

Предисловие

Поголовная виртуализация нашей личной и общественной жизни и появление такой замечательной платформы как zoom позволила осуществить on-line проект «Хроники телесной психотехники».

Это — встречи на площадке zoom в живом диалоге с самыми известными авторами и специалистами разных направлений телесных практик. Со многими, увы, мы не сможем пообщаться. Это: и с основателем БЭСТа **Евгением Иосифовичем Зуевым**, и автором теории «телесных модусов» психоаналитиком **Борисом Григорьевичем Кравцовым**, и трагически погибшим со-автором Интегральной телесной терапии (ИТТ) **Михаилом Щербаковым**, и автором рациональной йоги **Львом Тетерниковым**. Но многие авторы (пока!) живы! Наряду с авторами, — есть о чем поговорить и с топовыми представителями различных западных и восточных направлений телесных практик: биосинтеза, биоэнергетики, бодинамики, педагогики Фельденкрайза, терапии шоковой травмы, различных двигательных практик, йоги, тайцзицюань и т.д.

О чем поговорить? О месте и роли телесных практик в нашей личной и коллективной жизни. О здоровье и о его представлении в этих подходах. О болезни (что не является отсутствием здоровья!). Можно быть больным и счастливым или здоровым и несчастным. Как в этих подходах осуществляется коррекция от не-здоровья к здоровью. Не забывая при этом про т.н. «позитивные смыслы» («доктор, откройте мою сексуаль-

ность!», «а теперь — закройте!»). И с какими заказами/просьбами/жалобами приходят пациенты-клиенты? И как они находят своих терапевтов? И что терапевты делают, чтобы их находили? В чем выражается и как обеспечивается безопасность обращения с телом в этих подходах? И есть ли противопоказания и, если есть, то в чем они? Есть ли в истории метода и его автора т.н. «скелеты в шкафу»? Так, у отца западной телесной психотерапии Вильгельма Райха — в детстве мать покончила с собой. И умер он в тюрьме (ru.wikipedia.org/wiki/Райх,_Вильгельм). Отразились ли эти «косяки» и как — на описываемых системах? А на самих их практикующих? И многое-многое другое.

Почему «**Хроники телесной психотехники**». Во-первых, хронологический аспект будет присутствовать. Интересно проследить историю формирования своеобразных «телесных потоков» у нас в стране — от жизни за «железным занавесом», через «свобода, свобода!» к нынешнему положению вещей. Плюс еще одно из значений «хроник» — это «краткое изложение о факте» (ср. «милицейские хроники»).

Почему «**телесной психотехники**». Это — объединяющее название различных видов искусств (тэхнэ) обращения человека со своим и другими телами. Естественно, мы тоже вводим ограничения и таким образом не рассматриваем, например, — балет (см. ноги балерины со снятыми пуантами), спорт, физкультуру и многое-многое другое.

Об **интервьюирующем**. Действительно важно — кто ведет беседу, модерирует встречу. Напомню, что я всю жизнь занимаюсь телом, своим и чужими. Плюс являюсь организатором: Клуба динамической саморегуляции «Радуга» (кто бы мог подумать тогда, как сейчас воспринимается это слово!) при Доме медицинских работников в 1982 г., первой российской конференции по телесной психотерапии «Россия: душа и тело» (1999 г.), Международной (Россия, Германия, Великобритания) программы «Культура тела», проекта «Психосоматические соотношения и здоровье человека» при Межведомственном Центре наук о человеке («Институт человека») при Президиуме АН СССР, Российской ассоциации телесных психотерапевтов (АТОП), презентаций российских ведущих-телесников в Италии (Сьена

1997г., Аквапенденте 1998г.), составитель и редактор двух хрестоматий по телесной психотерапии и психотехнике и сборника «Российская телесная психотерапия в лицах». Речь не о регах, а об успешности реализованных проектов. Уверен, что и этот проект также будет реализован на самом высоком уровне.

В.Ю.Баскаков

Встреча 1. «Биосинтез» с Викторией Березкиной-Орловой (zoom-встреча 30 сентября 2020 г.)



Виктория Березкина-Орлова (Москва, Россия) — психолог. Закончила факультет психологии МГУ в 1982 году. Биосинтетический психотерапевт, международный тренер и супервизор по Биосинтезу, директор Российского института Биосинтеза — (российского отделения международного института Биосинтеза (IBS), член международного фонда Биосинтеза (IFB) и Европейской ассоциации Биосинтеза (EABS), полный член Европейской ассоциации телесных психотерапевтов (EABP).

С 1994 года и по настоящее время — организатор международных программ по соматической терапии — Биосинтезу.

С 2004 по 2016 г. — организатор международных программы по соматической терапии — Бодинамике.

С 2006 по 2016 г. — организатор программ по работе с шоковой травмой и травмой рождения в бодинамическом подходе.

