

## Позитивная психодинамическая терапия Новые аспекты интересубъективности и воплощения

Арно Реммерс  
Манускрипт лекции  
Международный семинар тренеров WAPP 9.10.2021

"Мы дрожим не потому, что боимся льва, но мы дрожим, и это то, что мы ощущаем как наш страх. Другими словами, эмоции - это ощущения телесных изменений".

Бессознательное проявляется в телесном взаимодействии в терапии часто между строк. Это означает, например, неуместную паузу в разговоре, промах в языке или в сопутствующих символах языка тела, изменение положения тела, или глаза бессознательно и очень быстро смотрят вверх или вниз. По мере прибытия пациента мы можем наблюдать за его невербальным общением:

Хватает ли он вас за руку или подходит к вам, требуя приветствия? Протягивает ли он руку далеко от себя, чтобы сохранить дистанцию с вами, быстро ли убирает руку после рукопожатия?

В этой лекции будут обсуждаться телесные ощущения терапевта и их значение для терапевтической встречи.

Невербальная коммуникация является основой для бессознательного процесса, который разворачивается между терапевтом и пациентом с самой первой минуты. Такие языковые картины, как "земля уходит из-под ног" или "я теряю хватку", содержат язык тела достаточно четко. Тело общается не только через мимику и жесты, но и через кровообращение кожи (пациент краснеет или становится теплым), запах тела (например, тревожный пот, который любят маскировать большим количеством духов), влажные руки, изменения дыхания и реакции зрачков. Даже если ваше сознательное наблюдение упустит ту или иную деталь языка тела, ваши бессознательные системы восприятия имплицитно уловят ее. В этом отношении самонаблюдение терапевта также относится к наблюдению совершенно особым образом. Мы можем чувствовать наших пациентов и себя: Что люди вызывают в вас, в чувствах, вегетативных реакциях, предрассудках, ценностных суждениях, страхах, желаниях, фантазиях, воспоминаниях?

Томас Фукс (2014): "Мы рассматриваем эмоции как результат кругового взаимодействия между аффективными качествами или возможностями в окружающей среде и телесным резонансом субъекта, будь то в форме ощущений, позы, выразительных движений или тенденций движения.

Таким образом, движение и эмоции неразрывно связаны: человек движим движением (восприятие; впечатление; аффект) и движим движением (действие; выражение; электронное движение).

Благодаря своему резонансу тело функционирует как средство эмоционального восприятия: оно окрашивает или заряжает самоощущение и окружающую среду аффективными валентностями, оставаясь при этом на заднем плане собственного осознания.

Эта модель затем применяется к эмоциональному социальному пониманию или взаимоаффективности, которая рассматривается как переплетение двух циклов воплощенной аффективности, таким образом постоянно изменяя аффективные возможности и телесный резонанс каждого партнера.

В заключение мы рассмотрим, как воплощенная аффективность изменяется в психопатологии и может быть рассмотрена в психотерапии воплощенного Я...".

Чувства - это...

- Связи между телом и душой
- Связи с другим
- Связи между прошлым опытом и ситуацией "здесь и сейчас".

Чувства затрагивают все сферы:

- Символические телесные выражения прежних переживаний и реакций,
- прямой язык тела вместо вербальной социальной адаптации,
- усвоенные модели поведения и
- взаимодействие физиологии и психики в действиях и реакциях.

Чувства существуют до того, как мы начинаем искать рациональный ответ. Эмоции являются выражением физиологических процессов, а также их причин, взаимодействуют между лимбической системой регуляции настроения и психическими и физиологическими потребностями и паттерном, в иммунологических реакциях, а также в эмоциональных выражениях функций органов, передаваемых нейропептидами, такими как многие

виды интерлейкинов. "Вопрос о наследуемости чувств, темперамента, даже эмпатии придется открыть заново, и, вероятно, нам придется уступить ему гораздо большую долю, чем было принято в психоаналитических кругах (Zahn-Waxler et al., 1992)".

Существуют типичные стили восприятия и язык тела при депрессии и различные стили личности (мы можем попрактиковаться в этом на лекции).

"Особенность чувств в том, что они ... влияют на все сферы: переживание, выражение, инструментальное поведение и физиологию. Чувства - это лакмусовая бумажка для состояния обсуждения проблемы "тело-душа". Вопрос о наследуемости чувств, темперамента, даже эмпатии придется открыть заново, и, вероятно, нам придется уступить ему гораздо большую долю, чем это было принято в психоаналитических кругах."

