

Терапия утробного (первого) крика — особая форма психотерапии, разработанная А. Яновым (Janov A. The Primal Revolution, N. Y., 1972) на основе «трехфазной теории возникновения невроза» Айзенка.

Ее целью ставится избавление пациента от «первичной боли», о которой свидетельствует то или иное физическое или психологическое напряжение. Процедура ее проведения предполагает последовательное прохождение ряда этапов.

На первом этапе, который длится несколько недель, пациент выключается из прежних своих отношений, он не работает, не общается со своими родственниками и знакомыми, не принимает никаких стимулирующих средств и настраивается на предстоящую психотерапию. На втором этапе осуществляется ряд сеансов, во время которых пациент, лежа на полу, пытается вспомнить свои негативные переживания, бывшие у него в раннем детстве и имевшие большую интенсивность, при этом его задачей является не просто вспомнить соответствующие ситуации, но и отреагировать внешним образом на те эмоции, которые в них были заторможены. Подобное отреагирование должно проходить в как можно более выраженной, и даже утрированной, форме (крик, ругань, деструктивные действия). Таким образом должны быть «переработаны» эмоции гнева, ярости, ужаса, заботы, печали и пр. На заключительном этапе проведения данного метода проходит обобщение полученного психотерапевтического опыта в условиях группового общения.

И. М. Кондаков