С 1999 по 2015 г. член Ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов России (АТОП), тренер — супервизор АТОП. С 1999 по 2009 г. редактор Бюллетеня АТОП.

С 2001 по 2013 г. представитель АТОП в ЕАТП.

Тренер ОППЛ международного уровня с 2019 г. Член оргкомитета и ответственный редактор издательской деятель-

ности Сообщества профессиональной поддержки специалистов-практиков — СОББОРУС.

Редактор-составитель и переводчик книг:

- Телесная психотерапия. Бодинамика. М. 2010.
- Биосинтез. Потоки жизни. Интервью с Дэвидом Боаделлой, М. 2016.
- Биосинтез. Вдохновение и воплощение. М. 2017.
- Бентцен М. Нейро-аффективное развитие в картинках (The neuroaffective picture book), М. 2017.
- Бентцен М. Нейро-аффективное развитие в картинках — 2 (The neuroaffective picture book 2), М. 2020.
- Биосинтез. Прошлое, настоящее, будущее. М. 2020.
- Biosynthesis. Past, Present, Future. М. 2020.

В настоящее время занимается постоянной практикой в области индивидуальной терапии, индивидуальной и групповой супервизии, а также организацией семинаров по Соматической психотерапии — Биосинтезу — первому методу телесной психотерапии, получившим признание Европейской Ассоциации психотерапии как EWAО в 1998 г. и Всемирного Совета по психотерапии (WCP).

Владимир Баскаков (В): Приветствую всех. Пару слов скажу о самом проекте — он называется «Хроники телесной психотехники». Я подумал, что слово «хроники» идеально подходит к целям и задачам наших встреч, потому что слово «хроника» имеет несколько значений, одно из них...и собственно, отсюда слово «хронос», — это некая временная последовательность, и лично мне — и я надеюсь, и вам, интересно вообще проследить историю, как телесные практики, телесные подходы в нашей стране появлялись, проникали. Каким образом и как они видоизменялись и т.д. Второе значение: «хроники» — это, как моментальный срез — «милицейские хроники», или какие-нибудь «светские хроники». Поэтому мы одновременно с вами будем рассматривать в таком историческом плане — то, что происходило с телесными практиками в нашей стране и плюс ещё одновременно посмотрим, что **сейчас** происходит. «Психотехника» — греческое слово...«технэ» — это «искусство». Ах, если

бы сан-техники осознавали, чем они занимаются — наверно, меньше бы текло. Поэтому телесные психотехники — это искусство обращения человека со своим телом — ну, не только со своим — с телами клиентов, пациентов и т.д. Здесь появляется огромное количество... астрологи бы сказали «аспектов», психологи это называют «контекстами». Это: и искусство — балет, например. Посмотрите на ноги балерины, когда они снимают пуанты! Вот почему они так рано выходят на пенсию! Это: и разные виды спорта. Особенно «спорт высших достижений» — это вообще страшная вещь! И здесь же появляется обращение с телом как способ оказания помощи в решении проблем и заболеваний — вы помните, что по Райху это одно и то же. Поэтому, когда я думал, кому первому предоставить слово в наших встречах, я, естественно, связался с Викторией Борисовной Берёзкиной-Орловой и предложил ей выступить с биосинтезом. Сразу же получил Викин вопрос: «А почему именно биосинтез, почему я?». Потому, что я так считаю, и здесь у меня для этого есть основания так считать, что биосинтез — это, наверно, самый продвинутый и самый мощный, самый известный на Западе подход, который, — как долгосрочная обучающая программа — самая классная, с совершенно уникальными специалистами — к нам первая попала вот в эту самую постперестроенную Россию.

Вика, передаю тебе слово — ну, и дальше мы будем тебя мучить разными вопросами, а ты будешь нам рассказывать, что же такое биосинтез. И мой первый вопрос, когда ты представишься, это — про твою телесную компетенцию. Как ты вообще узнала про биосинтез, почему выбрала из того многообразия, которое было, именно этот подход и т.д. Пожалуйста, передаю слово.

Виктория Берёзкина-Орлова = ВБО: Всем привет. Для меня это, конечно, большая честь — начинать этот проект. Володя мне сказал, что он будет меня мучить, какие-то вопросы он мне прислал. Я думаю, что будут какие-то вопросы, которые он мне не прислал, а где-то спрятал и будет потом доставать, как карты из кармана — ну, посмотрим, как оно всё получится. Про мою телесную компетенцию. До биосинтеза у меня никакой особой

