

## **Отреагирование гнева, работа с агрессивными состояниями методами ТОП**

1. Основные процедуры в ТОП при работе с агрессивными состояниями и отреагированием гнева

2. Релаксационные техники, которые помогают научиться управлять своим гневом и снизить уровень тревожности

1. В телесно-ориентированном подходе используются техники и упражнения, направленные на снятие мышечных зажимов в теле, что приводит к разрешению многих психологических проблем, «закодированных» в теле.

Начало телесной психотерапии положил Вильгельм Райх, ученик Зигмунда Фрейда, который отошёл от психоанализа и основное внимание уделил воздействиям на тело.

Его работы продолжили Ида Ролф (основательница ролфинга), Герда Бойсен (основательница биодинамики), Франц Александер (один из основателей психосоматической медицины), Мэрион Розен основательница розен-метода и Александр Лоуэн (один из основателей биоэнергетического анализа). В России к телесно-ориентированной психотерапии принято относить также Метод Фельденкрайза.

**В работе с подавленным гневом предлагается следующая схема работы:**

1. Помочь клиенту в безопасном высвобождении и выражении своего гнева;
2. Научить клиента ценить и уважать свой гнев, а не подавлять его;
3. Помочь клиенту отпустить свой гнев, отказаться от него, так сказать за ненадобностью;
4. Помочь клиенту направить энергию гнева как позитивную силу на развитие недостающих качеств личности;
5. Помочь ему простить других и самого себя;
6. Помочь ему принять самого себя.

### **«Мышечный Панцирь»**

Панцирь — это тело человека, которое «перекорёжено» семью блоками — где больше, где меньше.

Мышечный блок — это комбинация зажимов на мышцах, препятствующая протеканию свободной энергии по телу

Блоки бывают двух видов:

- 1) блок, возникающий из-за неадекватного напряжения, сжатия мышц.

2) блок, как следствие неадекватной расслабленности, расхлябаности мышц (встречается реже).

Мы будем работать с мышечными панцирями в семи областях (рис. 1):

1. В области глаз защитный панцирь проявляется в неподвижности лба и невыразительных малоподвижных глазах, которые смотрят как бы из-за карнавальной маски. Глаза могут быть, наоборот, чересчур подвижными, «бегающими». Глазной панцирь сдерживает проявления любви, заинтересованности, презрения, удивления и вообще практически всех эмоций.

2. В области рта. Этот панцирь состоит из мышц подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть как слишком сжатой, так и неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, гримасничанья, радости, удивления.

3. В области шеи. Этот сегмент включает мышцы шеи, язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач, страстность, томность, азарт.

4. В области груди. Данный защитный панцирь состоит из широких мышц груди, плеч, лопаток, а также грудной клетки и рук с кистями. Панцирь сдерживает смех, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди.

5. В области диафрагмы. Включает диафрагму, солнечное сплетение, различные органы брюшной полости, мышцы нижних позвонков. Этот панцирь удерживает в основном сильный гнев и вообще волнение.

6. В области живота. Этот панцирь включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом неожиданного нападения. Защитный панцирь на боках создаст боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни.

7. В области таза. Седьмой панцирь включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, как бы торчит. Ягодичные мышцы напряжены вплоть до болезненности. Таз "мёртвый" и не сексуальный. Тазовый панцирь подавляет возбуждение, гнев, удовольствия, кокетство.

