

Александр Лоуэн

ПСИХОЛОГИЯ ТЕЛА  
(несколько цитат из книги)

\* \* \*

**Люди, которые стараются произвести впечатление счастливых, никогда таковыми не являются.** Часто человек за счастливым выражением лица старается скрыть печаль. Я знал людей, которые нашли удовольствие и гармонию в жизни, но не считали себя счастливыми. На их лицах не было приклеенной улыбки. [...] Однако это только фасад. В частной жизни человек со счастливым выражением лица может проявить совершенно противоположную сторону своей личности. Поэтому всегда следует с недоверием относиться к застывшей улыбке. Когда я встречаю ее у пациента, я стараюсь довести это до его сознания, чтобы он вошел в контакт со своими настоящими чувствами. В противном случае, его личность расщепляется: эго пациента отождествляется с улыбающимся лицом, в то время как его тело реагирует на глубокие чувства. Такое расщепление нарушает не только интеграцию личности, но и грацию тела, и угрожает его здоровью. Скрывая болезненные чувства глубоко в теле, мы подвергаем внутренние органы громадному стрессу. Например, человек, который противостоит своему длительному гнев и печали, связанными с ранней утратой любви, с большой степенью вероятности подвержен заболеваниям сердца.

\* \* \*

Идея о том, что мыслительные процессы принадлежат к одной области, так называемой психологии, а физические процессы к другой, так называемой медицине органов, не согласуется с моделью принципиальной целостности человеческой личности. Такой взгляд — результат отделения духа от тела и ограничение его сферой сознания. **Этот разрыв искалечил психиатрию и истощил медицину.** Единственным способом справиться с этим нарушением целостности человека является возвращение психики в тело человека. Здесь было ее первоначальное место. Единство тела и духа выражено в греческом корне *psychein*, что означает дыхание. Целостный взгляд на человеческий организм привел бы к признанию того, что тело пронизано духом, который оживляет психику и контролирует его работу.

\* \* \*

**Свободное дыхание - это дар Бога,** который вдохнул жизнь в наши тела. Это подходящий момент, чтобы заметить, что дыхание является синонимом вдохновения (лат. *spiro, spirare* — дышать). Словари говорят, что «вдохновлять» — значит наполнять кого—то оживляющим, ускоряющим или возбуждающим влиянием, а именно такой эффект дает дыхание. Иногда нам удается вдохнуть жизнь в человека с помощью искусственного дыхания методом рот в рот, так же, как в соответствии с Писанием, это сделал Бог с первым человеком. Я могу себе представить, как Бог, уже создавший мир, задерживается, чтобы глубоко вздохнуть, как каждый честный работник после выполнения работы. Когда мы дышим глубоко, нам легко почувствовать, насколько

правильно устроен мир, насколько он справедлив и красив. Мы вдохновлены. Как трагично, что так мало людей дышат свободно.

\* \* \*

**В тех случаях, когда дух отсутствует (например, при шизофрении), глаза пусты.** В состоянии депрессии глаза грустные, и иногда в них видна тоска. У человека, находящегося между этими состояниями, глаза бывают матовыми и неподвижными, — что свидетельствует о том, что нарушена функция понимания того, что человек видит. В большинстве же случаев глаза становятся матовыми из—за тяжелых переживаний и травматических ситуаций в детстве. ... Люди с живыми, блестящими глазами обычно смотрят друг другу прямо в лицо, устанавливая зрительный контакт, который объединяет чувства людей.

\* \* \*

**Мы рождаемся с огромным потенциалом чувствительности к побуждающим факторам;** с возрастом эта чувствительность уменьшается. Я думаю, что эту утрату чувствительности можно объяснить тем, что с возрастом тело становится более структурированным и жестким. Наконец, приходит время, когда пожилой человек настолько укореняется в своих стереотипных навыках, что практически не способен спонтанно двигаться. Я не помню, чтобы я когда—либо видел пожилого человека, прыгающего от радости. У грудных детей наиболее живые и одухотворенные тела, ибо они более, чем кто—либо другой, чувствительны к окружающей среде и другим людям. В то же время пожилые люди одухотворены более живым и сознательным образом, ибо в большинстве своем понимают, насколько сильно они связаны с окружающим миром.

\* \* \*

**Одним из удивительных последствий пониженного уровня энергии является возрастание активности,** которая, в свою очередь, возникает из попытки найти любовь. Большинство детей, переживших потерю любви, считают, что эта потеря произошла из—за того, что они не смогли заслужить эту любовь. Большинство матерей закрепляет такое чувство вины в ребенке, ругая их за то, что они слишком много требуют, чересчур энергичны, строптивы. Ребенок скоро поймет, что, если он хочет получить хоть немного любви, он должен приспособиться к требованиям матери. Это предубеждение, что любовь необходимо заслужить, обычно сохраняется до взрослого возраста, когда оно часто проявляется в стремлении к достижениям, к успехам.

\* \* \*

Только в детстве и только для тех немногочисленных детей, которых излишне не принуждали родители, **время становится удовольствием.** Следующее упражнение помогает понять, как тирания времени подавляет нашу грацию. // Выберите произвольные движения среди тех, которые вы обычно выполняете, например, ходьбу, подметание помещения, приготовление пищи. Начнем с ходьбы. Отдаете ли вы себе отчет, что часто так хотите куда—то успеть, что едва осознаете свою походку.