телесной компетенции не было. В смысле — телесной психотерапии, у меня не было. До биосинтеза я рожала своих троих детей, и это была очень глубокая практика — думаю, вполне себе терапевтичная — надеюсь, и для моих детей тоже. А ещё я посещала — и ты, Володя, тоже туда входил — семинары по актёрскому мастерству под руководством Елены Колесниковой, где мы там вместо того, чтобы заниматься серьёзным делом, развлекались импровизацией. И для меня это было очень важно, потому что именно под влиянием этих семинаров, во-первых, я оживила свой интерес к импровизации, а во-вторых, на основе этих семинаров я создала свой первый тренинг по актёрским психотехникам для невербального общения. И в твоей программе, в твоих интенсивах я принимала участие, и кстати, на этом училась тоже, потому что не всегда можно запланировать, что будет следующим шагом, куда повернёт клиент, как повернётся групповой процесс. В общем, я тоже считаю, что это было обучением; попутно я почитывала какую-то литературу — а в то время ни Райх, ни Лоуэн не были переведены. Поэтому где-то там самиздатовское что-то такое можно было почитывать; ходила на какие-то отдельные семинары. Но то, что мне запомнилось из телесных — это был семинар англичанки Росслин Лангдон (Rosslin Langdon) по биоэнергетике... Ну, это крутой такой был семинар. А встреча с биосинтезом произошла в 1994 году благодаря тебе, потому что ты приютил биосинтез в России...ну, не знаю — возможно, это лучше даже тебе рассказать, как так случилось, что всё-таки они к нам прорвались...

Первый семинар проводил Андреас Веховски, мне очень понравилось: это было прекрасно, захватывающе — и абсолютно непонятно для меня. Т. е. мне очень понравился Андреас — мне он представлялся как скрипач-виртуоз. Мне понравилась та музыка, которую он играл — я ничего в ней не понимала, но это было как-то очень круто. На второй семинар я пришла, честно говоря, просто для того, чтобы побыть в атмосфере прекрасного, вдохновляющего и непонятного...Ну, и чтобы тебе помочь — чуть-чуть...принеси-подай. Но этот второй семинар вела женщина Герлинда Буххольц — вполне себе земная, до-

статочно понятная. И тогда...ну, мне уже стало любопытно: не просто смотреть на виртуозов, а ещё у меня появилась возможность — я подумала, что вообще-то...что там можно делать — в биосинтезе? Мне понравилось, что в биосинтезе есть структура, есть какие-то опорные идеи, но одновременно есть поток и импровизация. И я думаю, что меня **это** привлекало, потому что, как я уже говорила, мне нравилось, что в работе с клиентами бывает некая ситуация неопределённости. И мне нравилось находиться в ситуации неопределённости, хотя, конечно, это вызывало какую-то тревогу.

Попутно я захаживала ещё на какие-то семинары, потому что в то время «железный занавес» рухнул, и терапевты всех ориентаций и мастей к нам хлынули. А мы все были очень голодные, и поэтому мы ходили, по-моему, везде, где можно было ходить — где денег хватало ходить. Но биосинтез оставался для меня привлекательным, хотя всё равно ещё не очень понятным. А ещё мне нравилось, что в биосинтез можно было включать знания из каких-то других направлений...Ну т.е. мне это очень нравилось. Меня так же привлекало то, что биосинтез — это что-то противоположное жёсткой, ригидной, какой-то закрытой модели. Параллельно с биосинтезом — а получается, что уже 26 лет как он в России — я 13 лет была в бодинамике. Это второй по длительности мой заход в телесное направление. Ещё я была в процессуальном подходе, в психомоторной коррекции — т.е. я что-то такое набирала, набирала — и оказалось, что всё это очень здорово монтируется с биосинтезом. И я не видела необходимости из него уходить. Вот, как-то так.

В: И тогда, подведя итог...всё-таки твой статус в биосинтезе — кто ты в биосинтезе на настоящий момент?

ВБО: На настоящий момент я директор российского института — но это **часть** международного института биосинтеза..., и организатор программ соответственно. Организатором первой программы был ты, Галина Ченцова, и я там на подхвате немножко была. А потом уже образовывались другие программы. И вот сейчас у нас уже 6-я программа набирается — т.е. так, достаточно... Я говорила про Елену Колесникову — про тренинг актёрского мастерства — и я, кстати говоря, частично исполь-

зовала какие-то вещи из этого тренинга, когда делала презентацию на звание международного тренера. Т.е. я ещё международный тренер, и супервизор. Хватит.

В: Спасибо. По поводу термина «биосинтез». Я так понимаю, что до появления Боаделлы этот термин уже существовал. Если взять, допустим, «Биологию, Биологические процессы» под редакцией Вилли К. и Детье В., (1975 г.), — то мы там найдём биосинтез, который не Дэвид Боаделла, биоэнергетику, которая не Александр Лоуэн. Т.е. получается, что он заимствовал термин «биосинтез», правильно я понимаю?

