

ЛОУЭН (Lowen) Александр (р. 1910) — американский психиатр. Один из создателей индивидуальной и групповой биоэнергетической терапии. Ученик В. Райха. Работал психиатром в Нью-Йорке. Обратил особое внимание на функциональную связь тела и психики. Используя идеи В.

Райха об оргоне (сексуализированной космической жизненной энергии), но дистанцируясь от его концепции сексуальности, создал представление о биоэнергии как некоем виде жизненной энергии, обеспечивающей существование человека в норме и патологии. Разработал биоэнергетические методы психотерапии, направленные на мобилизацию энергии тела в целях освобождения напряжения через физическое движение, гармонизацию психической жизни и облегчение самовыражения. Считал, что рациональное использование жизненной энергии ведет к преодолению (снятию) «мышечной брони» и обретению «почвы под ногами» (т. е. нормального энергетического контакта человека с реальностью), в результате чего происходит «раскрепощение тела», «включение его в жизнь»; и, следовательно, снижение патогенного напряжения тела и психики и ослабление (или преодоление) отчуждения. Развивал идеи об отражении индивидуальных свойств личности в типе телосложения, движениях, жестах, позе и т. д.

С позиций психоаналитических ориентаций исследовал и описал пять типов характера, выделяемых по признаку защитных поз тела: шизоидный, оральный, психопатический, мазохистский и ригидный. Отметил, что большую часть своей энергии невротики направляют на деятельность защитных механизмов, поскольку они не могут управлять возбуждением и плохо переносят боль (и удовольствие). Разработал систему дыхательных и двигательных упражнений, физического контакта, оценки тела и поз, снятия мышечного напряжения и пр.

Активно использовал индивидуальную и групповую биоэнергетическую терапию в Нью-Йорке и других городах США. Обращал особое внимание на телесные процедуры и физические контакты между терапевтом и пациентом в процессе психотерапевтического лечения. Автор книг: «Измена тела», 1967; «Биоэнергетика», 1975; и др. работ по индивидуальной и групповой биоэнергетической терапии.

В.И. Овчаренко