Что такое эмоции? И как их можно измерить?

Можно провести дифференциацию по Шереру (2005):

- Когнитивная оценка: обеспечивает оценку событий и объектов
- Телесные симптомы: физиологический компонент эмоционального опыта
- Тенденции к действию: мотивационный компонент для подготовки и направления двигательных реакций.
- Выражение: выражение лица и голоса почти всегда сопровождает эмоциональное состояние для передачи реакции и намерения действий.
- Ощущения: субъективный опыт эмоционального состояния после того, как оно возникло.

Физическая основа и опосредование эмоций находится в процессе все большего просветления: "Эмоции являются не только эмпирическими репрезентациями физиологических процессов, но и функционируют как организаторы и интеграторы важных физиологических процессов и особенно наших иммунологических защитных потенциалов". "...Нейропептиды (являются) основными молекулярными медиаторами эмоций (по Перту, 1986)... Нейропептиды наиболее плотно локализованы в лимбической системе. Эта область мозга особенно значима для эмоциональных неврологических аналогов. ...Эта нейропептидная сеть (образует) биохимическую основу для того... ...что эмоциональные стимулы могут модулировать возникновение и развитие или регресс биологических заболеваний".

"Вытеснение агрессивных чувств ( $p < 0,001$ ), юмористические настроения... активный защитный или копинг-стиль, повышенная общая эмоциональность... высоко коррелируют с иммунной компетентностью по сравнению с иммунной недостаточностью...". Как терапевт, я могу испытывать сильный гнев или даже презрение, но я буду возвращать его не прямо аффективно, а скорее как "контейнер", чтобы принять проекции, трансформировать их и поместить в мои вмешательства лечебным образом. Если это верно, то верно и обратное: как терапевт вы можете иметь внутри себя чувство реагировать очень эмпатично и с любовью на предложения пациента и в то же время действовать совершенно иначе в аффективном микроэкспрессивном поведении. Это также поддается проверке и встречается чаще, чем мы думаем". (Krause 1996). Р. Краузе и Дж. Мертен (1996) описывают исключительную важность распознавания типа чувств в психотерапии для успеха терапии, даже как фактор прогноза в течение первых сессий.

Терапевт может ощущать собственное телесное выражение, например, чувствовать сильный гнев или даже презрение, но не возвращать его вербально, а скорее сохранять его как "контейнер", чтобы принять проекции, трансформировать их и поместить в мои интервенции лечебным образом. Выражения тела честно выражают сознательные и подсознательные реакции и суждения в дыхании, мимике, мышечном напряжении, запахе или языке тела, расстоянии или близости, движении глаз или комментариях рук. Как терапевт я могу очень сочувственно и с любовью реагировать на предложения пациента и в то же время действовать совершенно иначе в аффективном микроэкспрессивном поведении. Р. Краузе и Дж. Мертен (1996) описали исключительную важность распознавания типа чувств в психотерапии для успеха терапии, даже как фактор прогноза в течение первых сессий.

В процессе терапии бессознательно, а затем и сознательно мы можем работать со своими чувствами как с

телесными ощущениями, чувствуя, ощущая, воспринимая, называя, записывая их как наши чувства и телесные функции на первом этапе наблюдения и дистанцирования в ППТ, пока мы слушаем.

Чтобы дифференцировать наши собственные чувства и телесные реакции, мы можем перевести их в основное содержание способностей, ценностей, содержания конфликтов и паттернов отношений в связи с опытом и историей пациента на следующем этапе.

Чтобы ободрить клиента, мы можем назвать чувства, которые отсутствуют у пациента, но есть у нас как у терапевтов.

Затем мы можем выяснить, закрыты ли они защитными механизмами или не ощущаются из-за структурной способности избегать их, часто называемой недостатком самовосприятия. Ощущения сигнализируют о конфликтах - их разрешение возможно при понимании языка тела как выражения внутренних конфликтов,

которые также могут ощущаться в контрпереносе.

Предоставление пациенту возможности осознанно переживать ощущения и дифференцировать их содержание на отношения расширяет возможности клиента.

"То, что кто-то может чувствовать (и показывать) в данной ситуации, по отношению к определенным людям или вещам, зависит от социальных норм и правил. Таким образом, оно исторически изменчиво и открыто для изменений".

Литература: Пожалуйста, спросите автора: [remmers@positum.eu](mailto:remmers@positum.eu)