ВБО: Да, и это не скелет в шкафу...про то, как термин был использован. Как Лоуэн в своё время ввёл термин «заземление» — он его заимствовал из физики и ввёл его потом в психотерапию. И он писал, что заземление выполняет для энергетической системы организма такую же функцию, как для высоковольтной цепи, и обеспечивает работу предохранительного клапана. Уже потом было написано, что есть «вертикальное заземление», есть «горизонтальное заземление», есть «концептуальное заземление», есть «духовное заземление» и т.д. И термин «биосинтез» тоже взят из точных наук, а именно не только из биологии, но и из химии. Т.е. это процесс синтеза природных органических соединений живыми организмами. И я, даже подготовившись к этому вопросу...написала цитату себе в шпаргалки: «биосинтез» — сложный многостадийный процесс синтеза полипептидной цепи из аминокислотных остатков, происходящий на рибосомах клеток живых организмов с участием молекул РНК.

В: Хорошо!

ВБО: Хорошая цитата такая, да?

В: На уровне организма сразу стало спокойно...

ВБО: На уровне **живого** организма.

В: Да-да — живого.

ВБО: Извини, конечно, но на уровне живого организма... Впервые в психотерапии термин «биосинтез» использовал не Дэвид Боаделла, а английский аналитик и психолог Фрэнсис Мотт. Его надо не путать с сэром Фрэнсисом Моттом, который был лауреатом нобелевской премии по физике. Так вот, анали-

тик и психолог Фрэнсис Мотт занимался изучением внутриутробной жизни плода и про это всё много написал. И в том числе он использовал термин «биосинтез», правда не в названии своего подхода (его подход был связан с т.н. фетальной психологией). Работ Фрэнсиса Мотта я ни разу не видела, потому что он сложно так подходил. Он говорил, что существует задача связать внутриутробную жизнь с астральным вселенским замыслом творения. Ну, такая мистическая задача — в общем. Он не очень поддерживался коллегами-аналитиками, как ты понимаешь. А уже после его смерти Дэвид Боаделла решил применить этот термин для описания собственного терапевтического подхода. Во-первых, биосинтез означает интеграцию жизни, а во-вторых, ему хотелось на тот момент, когда создавался подход, отличать его от других существующих подходов с названием «био» — биоэнергетики, биодинамики. Последняя у нас, насколько я знаю, не представлена. Это подход Герды Бойсен — там используются специальные виды массажа для высвобождения заблокированной энергии. И что такое биосинтез — я так понимаю, ты рассылал слушателям эту небольшую статью, а там про это открыто и написано; термин был заимствован, но он был взят как название подхода.

В: Вика, ещё такой вопрос: пару слов о Дэвиде Боаделле — это же вообще редкий случай, что автор известной системы ещё и жив — в отличие от разных Лоуэнов, Фельденкрайзов и т.д. Ему сейчас сколько лет-то?

ВБО: Ему сейчас 89 лет. Но забавно, что он отсчитывает день своего рождения не с момента появления на свет, а с момента зачатия. Как это было определено, я не знаю, но вот 6 октября ему исполнится 90 лет. Значит, вот в **этой** жизни, в **этом** воплощении ему 89 лет, а когда он был зачат... вот, ему 90 лет.

В: Т.е. он себя так искусственно старит, что ли, я не понимаю?

ВБО: Не знаю...

В: Понятно... И как он выглядит — ты же, получается, недавно его видела?

ВБО: Ну, я его видела год назад. У нас есть такая традиция — в сентябре тренеры из разных стран приезжают в Хайден, где

сейчас находится институт биосинтеза. Но в этом году встречи не было — у нас была встреча в zoom'e, понятное дело. Но Дэвид вообще начал заниматься психотерапией достаточно поздно: его основным интересом была литература, поэзия... в школе и в университете. И после того, как он закончил университет, он преподавал в школе, и работал с трудными подростками и с трудными детьми.

В: Ты ещё скажи, что он из Англии.

ВБО: Ну, я ещё скажу, что он из Англии. Но, честно говоря, его англоязычный язык понимать достаточно сложно — ну, потому что у него английское произношение. А ещё, поскольку он интересовался литературой и поэзией, он до сих пор пишет стихи, его речь полна всякими образными выражениями, метафорами и т.д. И когда он работал с детьми в школе, он изучал их эмоциональное состояние с целью предотвращения неврозов и пытался найти подход, как построить контакт с детьми, которые плохо социализируются по каким-то причинам в обществе. Как, например, можно найти контакт с ребёнком, у которого подавленная агрессия или сильно выраженная тревожность. И я думаю, что... ну, собственно, не я думаю, а он писал об этом, что вот эта работа в школе с трудными детьми, она потом много дала для каких-то идей, включенных позже в его собственно терапевтическую систему. Он, кстати, когда работал с детьми, — получил научную степень по теме, — как теорию привязанности Боулби связать с моторным поведением детей. Ну т.е. он пытался уже какие-то такие связи выстраивать — не только литературой занимался... Дальше, чтобы своих детей как-то раскрепостить, он вводил занятия — специально занимался с детьми поэзией, драматургией. Он прошёл обучение дзюдо — занимался с детьми дзюдо; прошёл обучение творческому танцу в школе Лабана; и он это всё вводил. Ещё у него была такая идея, что важно... внедрять свободную такую атмосферу, игровой такой режим. Например, он предлагал сложным детям — «сделай это в игровой форме». Вот это очень важно, потому что это, кстати, творческое самовыражение для раскрытия ресурсов он потом в своём биосинтетическом подходе использовал... уже в терапии. И это, кстати, отлич-