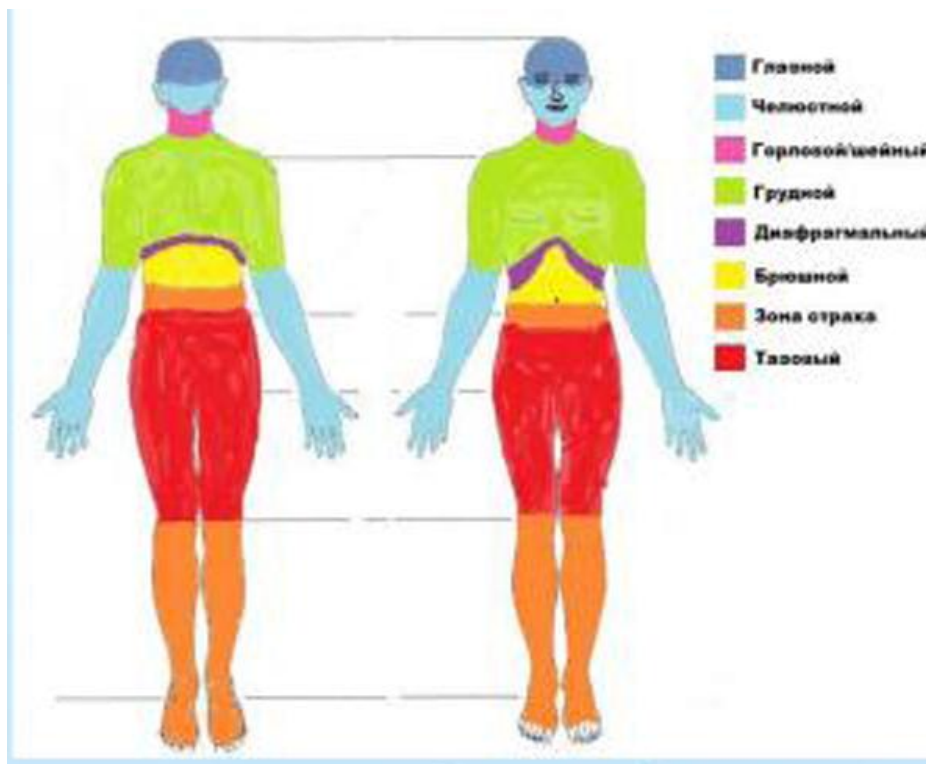


Рис. 1 - Сегменты мускульного «Панциря»

*«Броня блокирует тревогу и не нашедшую выход энергию, цена этого обеднение личности, потеря естественной эмоциональности, невозможность получать наслаждение от жизни и работы». Вильгельм Райх*

## **2. Релаксационные техники, которые помогают научиться управлять своим гневом и снизить уровень тревожности**

### **Упражнение 1**

Останьтесь в той позе, в которой вы находитесь прямо сейчас. Наблюдайте, где что есть в теле, что с чем связано, что к чему прикасается, где есть напряжение. Найдите 3-4 глагола, которые прямо сейчас подсказывает вам ваше тело.

Просто дайте этим глаголам проскользнуть в вашу голову, наблюдая за действиями и намерениями тела. Часто то, что делает тело, или что делается с телом, уравнивает или комментирует то, что говорится словами.

Про что эти глаголы в вашей жизни?

Пример 1:

Кл.: «Развернуть, приподнять, выпрямить»

Вопросы клиенту: «Что, помимо тела, вы хотите еще сделать? Что развернуть? Что приподнять? Что выпрямить?»

Пример 2.

Кл.: «Бежать, прыгать, танцевать»

Вопрос клиенту: «Куда бежать? Где прыгать? Как танцевать?»

Пример 3.

Кл.: «Томление, напряжение, кручение»

Вопросы клиенту: «О чем томление? В чем напряжение? Про что кручение?»

Попробуйте сделать то, что вам подсказывает ваше тело: лечь, потянуться, улыбнуться, встать, пробежать... И задайте себе вопрос: «Спокоен ли я в настоящий момент? Что происходит у меня внутри в данный момент?»

Сбрасывание зажимов

Для начала – обратите внимание на те процессы, которые происходят в теле, на те очаги напряжения, которые в нем есть. И... постарайтесь найти ту позу, которая будет наиболее комфортна для вас. Для этого достаточно прислушаться к своему телу: какое положение оно хотелось бы принять? И затем можно позволить себе расслабиться. Еще глубже. И, охватывая все тело внутренним взором, можно заметить, как очаги напряжения постепенно таят, а внутреннее пространство становится все более расслабленным и легким.

*Выработайте привычку следить за своим эмоционально-ментальным состоянием посредством самонаблюдения. Хорошо регулярно задавать себе вопрос: «Спокоен ли я в настоящий момент?»*

## **Упражнение 2**

В течение 2 минут, без перерыва, проговаривайте (вслух!) все, что происходит в вашем теле.

А затем позвольте себе в течение 2-х минут не иметь никаких целей. Позвольте телу делать все, что оно действительно хочет делать, и позвольте ему делать это. Просто будьте наблюдателем и разрешите телу найти тот способ самопроявления, который актуален здесь и сейчас.

И затем, оставаясь в этом состоянии, позвольте телу найти ту позу, в которой ему будет по-настоящему комфортно в данный момент времени.

И, оставаясь в этой позе, пройдите внутренним взором все тело: обратите внимание, в каком тонусе находится каждая часть тела, что происходит в вашем внутреннем пространстве. Отследите зажимы, которые есть в вашем теле, и позвольте им расслабиться.

В распускании панциря используют три разновидности средств:

1. Накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;
2. Прямое воздействие на хронические мышечные зажимы посредством массажных приемов (растирание, пощипывание, выкручивание, похлопывание и т. д.);
3. Анализ и переструктурирование возникающих при этом у клиента эмоций, работа с воспоминаниями о травмирующих ситуациях.