Чувствуете ли вы, насколько неграциозны ваши движения? Попробуйте освободить себя так, чтобы чувствовать каждый шаг, однако не думайте о том, как ходите. Вместо этого позвольте своему телу двигаться в своем собственном темпе. Ваше сознательное «я» только лишь отправилось на прогулку. Если это упражнение вызывает чувство, что вы не в своей тарелке, это означает, что вы уделяете слишком много внимания ходьбе. Иными словами, сохраняете свой стиль и думаете о том, как вы выглядите со стороны. Вместо этого попробуйте сконцентрировать внимание на самом ощущении ходьбы. Убедитесь, что можете двигаться свободно, без забот, почувствуйте удовольствие от того факта, что вы просто живете.//

\* \* \*

**Понятие «сломленный дух» — это не просто метафора.** Оно отражает физическую реальность, проявляющуюся в теле. Я убежден, что каждый человек, дух которого был сломлен, носит в себе подавленную ярость, замкнутую в напряженных мышцах верхней части спины и плеч. Это напряжение проявляется в виде нарушения естественных линий спины как преувеличенная выпуклость ниже плеч или в нижней части спины. Это лордоз или уплощение естественного поясничного изгиба. Уплощение этого отдела позвоночника выдвигает таз вперед, подавляя у человека чувство уверенности в себе. Такая позиция является эквивалентом подогнутого хвоста у собаки. Обращая внимание пациентов на это состояние, я говорю: «Это выглядит как если бы кто—то получил сильный удар по заднице.» Одной из причин, провоцирующей развитие такого состояния, являются сильные и частые шлепки по заднице, полученные в детстве. Избыточный изгиб в верхней или нижней части спины нарушает естественную выпрямленную осанку, являющуюся проявлением свободного духа. Хроническое напряжение мышц спины затрудняет протекание энергетических импульсов вдоль позвоночника, которое дает чувство свободы духа. Результатом этого будет сломленный дух. И пока дух находится в этом состоянии, человек будет носить в себе подавленный гнев, независимо от того осознает он это или нет. До тех пор, пока гнев не получит выход, дух будет сломлен. Освобождение гнева может оздоровить дух, если человек поймет, что это уходит корнями в утрату грации.

\* \* \*

**Мы, человеческие существа, похожи на деревья, один конец которых укреплен в земле, а другой устремлен в небо.** Сила стремления вверх зависит от силы нашей корневой системы. У вырванного дерева отмирают листья. Если человек отрывается от корней, его духовность превращается в мертвую абстракцию.

Кто-то может возразить, что у людей нет таких корней, как у деревьев. Однако, как земные существа, мы связаны с землей ногами и стопами. Если эта связь живая, мы говорим, что человек заземлен. [...]

Когда мы говорим, что человек хорошо заземлен, или что он крепко стоит на земле, это означает, что человек осознает себя и окружающее. Быть заземленным, это означает быть связанным с основными реалиями жизни: с телом, сексуальностью, окружающими людьми и т.д. Мы связаны с ними в той же самой степени, что и с землей.

\* \* \*

**Следующее упражнение я рекомендую своим пациентам выполнять регулярно**, как во время терапевтических сессий, так и дома. Я назвал его основным упражнением для заземления...

//Встаньте прямо, стопы стоят параллельно на расстоянии около 45 см. Наклонитесь вперед и достаньте кончиками пальцев обеих рук до пола, сгибая колени настолько, насколько это необходимо. Основной вес тела — на подушечках стоп, а не на ладонях или пятках. Дотрагиваясь до пола пальцами рук, постепенно выпрямите колени, но не блокируйте их; оставайтесь в этой позиции в течение 25 дыхательных циклов. Дышите свободно и глубоко. Вероятно, вы почувствуете, что ваши ноги начнут дрожать; это значит, что через них начинают проходить волны возбуждения.

Если дрожание не возникает, значит ноги слишком напряжены. В этом случае можно спровоцировать дрожание, постепенно сгибая и выпрямляя ноги. Эти движения должны быть минимальными, их цель — расслабление коленных суставов. Упражнение должно выполняться не менее 25 дыхательных циклов или пока не возникнет дрожание в ногах. Вернувшись в позицию стоя, сохраните колени немного согнутыми, стопы параллельными, а центр тяжести — смещенным вперед. Ваши ноги могут все еще дрожать, что будет свидетельствовать об их жизненности. Чувствуете ли вы сейчас свои ноги лучше? Чувствуете ли вы себя более расслабленным?//

Если в этой позиции ноги не вибрируют, можно продолжить упражнение до 60 дыхательных циклов и повторять их несколько раз в день.

...Я продемонстрировал это упражнение молодой женщине, которая была танцовщицей, а также инструктором тай—цзи—цюань. Когда ее ноги стали дрожать, она сказала: «Я всю жизнь провела на ногах, но впервые нахожусь в них».

\* \* \*

**Если бы мы могли посмотреть достаточно глубоко в глаза людей, мы увидели бы их сомнения, боль, печаль, гнев — все их чувства.** Однако это те эмоции, которые люди не хотят показывать. На Востоке и даже на Западе показать себя в печали или гневе означает потерять лицо. Мы стараемся скрыть свои слабости от других и от себя. Мы как бы поддерживаем молчаливое соглашение: «Я не буду заглядывать в твою душу, если ты не будешь заглядывать в мою.» Мы считаем признаком хорошего воспитания не проникать под маски, которые носят люди. В результате мы редко видим сущности людей. Когда люди здороваются, они редко смотрят друг другу в глаза. В ответ на вопрос: «Как поживаешь?» — мы автоматически отвечаем: «Отлично!» Как же это далеко от традиционного приветствия африканцев: «Вижу тебя!», которое описывают путешественники.

Александр Лоуэн. *Психология тела*. М: Ин-т общегуманитарных исследований, 2000.

Пер. с англ.: С.Коледа.