чает от многих направлений в психотерапии, которые больше ориентированы на сверх-серьёзность, которую привносят в работу коллеги, ориентированные на психопатологию. Но игровое взаимодействие — не значит неуважительное, несерьёзное отношение к детям, потом к клиентам и т.д. Т.е. до начала своей психотерапевтической карьеры он 11 лет работал в школе. Одновременно, когда ему 21 год, он заинтересовался Райхом, а Райх тогда был в опале — в Европе его книжки сжигали. А Дэвид, не мудрствуя лукаво, прямо Райху, который уже был в Америке, написал про то, что его интересует вегетотерапия. Где-то в букинистических магазинах потаённые книжки, не сожженные...не истреблённые книжки находил, и вот ему было очень интересно. Дело в том, что потом подход Райха после того, как он умер, сделали более механистичным, чем сам Райх это представлял. Например, Дэвид..., а когда ему было интересно, он писал основателям подхода, всяким видным людям; и вот он, например, списывался с вегетотерапевтом Ник Вааль — может быть, вы слышали где-то — она работала с аутистами. Она ему написала всю историю развития вегетотерапии и пояснила некоторые очень важные вещи. Например, если мы работаем с сильными энергиями или с сильными эмоциями и не построили контейнера, мы рискуем загнать человека в психотическое состояние. И это он тоже потом использовал. Т.е. биосинтез — очень мягкий подход: там провокация, естественно, есть, как в любом подходе, но там нет такого сильного продавливания, особенно если люди травмированы или у них недостаточно выстроено эго.

В общем, конец 60-х, конец 70-х — вот это десятилетие — всё очень круто развивалось, потому что Лоуэн пригласил его написать предисловие к книжке «Любовь и оргазм». Его стали приглашать с лекциями по вегетотерапии в Лондон, в Рим...Он рассказывал про Райха, он написал книжку про Райха; параллельно он работал в школе, и параллельно сам проходил терапию у вегетотерапевта...Т.е. он вообще райхианец по своему началу; параллельно в эти же годы он женился, родил двоих детей; в 70-м году он создал журнал «Энергия и характер», который был не первым журналом по телесной терапии, но он там

собрал многих людей из разных направлений, и журнал был такой очень продуктивный...

В: Здесь надо сказать, что он нам дал добро на издание «Энергии и характера» у нас в стране, и несколько номеров мы выпустили.

ВБО: Да, это очень важно...это немножко в сторону — я про Дэвида потом ещё скажу чуть-чуть. Но это очень важно, потому что, когда ты организовал здесь тренинг по биосинтезу... — у нас вообще не было никакой литературы, и по биосинтезу мы вообще ничего не читали. Нам присылали какие-то небольшие статейки, их переводили...т.е. первая литература про биосинтез на русском языке появилась благодаря русскому изданию... три у тебя, по-моему, было...

В: Да, три.

ВБО: Три журнала «Энергия и характер». И параллельно он начал потихоньку развивать свой собственный подход, ещё не называя это подходом. Его приглашали в разные места, в разные страны, потому что их — тех, кто его приглашал — интересовало, что он был ориентирован больше не на психопатологию, а на ресурсы. На развитие творческого потенциала... Кроме всего прочего, когда он ещё преподавал в школе, он своих детей, как я сказала, обучал в игровой манере. Но в Англии были достаточно жёсткие порядки..., а директор ему разрешал это. И поэтому, когда дети выходили за пределы классной комнаты, они должны были слушаться правил, инструкций и т.д. Вот это тоже интересный момент, потому что одна из важных концепций в биосинтезе — это концепция полярности: плавный переход из одного полярного качества в другое. Т.е. когда человеку это нужно в связи с его потребностями и т.д.: он может находиться в одном полюсе, но при этом он должен иметь возможность переходить в другой полюс. Т.е. поток, творческое самовыражение и дисциплина.

Ещё хочу про одного человека упомянуть — это Стэнли Келеман, который...может быть, видели в русском переводе книгу «Эмоциональная анатомия» — она, во всяком случае, не была официально издана, но она...

В: Она разве была издана у нас?