Цель такого консультирования - оживить тело, вернуть ему подвижность и природную способность вибрировать. Человек, обладающий таким телом, способен к полному выражению удовольствия и боли, радости и разочарования. А. Лоуэн предложил для достижения этой цели использовать ряд упражнений.

### **Упражнение 3 «Заземление»**

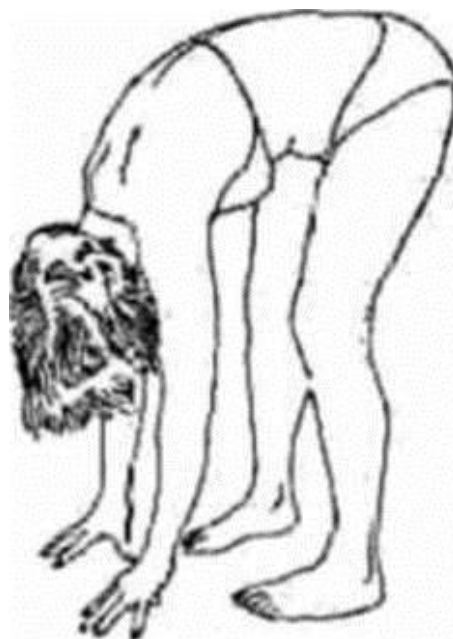
Психолог предлагает клиенту встать, расставив стопы на расстояние около 25 сантиметров и развернув ступни вовнутрь так, чтобы слегка потянуть мышцы голени.

Наклониться вперед и коснуться пола пальцами обеих рук, как показано на рисунке 2. Колени должны быть слегка согнуты. Вес тела должен приходиться на стопы, руки лишь касаются пола, но не поддерживают тело. Шея максимально расслаблена, голова свободно висит.

Дышать надо через рот свободно и глубоко. Дыхание через нос запрещается.

После того, как клиент примет базовое положение, ему предлагают позволить весу тела «перетечь» вперед так, чтобы он пришелся на передние части стоп. Пятки могут чуть-чуть отрываться от пола, но только чуть-чуть. Далее осторожно распрямить ноги, пока не почувствуются подколенные сухожилия. Ноги, однако, не должны выпрямиться полностью, а также не должны быть заблокированы. Данное положение необходимо удерживать около минуты.

Клиенту напоминают, что если дыхание сдерживается, вибрации не возникнут. Для их возникновения необходимо так же слегка согнуть колени, а затем распрямить их, приняв исходную позицию.



## Рис. 2 – Упражнение «Заземление»

Вопросы для анализа:

- Вы дышите свободно или что-то мешает вашему дыханию?
- Чувствуете ли вы вибрационную активность в ногах?
- Каков характер вибраций? Слабые они или сильные, равномерные или порывистые?
- В некоторых случаях люди буквально подпрыгивают, не в силах сдержать возбуждение.

## Упражнение 4 «Арка Лоуэна»

Это упражнение похоже на предыдущее. Отличие заключается в том, что оно заставляет тело под влиянием стресса открыть дыхание и больше загрузить ноги. Корректное выполнение этого упражнения помогает избавиться от напряжения в животе, которое как раз и создает - «пузо».

Психолог предлагают клиенту встать, расставив стопы на расстояние около 50 сантиметров, слегка развернув ступни вовнутрь. После чего дается инструкция упереться кулаками в поясницу так, чтобы костяшки больших пальцев были развернуты вверх и, не отрывая пяток от пола, согнуть оба колена, насколько это возможно.

После того как клиент займет базовое положение, дается указание прогнуться назад, не убирая кулаков с поясницы, а как бы поверх них. Обязательно необходимо следить за тем, чтобы вес оставался смещенным вперед и приходился на передние части стоп. Дыхание глубокое - животом.

Внимание клиента обращают на то, что если ноги расслаблены, напряжения не чувствуется нигде, кроме лодыжек и стоп, которые удерживают вес тела.



Вопросы для анализа:

- Чувствуется ли боль или напряжение в мышцах бедер или коленях?
- Начинают ли ноги вибрировать?
- Удастся ли сохранять максимально выгнутую позу? Таз отведен назад или вперед?
- Чувствуется ли боль или напряжение в основаниях бедер или в районе

колен?

- Начинают ли ноги вибрировать?

### Упражнение 5 «Экспрессия агрессии»

Человеку необходима определенная степень свободы, чтобы он мог, когда это необходимо, физически выразить агрессию, злость.

Консультант предлагает клиенту встать напротив кровати или кушетки. Стопы параллельны, находятся на расстоянии около 50 сантиметров друг от друга, колени слегка согнуты. Лучше всего, если кушетка будет достаточно мягкой. Можно воспользоваться резиновым или поролоновым матрасом, чтобы не повредить себя или мебель. Консультант предлагает клиенту поднять руки над головой и сжать кулаки. Локти необходимо поднять как можно выше, так, чтобы кулаки оказались позади головы. Клиенту необходимо сильно, акцентированно ударять обоими кулаками по кушетке. Удары наносятся с небольшими паузами, необходимыми для достаточной концентрации силы. Во время ударов клиент поощряется к эмоциональному выкрикиванию следующих выражений: «Отстань!», «Нет, не буду!», «Ненавижу тебя!» и т.н.

Обратите внимание! Это упражнение особенно важно для людей, испытывающих чувство напряжения в плечевом поясе, поскольку именно напряженность не позволяет использовать руки для борьбы.

#### Вопросы для анализа:

- Каковы по вашим ощущениям удары: эффективны они или бессильны?
- Почувствовали ли вы физическую усталость после выполнения упражнения?
- Появилось ли ощущение психологической опустошенности после выполнения упражнения?
- Удалось ли почувствовать эмоцию во время осуществления опыта?
- Боролись ли вы со своей потенциальной яростью?
- Испытали ли вы чувства вины и стыда после выполнения упражнения?
- Звучал ли во время упражнения в вашей голове «родительский голос»?
- Хочется ли вам повторить упражнение?



## Упражнение 6 «Вспышка гнева»

Консультант предлагает клиенту лечь на кушетку, лучше, если кушетка будет покрыта мягким матрасом. Колени согнуты, стопы плотно стоят на матрасе. Консультант предлагает клиенту, не разгибая коленей попеременно ударять стопами по мату. После каждого удара колени необходимо поднимать по направлению к груди достаточно высоко, что позволяет задействовать мышцы бедра. После нескольких ударов стопами, клиент добавляет удары кулаками по мату. Удары наносятся одновременно руками и ногами. После того, как клиент освоит технику нанесения ударов, консультант предлагает ему поворачивать голову вправо- влево и произносить эмоционально заряженные выражения: «Отстань!», «Нет, не буду!», «Ненавижу тебя!» и т.н. Постепенно высказывания могут перейти в крик и даже в нечленораздельный рев.

Обратите внимание! Очень важна координация движений рук, ног и головы. Левая рука и левая нога двигаются вместе и одновременно ударяют по матрасу, голова в это же время поворачивается влево. Далее правая рука и правая нога двигаются вместе и одновременно ударяют по матрасу, голова в это ж время поворачивается направо и т. д. При правильно осуществлении этого упражнения тело двигается как веретено. В случае неправильного выполнения упражнения возможны чувства головокружения, тошноты и т.п. Данное упражнение из-за его экспрессивности и сильной эмоциональной заряженности рекомендуется выполнять на индивидуальных сессиях и не рекомендуется выполнять в тренинговых группах.



Вопросы для анализа:

- Каковы по вашим ощущениям удары: эффективны они или бессильны?
- Почувствовали ли вы физическую усталость после выполнения упражнения?
- Появилось ли ощущение психологической опустошенности после выполнения упражнения?
- Удалось ли почувствовать эмоцию во время осуществления опыта?

- Боролись ли вы со своей потенциальной яростью?
- Испытали ли вы чувства вины и стыда после выполнения упражнения?
- Звучал ли во время упражнения в вашей голове «родительский голос»?
- Хочется ли вам повторить упражнение?

Агрессия - это «движение по направлению к». Агрессивным считается человек, стремящийся к достижению своих целей, проявляющий при этом определенную настойчивость. Отсутствие агрессии означает пассивность, выжидание, лень, неспособность достичь необходимое. Однако социальные запреты на выражение агрессии достаточно сильны.

### **Упражнение 7 «Выкручивание агрессии»**

Консультант предлагает клиенту встать, расставив стопы на расстояние около 50 сантиметров, слегка развернув ступни вовнутрь, взять в руки полотенце среднего размера и свернуть его. Выкручивать полотенце необходимо без спешки, плавно наращивая прилагаемое физическое усилие. В упражнении участвуют не только мышцы предплечий, но и плеч, спины, шеи. Когда полотенце скручено достаточно сильно, консультант предлагает клиенту произносить эмоционально заряженные выражения: «Дай мне это!», «Я все равно это заберу!», «Отдай!» и т.п.

В состоянии максимального напряжения необходимо остановиться и удерживая выкрученное полотенце вдумчиво проговорить: «Эго будет моим!».

Вопросы для анализа:

- Возникло ли у вас чувство, что вы можете получить то, что хотите?
- Удалось ли вам уловить момент, когда вы почувствовали, что можете получить то, что хотите?
- Был ли ваш голос достаточно требовательным и уверенным?
- Слабели ли ваши руки после каждого требования?
- Были ли у вас не приятные ощущения?
- Понравилось ли вам это упражнение?

