ориентированной терапии, называемого также соматической психологией развития, является Лизбет Марчер, датская последовательница Вильгельма Райха. В основе его лежат сочетания положений анатомии, физиологии развития и возрастной психологии (собственно, первый слог в наименовании взят от слова body – тело, т.е. предметом изучения являются телесные изменения, а отступив от буквального перевода, можно уточнить, что речь идет о мышцах).

Разрабатывая идею учителя о мышечной броне как защитном механизме, Л.Марчер сумела доказать, что нарушения в развитии определенных групп мышц соответствуют не менее определенным схемам поведения человека. Известно, что по мере роста и развития ребенка он научается управлять все более широким диапазоном мускулатуры. Поскольку определить тонус мышечной реакции не составляет труда, то благодаря этому можно обнаружить источник и время возникновения той или иной проблемы, а воздействие на определенные участки тела позволит их решить. Но и в случае отсутствия видимой проблематики бодинамический анализ можно использовать для расширения возможностей личности.

Лиз Марчер, конечно же, не первая из психологов, создававших классификацию этапов возрастного развития человека, тем не менее, для понимания бодинамики необходимо воспользоваться именно ее моделью. Первый этап она назвала «Существование», определив возрастные границы, охватывающие весь внутриутробный цикл развития и три месяца с момента рождения. Психологическое содержание этого отрезка заключается в связи с матерью.

Название второго этапа – «Потребность» (от одного месяца до полутора лет) – говорит само за себя: малыш нуждается в том, чтобы ощущать заботу со стороны окружающих. Третий этап, «Автономия» (от 8 месяцев до двух с половиной лет) связан с освоением самостоятельного передвижения и общением с окружающими.

В процессе четвертого, который называется «Воля» (2 – 4 года), формируется способность добиваться цели и оказывать влияние на окружающих, на пятом («Любовь», трех – шестилетний возраст) – способность к поддержанию сердечных отношений. Для шестого этапа – «Формирование мнения» (5 – 8 лет) – характерно становление

логического мышления, умения принимать решения на основе норм культуры. И, наконец, на седьмом, обозначенном как «Коллективизм» (7 – 12 лет) проявляется способность быть членом группы/общества.

В каждый их перечисленных периодов у ребенка могут возникнуть импринты (от английского imprint – запечатлевать, оставлять след) – неизгладимые впечатления приобретенного опыта, которые могут быть позитивными, формирующими полезные убеждения, или наоборот – травмировать, приводить к ограничивающим взглядам. Отпечатки этого опыта несет в себе мускульный аппарат человека, надо лишь знать, что чему соответствует.

Для этого и был создан основной инструмент бодинамики – карта тела, на которой представлена проекция психологических качеств личности. Так, мимические мышцы показывают активность выражения чувств и социальных контактов. Мышцы, противопоставляющие большой палец и мизинец, свидетельствуют об остроте восприятия и характеризуют письменную речь.

Мышцы передней области грудной клетки связаны с ощущением собственной ценности и личной силы, разгибатели туловища (позвоночника) – со способностью противостоять эмоциональным и физическим стрессорам, а квадратная мышца поясницы – индикатор баланса между ориентацией на собственные чувства или на эмоции окружающих... и так далее, – каждый мускул способен рассказать о человеке что-то свое, а состояние всей мышечной системы даст воспроизведение общей картины психологического состояния.

Удачно разъясняют принцип бодинамики американские психологи с П.Бернхардт и Дж.Айзекс: «Мы можем провести полезную аналогию между отреагированием мускула и игрой на фортепьяно. Представьте себе, что каждая клавиша фортепьяно соответствует отдельному мускулу. Мы можем уподобить структуру характера манере игры, которая использует только узкий диапазон клавиш. Одни мы нажимаем только случайно, другие нажать просто очень трудно, а третьи – слишком слабые.

Чем более характер ограничен отказами и напряжённостью в отношениях, тем ограниченнее манера игры. По мере того, как всё большее количество мышц научается задействовать собственный ресурс, а сознание обретает новые психологические возможности, наш эмоциональный диапазон становится всё более широким подобно тому, как отдельные ноты могут сплетаться в ритм, гармонию и мелодию, так и наша

мышечная свобода реагирования ведёт к новым типам движения и выражения. Процесс терапии подобен помощи начинающему пианисту рискнуть и привнести новые элементы в его игру».

Что ж, остается пожелать насыщенного пианизма, пусть тело поет и играет!

Как появилась телесно-ориентированная психотерапия? Вегетотерапия Вильгельма Райха

Биоэнергетический анализ: в чем суть и как все начиналось?

Фельденкрайз и Александер: в чем суть их методов телесной терапии?

Рольфинг: почему его называют методом структурной интеграции?

Биосинтез: в чем суть метода?

Танцевальная психотерапия: что это такое?

Автор - Валентина Пономарева

[Источник](#)