ВБО: Я говорю, она не была официально издана. Но она болтается в интернете — ну т.е. можно её найти, хотя, в общем, я не про то, чтобы рекламировать всякие пиратские вещи, но просто сама книжка очень интересная. И с Келеманом Дэвид дружил...Келеман недавно умер...они дружили, и они вместе...у них было много похожих идей — синхронистичность такая была, и они смотрели за пределы райхианского подхода, и какие-то свои идеи вместе обсуждали, развивали и т.д. Т.е. одна из важных идей биосинтеза — найти правильный баланс между потоком, свободным самовыражением и всё-таки некоторой структурой, которая может создавать контейнер для этого самовыражения.

В: Такой вопрос: можно ли предложить всем участникам какую-нибудь идею-упражнение, которая бы именно характеризовала биосинтез как подход? Сейчас я поясню: для биоэнергетики это легко — допустим, предложить всем сейчас лечь и поднять ноги под углом 90°; ну и дальше можно долго рассуждать об энергии, о биоэнергетике и т.д. Есть ли вот такой демонстративный какой-либо приём или упражнение для биосинтеза? Я знаю, такого вопроса у тебя не было в списке.

ВБО: У меня был вопрос про скелеты в шкафу в биосинтезе — ты почему-то решил его не задать — ну ладно...

По поводу техники. Ты знаешь, тут вопрос сложный такой...Я скажу потом про какую-нибудь из техник; но тем не менее, мне важно сказать другое: что вот таких специфических техник, которые относятся именно к биосинтезу...вообще — специфических техник для какого-то только одного подхода набрать сложно. Потому что есть много всяких заимствованных идей, много споров по поводу авторства. Вот, например, есть такая техника, которая, допустим, используется в биосинтезе — я не скажу, что это единственная прямо только биосинтетическая техника: когда человек встаёт на ноги, устанавливает контакт с областью ниже пупка — харой. Потом идёт по правой ноге вниз и устанавливает контакт...извините — вот с этой частью стопы — это точка заземления на стопе, потом идёт в левую...а потом по левой ноге поднимается вверх, и вот этот треугольник — и всё: это называется «треугольник зазем-

ления». В каких-то других подходах похожая идея может называться «треугольником центрирования» и т.д.; на самом деле все зависит от того, с каким центром ты устанавливаешь контакт. Ещё хочу сказать, что есть такая известная техника — «бег в безопасное место». Её используют во многих подходах...и ещё авторство как-то там определяют. Но эта техника была создана не в биосинтезе, не в бодинамике, не в подходе Питера Левина, хотя эта техника там используется. Её создал в прошлом танцевальный преподаватель и хореограф Альберт Пессо (чаще произносят Аль Пессо, Al Pessa). И потом была создана терапия, которая называлась Пессо Бойден психомоторная система (Pessa Boyden System Psychomotor — PBSP) или по-простому «пессотерапия». Они сначала просто занимались со студентами, потом стали погружаться в психологию, создавать какие-то упражнения для того, чтобы не просто отреагировать какое-то чувство, что приводит к облегчению, но так, не сильно долговременно. И вот он, насколько мне известно, является автором вот этой техники. Она потом была несколько модифицирована, но я редко могу встретить, когда ссылаются на его авторство — т.е. на самом деле существует много таких заимствований. Я считаю — я не забыла твой вопрос — считаю, что в биосинтезе важнее не техники и приёмы, а идеи, концепции, модели, которые есть в биосинтезе. И тогда...вот, например, у нас приходят на обучающую программу люди, которые пришли из гештальта, из психодрамы, из каких-то других направлений. И они вполне могут использовать те приёмы, которым научились, **имея** в голове **модели**, на которых основан биосинтез. А в биосинтезе много хороших моделей — например, качества импульса и стратегии интервенций, моторные поля, модель жизненных полей...

В: Три сферы.

ВБО: Три сферы...модель жизненных полей, модель, связанная с резонансом. Резонанс тоже заимствован из точных наук — понятие резонанса, и выхода из резонанса. Модели двойного-тройного присутствия и т.д. Т.е. здесь больше вот эта база, чем собственные технические приёмы важны, и мне, собственно говоря, это нравится. Поэтому люди из разных направле-

ний могут приходиться в биосинтез. Но если тебе важно, чтобы какую-то технику описать, — есть такая... Хотя я даже не могу назвать это техникой, потому что нас специально не обучали такой технике. Но я видела, как работает Дэвид, и мы потом могли это как-то использовать. Например, если человеку нужно выразить агрессию... и не очень терапевтично и не очень экологично выражать агрессию, если просто стучать по подушке... без контакта. Вот, одна из метафор в биосинтезе, «грамм контакта перевешивает тонну техник»; и вот, если человеку важно выразить агрессию, то, во-первых, — человеку важно это делать, когда он стоит на своих ногах, или сидит, но заземлён. Когда используется его спина как ось. И вот то, что я видела: стоит терапевт, прислоняется спиной к двери или к стене, т.е. к какой-то поверхности, которая обеспечивает спине терапевта опору. Клиент стоит — лицом, достаточно близко к терапевту, руками упирается в эту же стену — не в терапевта, а в эту же стену, и здесь происходит близкий контакт глазами. У терапевта есть поддержка, у клиента есть упор, он может выражать свою агрессию руками, не повреждая терапевта, и может при этом кричать, оставаясь в контакте. Вот меня очень впечатлила эта техника... не могу я это техникой назвать... Вот такой пример.

В: Раз ты затронула агрессию и тему «скелета в шкафу» — вот, я помню — может быть, ты меня поправишь — это я видел и у Герлинды Буххольц, и даже у Андреаса Веховски, когда терапевт, сидя рядом с клиентом, видя, что у того зажат рот, неважно — подведя руку под шею или как-то ещё, — с силой надавливает на нижнюю челюсть, чтобы приоткрыть эту нижнюю челюсть. Вот насколько это... ну, опять же, давай порассуждаем немножко, насколько это терапевтично, насколько это безопасно для клиента и т.д.

ВБО: Мне не нравится...

В: Мне тоже.

ВБО:...такая техника хотя бы потому, что когда мы делаем вот это (**показывает на надавливание рукой на нижнюю челюсть вниз**)...если клиент...у него здесь очень много напряжения и мы ещё добавляем давление, очень легко вывихнуть

челюсть. И тогда смысл этого упражнения вообще ни в чём — тогда лучше делать не так, как ты показываешь, а вот так — чтобы вот здесь заодно поддерживать.

В: Ну это, в частности, если ты помнишь, это снятие мышечных зажимов на сессии голотропной терапии (holotropic therapy) — когда сводит челюсть...как раз ситтер — не важно, кто — подсаживается, надавливает на нижнюю челюсть, и просит голонавта или клиента — не важно — именно с силой сопротивляться этому. Да, конечно, это безопаснее и более эффективно.

ВБО: Да, я согласна. Но здесь, понимаешь, как...ту силу, которую использует терапевт в биосинтезе — ну, это не только в биосинтезе — эта сила не должна быть больше той силы, которую можно приложить к клиенту.

В: Согласен.

ВБО: Иначе в одном случае мы можем что-нибудь повредить. В другом случае мы можем оставить человека с его зажимом, и у него будет только ощущение, что он ничего не может сделать. Ну, или ещё могут быть какие-то другие вещи, потому что любой зажим компенсируется в какой-то другой части тела. И можно открыть эту нижнюю челюсть, если сильно надавливать, но потом там что-то будет, например, с поясницей.

В: Да, Вика, и тогда самый главный вопрос в этом месте, раз мы идём по зажимам и вспоминаем райховскую вегетотерапию, то, для чего тогда раскрывать человека в его мышечных панцирях, в его зажимах? Потому что, ты же помнишь, — что и панцири, и зажимы — это защиты?

ВБО: Да, и как раз в биосинтезе с уважением принято относиться к защитам, как к жизнеобеспечивающим. И здесь вопрос «для чего раскрывать»? До того, как ты задашь себе этот вопрос «зачем убирать зажим?» Это такой очень спорный вопрос...

В: Ну да — ведь черепаха без панциря, ты помнишь, она только — в супе...

ВБО: Ну да; и можно замечательно снять какой-нибудь зажим — а потом человек попадёт в панику, в страх и т.д. Или зажим переключает в другое место. Поэтому в биосинтезе мы ис-

следуем... вот если человек приходит и, допустим... как ты мне вопрос написал, — приходит и говорит: «Избавьте меня от мышечного панциря». Тут я буду спрашивать: кто вам вообще сказал, что у вас есть мышечный панцирь? Потому что есть же «умельцы», которые прямо скажут, и всё — и человек потом с этим идёт. «А зачем вам его надо снимать?». Т.е. исследовать, в чём он проявляется, в каких частях тела и в каких областях жизни, когда он возник и каков его функционал...

В: А в этом месте клиент не уйдёт и не скажет: «Доктор, я вас прошу помочь, а вы тут начинаете рассуждать о чём-то там со мной...» и т.д.?

ВБО: Ну, я ж ему не лекцию читаю... это я перечисляю — это не значит, что я ему сразу все эти вопросы задаю, прошу заполнить анкету и т.д. Мне важно понять функционал вот этого блока, который сейчас есть. Т.е. он зачем нужен — не «почему»... даже не всегда «почему» он образовался, а «зачем» он **теперь** нужен? Т.е. какую функцию он сейчас обеспечивает; и посмотреть, а как мы можем эту же функцию обеспечить другим образом, а **потом** уже можно работать с этим блоком — там вот такой подход.

В: Хорошо. Я хотел ещё обратить внимание всех участвующих, что вы тоже имеете право задавать вопросы, не только я — пожалуйста, или в чате, или живьём, чтобы это не был монолог или диалог нас с Викторией. Ну, пойдём дальше. Вернёмся к скелетам, и в этой связи расскажи об отношениях Веховского с Боаделлой. Как вообще там всё это было... Ведь насколько я помню, Веховский один из его главных учеников, и собственно, он же его и прислал к нам в Россию первым в обучающую программу.

ВБО: Ну да; когда ты сказал, что будет интервью, я как раз подготовила несколько фотографий, где первая из них — это молодые Боаделла и Андреас Веховский. Действительно, он был одним из его главных учеников, но потом они разошлись. Но когда мы говорим про «скелеты в шкафу»... Ты мне в вопросах писал, например, о самоубийстве мамы Райха, и как он к этому относился. Дело в том, что **это** было опубликовано и описано. Т.е. когда мы это читаем, и об этом Райх тоже говорил,

это не является жёлтой прессой. Это есть некие факты, к которым можно по-разному относиться. По поводу конфликта Дэвида и Андреаса...

В: Прошу прощения, но ты же согласишься — это нормальная история. Ты знаешь про отношения Станиславского и Михаила Чехова, ты знаешь про отношения Райха и Лоуэна. Это классический вариант, когда гениальные ученики ссорятся со своими гениальными учителями.

ВБО: Да, но... Так и есть; и, как ты помнишь, когда у них произошёл разрыв...а Андреас был нашим главным учителем и координатором, мы не отступились от Андреаса. И поэтому первый наш тренинг длился 10 лет, а ты его потом приглашал, и мы с радостью к нему приходили и т.д. Но что я хочу сказать: я знаю эмоции по поводу случившегося с **разных** сторон, но я не знаю фактов, поэтому...

В: Ну, раз мы не знаем, то и не будем, конечно, придумывать...

ВБО: Я правда не хочу придумывать — это не то, что я замалчиваю, но я, правда, не хочу придумывать, потому что тогда, когда был этот конфликт, я не знала Дэвида Боаделлу, я с ним не была лично знакома; но мне очень нравился Андреас. Сейчас я с большим уважением отношусь к Дэвиду; и я не знаю, что там случилось на самом деле. Я знаю интерпретации, но...

В: Хорошо, мы этот «скелет» опять спрячем в шкаф. Виктория, подтверди, что биосинтез является, наверно, единственным подходом, который официально признан и принят в Европейской ассоциации психотерапии. И у меня вопрос, почему Боаделла вышел из Европейской ассоциации телесных психотерапевтов, где он тоже состоял и представлял подход и направление?

ВБО: Ну, во-первых, биосинтез не единственное направление телесной терапии, которое на настоящий момент принято в Европейской ассоциации психотерапии.

В: Приведи пример, какие ещё.

ВБО: Там есть такая аббревиатура ЕАРТИ, которая расшифровывается Тренинговый институт при Европейской ассоциации психотерапии. И вот есть такие тренинговые институты

при этой ассоциации, связанные с биоэнергетикой, в том числе. Дэвид Боаделла был первым президентом Европейской ассоциации телесной психотерапии, которая образовалась на два года раньше, чем Европейская ассоциация психотерапии и которая собрала под себя...ну, как бы стала крышей для многих направлений психотерапии. Так вот, Боаделла был первым президентом Европейской ассоциации телесной психотерапии. А когда организовалась Европейская ассоциация психотерапии, биосинтез стал первым методом, который получил научную валидизацию и был признан научным методом в Европейской ассоциации психотерапии. Сейчас другие методы телесной терапии, которые для того, чтобы получить научное признание и валидизацию, должны проходить определённый процесс. Отвечать на вопросы какие-то...ну, я не воспроизведу эти вопросы. И тогда они считаются научным методом телесной терапии. И я думаю, поскольку биосинтез был принят как единственный на тот момент...это был, по-моему, 1998 год...он первый и получил признание как метод телесной терапии. Дэвид посчитал, что...ну, его и приняли как **отдельный** метод, не в составе Европейской ассоциации телесной психотерапии. И потом Дэвид вошёл в состав Комитета по разработке правил и стандартов для всех видов психотерапии. И этот комитет был внутри Европейской ассоциации психотерапии, т.е. он плавно туда и перетёк; насколько мне известно, это не связано с каким-то конфликтом.

В: Ещё вопрос: с какими проблемами обращаются клиенты к биосинтетику, в частности, к тебе? Есть ли специфика этих проблем?

ВБО: Клиенты обращаются к биосинтетикам с тем же списком проблем, с которым обращаются к любому другому терапевту телесного направления.

В: Есть ли какие-либо ограничения именно в биосинтезе для обращения клиентов?

ВБО: Насколько мне известно, противопоказаний для работы в биосинтезе нет. Мне не известно о таких противопоказаниях, и более того, у меня был проект — я делала интервью со старейшими тренерами по биосинтезу, и я этот вопрос тоже за-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru