

РЕФЕРАТ: ЧУВСТВА СКОВАННЫЕ В ТЕЛЕ

Программа обучения: Особенности пищевого поведения

Автор: Харитоновна Юлия Викторовна

Г. Москва

20.02.2018 г.

Оглавление

Краткое описание	1
Введение	1
Направления, теоретические основы и ограничения телесно-ориентированной терапии	4
Общий обзор и история метода	4
Питание и телесные ощущения.	6
Первые пищевые рефлексы и их связь с мышечным аппаратом.	6
ПРИМЕР 1. Проблемы структуры потребностей.....	6
ПРИМЕР 2. Проблемы структуры автономии.....	7
Критика и обесценивание во время терапии пищевой зависимости	8
Замена ментальной привычки	9
Дополнительная психологическая поддержка.....	9
Как это работает на практике.....	10
Несколько примеров:	10
Заключение	11

Краткое описание

1. Теоретические основы Фельденкрайз-терапии и телесно-ориентированной терапии.
2. Методы как эффективная телесная составляющая при глубокой психологической работе
 - 1.1. Возможности использования этих методов телесно-ориентированной терапии в терапии проблемного пищевого поведения
 - 1.2. Применение методов телесно-ориентированной терапии и их обоснование
3. Пример использования методов телесно-ориентированной терапии в рамках терапии пищевых зависимостей.

Введение

В арсенале Телесно—ориентированной психотерапии имеются различные способы и упражнения :

- дыхательные, способствующие энергизации и коррекции дисфункциональных дыхательных паттернов;
- двигательные, способствующие устранению патологических двигательных стереотипов, развитию мышечного чувства и тонкой двигательной координации;
- заземляющие, структурирующие и центрирующие.

- работающие с внутренними переживаниями клиента и с отношениями клиента с терапевтом, на психологическом плане, так и на физическом и энергетическом.

Методы ТОП особенно эффективны для лечения психосоматических заболеваний, неврозов, последствий психических травм (травмы развития, шоковые травмы) и посттравматических стрессовых расстройств, депрессивных состояний. ТОП является также инструментом личностного роста, позволяющим добиться более полного раскрытия личностного потенциала, увеличения числа доступных человеку способов самовыражения, расширения самоосознания, коммуникации, улучшения физического самочувствия.

В терапии пищевых зависимостей методы ТОП незаменимы. Несмотря на то, что существует множество работ так или иначе посвященных телесно-ориентированной психотерапии (бодинамики) и психотерапии пищевой зависимости, вопрос о применении методик телесно-ориентированной терапии в рамках работы с пищевыми нарушениями, судя по изысканиям автора, затронут был недостаточно. Поэтому цель настоящего реферата — предоставить обзор современных методик ТОП — метода Фельденкрайза и метода Бодинамики — и обосновать их изменение на основе личного 10-ти летнего опыта работы, а также мирового опыта применения этих методик в работе с клиентами со сложностями пищевого поведения.

В моей личной практике за эти годы были документировано подтвержденные случаи успешной работы с такими нарушениями, как анорексия (вплоть до единственно возможного к употреблению продукта «гречневая крупа»); компульсивное переедание, сопровождаемое паническими атаками; переедание в разной степени.

Первый метод, который хотелось бы осветить, это телесная терапия по методу Фельденкрайза.

Идея Фельденкрайза о необходимости целостного подхода к личностному совершенствованию, не исправления отдельных черт характера, а «систематической работы над образом себя». Основная мысль М. Фельденкрайза — это способность человека учиться, причем учиться самостоятельно. Возможность учиться не зависит от возраста, телосложения, и представлений человека о себе и своих возможностях. Фельденкрайз считал, что развитие обычного человека прерывается слишком рано и даже самые основные и простые движения, вроде ходьбы или вставания со стула, обнаруживают недостатки организации, грации и красоты. (этот аспект возрастных «провалов в развитии» прекрасно заполняет бодинамический подход к развитию личности, изученный мной и изложенный в тексте далее).

Согласно М. Фельденкрайзу, используя собственную чувствительность как критерий истины, правильное движение человек находит сам, постепенно совершенствуя и движение, и свою способность различать тонкое и грубое, хорошее и плохое, правильное и неправильное.

Такая практика невозможна без принятия на себя ответственности за свои решения и свой выбор, что сразу лишает человека статуса пациента или ученика и ставит его во взрослую позицию. Что само по себе уже ценно.

Отсутствие изначально заданного «правильного» движения и четких инструкций ставит человека перед необходимостью активного поиска, исследования.

Вся система Фельденкрайза — это разговор о возможности перехода от автоматического реагирования (рефлекса, компульсивного поведения) к осознанному выбору.

Уроки М. Фельденкрайза построены таким образом, что в ходе работы совершенствуется не только мышечно-суставная чувствительность, но весь рецепторный аппарат, образ себя в целом, включая движение, ощущение, чувство и мышление, развиваются разные уровни управления и построения движений, увеличивается объем и устойчивость внимания, осознанность становится качеством повседневной жизни.

Работа по Фельденкрайзу основывается на понимании процессов развития человека, охватывающем сенсорно-моторный, эмоциональный и когнитивный аспекты, а также способности нервной системы и организма к саморегуляции. В основе построения групповой и персональной работы лежит когнитивная концепция, представляющая психику в виде устройства с фиксированной способностью к преобразованию сигналов. Иначе говоря, Система метода Фельденкрайза работает по принципу обратной связи. Главная роль в этой концепции отводится сначала опознаванию, а затем совершенствованию внутренних схем и активности организма в процессе познания.

В процессе занятий основное воздействие осуществляется через мышцы и посредством движения, а формы работы построены таким образом, чтобы в их процессе произошли изменения на уровне нервной системы, приводящие к комплексному воздействию на организм и человека в целом.

Основные инструменты работы по методу Фельденкрайза:

1. Принцип медленного и малого по общему движению дает возможность хорошо заметить себя и свои особенности
2. Принцип пауз между подходами к движению даёт время для встречи со своими ощущениями и возможность принять существующее положение вещей и найти наилучший способ дальнейшего развития событий
3. Принцип построения последовательностей движений в уроках даёт мягкое развитие навыков от самого простого до сложного и от меньшего к большему. Это даёт возможность на 40—80% улучшить и освоить новые и гармоничные движения, сложные движения всем без исключения группам людей, даже если у них сильно искажено представление о себе или тяжелая форма заболевания (например, ДЦП, аутизм или тяжелая форма ожирения)
4. понимание аспектов различных функций (деталей движения головы, глаз, переворотов, сидения, стояния, ходьбы, дыхания, роли таза, а также более комплексных — речи, зрения, восприятия, мышления и др.) даёт возможность построить четкий, ясный и управляемый образ себя и уверенность, что клиенту подвластно менять своё тело, управлять изменениями в лучшую для него сторону
5. понимание общих принципов обратимости движения, участия в движении всего тела, пропорционального распределения мышечного тонуса и опоры на скелет даёт здоровый тонус мышечной системе (снимая гипертонус/гипотонус) и помогает телу освободиться от напряжений и боли в спине, суставах, мышцах
6. Задействование нервной системы ускоряет принятие клиентом изменений, даёт опору на собственное мышление и собственное мнение, помогает справиться с внутренними переживаниями за счёт большой активации мозга и построения новых нейронных связей, замещающих старые и неэффективные
7. Навыки оценки эффективности мышечных усилий и развитая кинестетическая чувствительность, «наработки» на своем теле и своими руками дают клиенту возможность управления своими силами, временем, обстоятельствами, выборами — которые касаются лично его
8. В связке специалист по Фельденкрайзу (терапевт, преподаватель) возникает процесс обучения и понимание нюансов коммуникации и поддержка психоэмоциональных изменений;

В результате занятий по методу Фельденкрайза клиент приобретает новое осознание своего тела, качество работы своего тела, постепенно развивает «кинестетический интеллект», а также начинает лучше использовать свои возможности «здесь и сейчас». Но главное, клиент получает реальные инструменты для совершенствования как своего образа, так и своей деятельности за счет более глубокого ее исследования и постепенной работы над ней. Сталкиваясь со сложностями и ограничениями своего тела, клиент научается принимать себя, свои ограничения, быть бережным к себе, слышать своё тело и распознавать телесные сигналы, и управлять собой все лучше и лучше. Осознанность тела на основе проприоцептивных ощущений.

Проприоцепция и способность определять движение и расположение частей тела способствует развитию ощущения владения своим телом, или же знания, что наше тело принадлежит именно нам, а не кому-то другому. Недавно ученые обнаружили, что мозгу не обязательно получать визуальные сигналы, чтобы ощущать владение телом — необходима лишь проприоцепция (хотя зрение помогает в этом). И несколько исследований также показали, что проприоцепция и мультисенсорная интеграция очень важны для развития осознания своего тела со времени младенчества. Восприятие тела присутствует даже у новорожденных через кожу.

Из этого факта следует:

1. Искаженные представления о себе, часто приводящие к болезненным формам преодоления психологического дискомфорта, можно улучшить, достроить до целого, глубоко изменить само

восприятие себя. Например, в случаях «человека, испытывающего стыд и воспринимающего своё тело «взглядом со стороны других людей». Терапия особенно эффективная, поскольку становясь одновременно воспринимающим и воспринимаемым, клиент может лучше осознать внутреннюю реальность и сравнить ее с внешней.

2. Клиенты получают инструменты для сознательного отображения мозгом тела как физического объекта. Могут корректировать размер и образ тела в соответствии с фактическим состоянием, не преувеличивая факты и не придавая имеющимся фактам чрезмерное значение. Снимается Большая часть страданий и тревожности.
3. Подходит для решения дисморфофобической проблематики клиентов, как «я некрасивая», «я урод», «я огромная туша» и другими ощущениями собственной уродливости, преодолении других осуждающих внутренних высказываний. Поскольку в результате направленного телесного Мышления человек может переориентироваться и направить внимание внутрь себя вместо того, чтобы пытаться контролировать внешние точки зрения на самого себя.

Направления, теоретические основы и ограничения телесно-ориентированной терапии

Общий обзор и история метода

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) — направление психотерапии, терапевтическая практика, позволяющая работать с проблемами и неврозами пациента через процедуры телесного контакта.

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. Это большое направление, объединяющее ряд авторских методов: вегетативная терапия (В.Райх); биоэнергетический психоанализ (А.Лоуэн); стержневая (Core) энергетика (Д.Пьерракос); соматическая терапия — биосинтез (Д.Боаделла); радикс (Ч.Келли); хакоми (Р.Курц); соматический процесс (С.Келеман); организмическая психотерапия (М.Браун); первичная терапия, или терапия первичного крика (А.Янов); комплексы двигательных упражнений, связанных с вывлечением и улучшением привычных телесных поз (Ф.Александр), а также осознанием и развитием телесной энергии (М.Фельденкрайз); структурная интеграция, или рольфинг (И.Рольф); биодинамическая психология (Г.Бойсен); бодинамика, или психологи соматического развития (Л.Марчер); чувственное осознание (Ш.Селвер); психотоника (Ф.Гласер); процессуальная терапия (А.Минделл). В сферу ТОП входит также ряд оригинальных отечественных методик, в первую очередь танатотерапия (В.Баскаков). Близкими к ТОП являются ряд методик, фрагменты которых могут использоваться в работе с клиентами: розен-метод (М.Розен); БЭСТ (Е.Зуев), инсайт-метод (М.Белокурова), различные виды двигательной и танцевальной терапии, включая анализ движений (Р.Лабан) и техник актерского мастерства, телесно-дыхательные и звуковые психотехники, а также восточные виды телесных практик.

Бодинамика – современный метод телесно–ориентированной психотерапии. Для Бодинамического подхода характерно особое понимание психомоторного развития в зависимости от возрастного развития ребёнка и структур характера, сложившихся под воздействием различных особенностей этого развития. А также целостный подход к человеческой личности и психологическому состоянию человека через глубокое знание мышечной анатомии и психологического содержания мышц. Бодинамический анализ, или анализ телесного развития, часто называют соматической психологией развития.

В семидесятых годах двадцатого века Лизбет Марчер (Lisbeth Marcher, датский телесно-ориентированный психотерапевт) и ее коллеги создали новый метод телесно–ориентированной психотерапии. На протяжении многих лет Лизбет проводила исследования в области психомоторного

развития. В основе ее метода лежат представления психологии возрастного развития, анатомии и возрастной физиологии нервно-мышечной системы, описывающие динамику телесного развития ребенка. Именно использованию бодинамических методов в рамках психотерапии пищевой зависимости и посвящена эта работа.

Самые известные понятия телесно—ориентированной терапии описал Райх, который постулировал, что защитные формы поведения, которые он называл «характерным панцирем», проявляются в мышечном напряжении, образующем защитный «мышечный панцирь», и стесненном дыхании. Поэтому Райх использовал различные процедуры контакта с телом (массирование, контролируемое надавливание, мягкое прикосновение) и регулируемое дыхание, целью которых представлялся анализ структуры характера клиента, вывление и проработка мышечных зажимов, приводящие к высвобождению подавляемых чувств.

Body-mind therapy это:

1. Контакт терапевта с телом клиента, основанное на представлении о неразрывной связи тела (body) и духовно-психической сферы (mind).
2. Высвобождение неотреагированных эмоций и травматичных воспоминаний клиента
3. Снятие психологической защиты, которая запечатлевается в теле.
4. Помощь в осознании и принятии вытесненных аспектов личности, интегрирование их как части его глубинной сущности (self).
5. Поощрение терапевта и доверие клиента к телесным ощущениям, или интуитивной «внутренней мудрости» собственного организма.
6. Тем самым методы ТОП ставят акцент в работе с клиентом на знакомстве с телом, подразумевающим расширение сферы осознания им глубоких организмических ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в различных телесных состояниях и обучение разрешению внутренних конфликтов прямым телесным способом
7. Раскрепощение тела, «включение его в жизнь» приближает человека к его первичной природе и помогает ослабить отчужденность, испытываемую большинством людей (А.Лоуэн).
8. От простых телесных ощущений терапевт помогает клиенту перейти к эмоционально окрашенным телесным переживаниям. Зачастую это дает возможность осознать их историю, вернуться к тому времени, когда они впервые возникли (регрессия), чтобы прожить их заново и тем самым освободиться от них (катарсис).
9. Клиент обретает более прочный контакт с реальностью (заземление), включающий как физическую опору и устойчивость применительно к жизненным условиям, так и тесную связь с собственными эмоциями и отношениями с близкими людьми.

При работе с клиентами в рамках ТОП и Бодинамики в частности, было замечено, что некоторые из них слишком зажаты, их мышечная система чрезмерно напряжена. Мышцы таких людей можно расслабить (с помощью метода Фельденкрайза это особенно эффективно) и обучить клиентов, как это можно делать осознанно. Некоторые мышцы, наоборот, бывают слишком расслаблены. Мышцы таких клиентов бы «капитулировали», сдались и стали не способны справляться с внешними воздействиями. Для коррекции состояния их надо было привести в тонус. С этими задачами отлично справляются и метод Фельденкрайза, и дополнительные методы из Бодинамики, которые используют упражнения на:

1. установление связей,
2. позиционирование,
3. установление баланса,
4. центрирование,
5. заземление и тестирование реальности,
6. формирование границ,
7. гибкое мышление,
8. управление энергией,
9. самовыражение через тело и позицию
10. паттерны межличностного взаимодействия.

Эти функции начинают появляться во внутриутробном и перинатальном периодах жизни ребёнка и развиваются (в разной степени) на различных возрастных стадиях. Моторное развитие в основном завершается к 7-8 годам, но продолжает совершенствоваться в подростковом возрасте.

Период между внутриутробным развитием и двенадцатью годами разбит в бодинамическом анализе на семь стадий развития:

1. стадия существования (от 2-ого триместра беременности до 3 месяцев после рождения);
2. потребности (от рождения до 18 месяцев);
3. автономии (от 8 месяцев до 2,5 лет);
4. воли (от 2 до 4 лет);
5. любви/сексуальности (от 3 до 6 лет);
6. формирования мнений (от 5 до 9 лет) и
7. солидарности/представления своих интересов (от 6 до 12 лет).

Питание и телесные ощущения.

Первые пищевые рефлексы и их связь с мышечным аппаратом.

Комплексная терапия, сочетающая методы ТОП и Фельденкрайз-терапию оперирует различными уровнями телесной осознанности. Ученые ТОП пришли к выделению четырёх отдельных категорий:

1. телесные ощущения,
2. телесные переживания,
3. эмоциональное выражение и
4. возрастная регрессия.

Применительно к пищевому поведению, телесные блоки и зажимы (или, напротив, недостаточная активность) могут образоваться на любой стадии развития ребёнка. Бессознательные рефлексы могут быть не удовлетворены или гиперстимулированы. Все это запечатлется в мышцах и может в дальнейшем привести к серьезным проблемам во взрослом пищевом поведении.

В данном реферате будут рассмотрены только 2 примера из возможных возрастных проблем характера и сопутствующих им изменений в пищевом поведении.

ПРИМЕР 1. Проблемы структуры потребностей.

Структура потребностей, формируется в возрасте от одного месяца до полутора лет. Основные темы развития в этом периоде – создание собственных ритмов (сон-бодрствование, голод-насыщение и т.п.) и своевременное удовлетворение потребностей, установление баланса между принятием и отдаванием, развитие способности говорить «да» и «нет».

ТЕЛЕСНЫЕ БЛОКИ: в челюстно-лицевой системе, в плечевом поясе и гипотонус пальцев рук, спины.

НЕЗАВЕРШЕННЫЙ РЕФЛЕКС: комплекс сосательных, глотательный, слежения за объектом, хватательный и другие ранние рефлексy до года.

Клиенты с прерванным кормлением грудью часто сообщают о себе следующие проблемы:

- Курение
- Злоупотребление алкоголем
- Отчаяние
- Невозможность распознать, что именно клиент хочет
- Невозможность удовлетворить свои потребности и, в частности, незнание границ «сыт/голоден»
- Недоверие ко всем людям, включая терапевта
- Переедание и булимия в тяжелой степени как «бегство в жизнь»
- Запасание еды в большом количестве

- Недостаточность личностных границ

Когда клиент говорит о своих проблемах, мы наблюдаем за его телом — движениями, позами, вербальными паттернами, которые могут указать, какой возраст, какие стадии развития преобладают.

РЕШЕНИЕ: подобные ранние проблемы могут быть скорректированы комплексом телесно-ориентированных сессий.

1. Возобновление телесных ощущений: Серией уроков по методу Фельденкрайза, непосредственно работающих над здоровым включением мышц губ, рта, языка, челюсти, шеи и глаз. Это позволит снять мышечный панцирь этой зоны и здоровым образом пройти стадию завершения движения «сосание», «втягивание», «глотание». - Получить завершённость, умиротворение и завершение Гештальта «принятия» и «насыщения энергией» - Получить навык контейнирования чувств и эмоций, связанных с первичной потребностью в питании.
2. Возобновление телесных переживаний: 2-3 сессии по Бодинамическому методу, включающими в себя активацию фасциальных слоёв этого периода жизни, и включению мышц, контейнирующих энергию. В частности, глубоких мышц вдоль позвоночника, квадратной мышцы поясницы и сгибателей пальцев рук. Необходимо пройти стадию, когда пальцы рук становятся более чувствительными, чем рот. Сочетается с соответствующей психологической работой по различным методикам, как Бодинамики и Лоуэн-терапии, таки методами Гештальт.
3. Эмоциональное выражение и завершение гештальта: сессии желательно дополнить работой со здоровыми терапевтическими «родительскими посланиями» этого периода жизни с помощью специальных заданий. Клиент получает здоровую родительскую встречу его потребностей, соответствующих возрастному периоду потребностей. Восстановление контроля над рефлекторными действиями и торможением рефлексов непровольного хватания. Произвольные, поддающиеся контролю действия. Формируется здоровый опыт «мне нужно — вижу — дотягиваюсь»
4. Контролируемая регрессия. Завершение работы может быть наполнено ресурсами: необходимо дать клиенту дополнительные права, соответствующие этому возрастному периоду. Например, «У тебя есть Право на эмоциональный, физически и энергетический контакт. У тебя есть право чувствовать страх и гнев.». «У тебя есть Право говорить «да» и «нет» тому, что другие предлагают (дают) тебе; У тебя есть Право требовать удовлетворения своих потребностей».

ПРИМЕР 2. Проблемы структуры автономии.

Клиенты с проблемами этой стадии развития часто

- Путают реальность и фантазии в плане ожиданий от еды теряют собственные импульсы «хочу/не хочу» и не могут выбрать подходящую пищу едят механически и «как во сне».
- Пассивны, и пассивно сопротивляются изменениям
- Стыдятся и меняют фокус деятельности и внимания
- Могут быть очень замкнуты и бояться контакта с другими людьми, заменяя контакты едой
- Могут быть сверхокружены людьми, не имея глубокой привязанности
- Защищаются от беспомощности через сверхактивность или переедание
- Легко теряют намерение к изменениям в терапии

ТЕЛЕСНЫЕ БЛОКИ: блоки в шее, глазах, мышца спины, трапециевидная мышца и илиотибиальный тракт. Подошвенные мышцы.

НЕЗАВЕРШЕННЫЙ РЕФЛЕКС: рефлекс Моро, полный хватательный рефлекс, осознанная работа сфинктеров.

И особенно важны: Рефлекс опоры – попытка малыша встать на стопы, когда его, осторожно придерживая, ставят на ровную поверхность (на стол, например). Это – двухфазный рефлекс: сначала малыш, почувствовав прикосновение опоры, резко сгибает ноги в коленях, а затем – становится

обеими стопами и плотно прижимает подошвы к столу. Хорошо выраженные рефлексы опоры и «автоматической» походки сохраняются на протяжении полутора месяцев.

Рефлекс Бауэра (спонтанное ползание) можно наблюдать, положив малыша на живот и приложив ладони к его подошвам: он начинает ползти, отталкиваясь при этом от созданной опоры и помогая себе руками.

РЕШЕНИЕ:

1. Возобновление телесных ощущений: серия комплексов по методу Фельденкрайза, посвящённых активации стоп, сгибателей/ разгибателей рук, перематываниям, первичному ползанию, отталкиванию от опоры, протягиванию, координации глаз/ рука и т.д. Это позволит клиенту установить баланс между умением выбирать, достигать желаемого и физическим равновесием при этом. Ощущение заземления, пола и опоры.
2. Возобновление телесных переживаний: новый опыт балансирования эмоций опасно/ приемлемо/ безопасно. Сильное переживание чувства реальности. Преодоление чувства беспомощности с помощью личной силы. 2-3 сессии по Бодинамическому методу, включающими в себя активацию мышц этого периода жизни, соответствующих внутреннему центру равновесия, стабильности, уверенности, возможности выбора
3. Эмоциональное выражение и завершение: сессии желательно дополнить работой со здоровыми терапевтическими «родительскими посланиями» этого периода жизни с помощью специальных заданий. Клиент получает здоровую родительскую встречу его потребностей, соответствующих возрастному периоду 1 год-2,5 года. В частности, поддержку его стремления к исследованию нового, любознательности, выбору моделей нового Поведения и доставляющего удовольствие контакта с другими людьми. Клиенты могут получить опыт эмоциональной автономии и поддержки
4. Контролируемая регрессия. Завершение работы может быть наполнено ресурсами: необходимо дать клиенту дополнительные права, соответствующие этому возрастному периоду. Например, «У тебя есть Право давать и получать; У тебя есть Право исследовать свои чувства и эмоции, они принадлежат тебе; У тебя есть Право просить помощи. И так далее».

Благодаря высокой энергетической мощи телесной памяти соматическая работа может быстро вскрыть очень ранний или травматический материал, высвобождая и завершая интенсивные эмоции.

Все незавершенные эго-функции можно тренировать с помощью конкретных упражнений. Эти упражнения пробуждают спящие возможности нашего Эго, тела и ума и давать человеку варианты движения вперёд к себе и дополнительный выбор позитивных способов действия.

Тренировка новых телесно-психологических привычек с помощью сочетания методик Фельденкрайза и Бодинамики на данный момент — это довольно быстрое (занимает при регулярной тренировке месяцы, а не годы) и устойчивое решение проблем преодоления негативных паттернов Поведения. Разумеется, в каждом человеке живет множество сильных и сложных паттернов, которые могут лишать нас нужных нам навыков или затрудняет доступ к ним.

Восстановление здоровых навыков и ресурсов развития требует неоднократной тренировки, поэтому клиентам часто даётся домашнее задание, ко орле, впрочем, 90% клиентов с удовольствием выполняют без напоминаний.

Критика и обесценивание во время терапии пищевой зависимости

Клиентам со сложностями в пищевом поведении свойственно постоянно оценивать и критиковать все, что они делают, чтобы понять, достойны они или нет. И часто ощущение собственного несовершенства перерастает в тревогу и достигает невыносимого накала негативных эмоций. В скобках: мы делаем то же самое по отношению к другим людям, а также жизненным ситуациям в целом — все оценивается как «хорошее» или «плохое».)

Этот ментальный механизм все оценивать и критиковать себя хорошо описан в Психологии, и является разрушительным, особенно для людей, подверженных внутренним булимическим или компульсивным атакам.

Этот механизм можно перенастроить путём применения остановки и переключения внутреннего диалога и другими способами, которые будут рассмотрены ниже.

Принцип действия внутренней оценки:

1. Клиент в течение дня постоянно оценивает: то, что я сделал, хорошо или нет? Достоин ли я похвалы или нет?
2. Если нет — может наказывать себя и ругать, или заедать непереносимые чувства.
3. Если делает что-то достойное похвалы, испытывает ненадолго ощущение удовлетворения. Недолгое время обусловлено тем, что думает о других вещах
4. Думает о вещах, которые еще не сделал для совершенства, и не слишком много думает о тех, что сделал.
5. Думает, что могло быть сделано и лучше.
6. Думает, что нужно сделать больше.
7. Думает, как не потерять достигнутые результаты,
8. Резюмируя вышесказанное: не уверен в себе, даже если у него все в порядке.
9. Если клиент сделал что-то, заслуживающее осуждения... тут мера критики и наказания, внутреннего давления возрастает во много раз.

Критика, неодобрение и обесценивание постоянно заставляют клиентов испытывать угрызения совести, ощущать себя неспособными, разочарованными, чувствовать, будто клиент делает что-то неправильно. Этот психологический механизм не полезен и вызывает как булимические приступы, так и компульсию, или ужесточение пищевого режима и другие аффекты.

Замена ментальной привычки

Если привычка критиковать и оценивать, обесценивая себя и свои достижения, не помогает, как могут помочь терапевтические приемы и методы Фельденкрайза и Бодинимики? И как нам измениться? Возможно ли это вообще?

Метод Фельденкрайза даёт возможность научиться в текущем моменте

1. Создавать осознанное намерение сделать то-то. И потом следующее. И получить результат
2. Слышать своё тело и внутренние импульсы
3. Находить моменты реального движения, которые вас не устраивают
4. Останавливаться и делать паузы — чтобы
5. а) отдохнуть и расслабиться, получив порцию удовольствия; б) дать возможность мозгу найти самый оптимальный и легкий, удобный способ для движения в) зафиксировать достигнутый результат в мозгу
6. Затем сделать серию новых микродвижений — улучшенных, более легких и приводящих к более удовлетворительному результату
7. Получить на каждом этапе положительное подкрепление своим действия (внутреннее « Я молодец!»)

То есть вырабатывается другой условный рефлекс, привычка чувствовать, менять, получать удовольствие, благодарить себя, расслабляться и искать удовлетворение в текущем моменте. И это работает.

Увоенные таким образом ментальные привычки к паузам, бережности, маленьким изменениям, позитивному взгляду и удовольствию от действий переносятся в реальную социальную жизнь клиента на уровне нейронных связей мозга.

Дополнительная психологическая поддержка.

В психологически сложном моменте выбора реакции (перед остановкой мысленной критикой и во время паузы) клиента поддерживают те Навыки, которые во время сессии он получает по методу Бодинамики.

А именно, в этот трудный момент поднимающейся тревоги и захлестывающих негативных чувств, клиент может

1. Вспомнить одобряющие и разрешающие послания, озвученные во время сессии и своё право на выбор реакций
2. Клиент может включить контейнирующие мышцы через движения контейнирования, опыт использования которых он получает во время завершения сессии
3. Клиент может вернуться в реальность через способы заземления, центрирования, баланса, дыхания и так далее — через движения, освоенные им во время групповой или персональной работы.

Таким образом, сочетание двух ТОП методик позволяет

1. снять текущее мышечное напряжение
2. Начать двигаться медленно и осознанно
3. Замедлить течение мысли и включить взрослую наблюдающую часть
4. Расслабиться
5. Включить воспоминание об удачном опыте принятия себя во время обучения и персональной работы
6. Контейнировать свои чувства с помощью включения нужных мышц
7. Пережить спокойно (не диссоциируясь и не пугаясь вплоть до панической атаки) нахлынувшие эмоции
8. Выбрать способ помощи себе: дать словесное разрешение быть собой, принять себя и быть к себе доброжелательным
9. Включить телесно себя в реальную жизнь и получить удовольствие прямо в моменте
10. Получить финальное удовлетворение от того, что справился со сложной ситуацией.
11. И в конечном итоге запустить восходящую положительную сигнальную систему обратной связи чувства — тело — эмоции — принятое решение

Как это работает на практике

1. Клиент делает что-то в течение дня.
2. Ловит себя на осуждении: «Сегодня я сделала недостаточно по работе!».

По усвоенному во время занятий опыту мозг перед сложной задачей сначала делает паузу. И затем находит легкий и более простой способ сделать чуть больше, или чуть лучше или как-то иначе — удовлетворить поставленную задачу. И клиент испытывает вместо сверхнагрузки благодарность за более легкое решение — к самому себе или к своей жизни. Клиент находит способ быть довольным собой и тем, что происходит прямо сейчас. Испытывает удовольствие в настоящем моменте.

Несколько примеров:

- Я только что закончила писать пост для Piano Forum — здорово! Но я не собираюсь тратить свое время на привычку оценивать, вместо этого я отмечаю, что происходит прямо сейчас в моем теле. Сегодня хороший день. Я чувствую себя уставшей. Я сижу в хорошем уютном кафе и мне это нравится. Я только что съела ланч. Хочу ли я ещё? — Пауза. — Перекаты таза сидя на стуле, чтобы почувствовать свой центр — я чувствую гнев на то, что «идеальные другие» уже собираюсь в он-лайн семинарах больше, чем я — несколько скручиваний, чтобы раздвинуть свои горизонты восприятия — новая идея поста для ФБ. Я благодарна за эти навыки и возможность двигаться, за свою КРЕАТИВНОСТЬ, своего поддерживающего мужа, друзей,

читателей, за жизнь в целом! Это все так, независимо от того, собралась ли я на данный момент онлайн семинар на сотню людей или нет.

- Я только что опять зависла на чтении ФБ, время на чтение вместо того, чтобы сделать свою работу — ужасно! Но опять же, вместо включения привычки критиковать я делаю паузу, останавливаюсь и обращаю внимание на то, что происходит прямо сейчас: Я чувствую напряжение в плечах. Мои стопы и кисти рук холодные. Я ощущаю движение в запястье, когда поворачиваю кисть руки. Я чувствую, что моя грудь тёплая. Я могу чувствовать, когда мышцы напрягаются или расслабляются. Я чувствую беспокойство, и начинаю делать движения, изученные мной ранее. Я меняю своё состояние и чувствую благодарность и утихание тревоги за все это и многое другое (музыка в кафе потрясающая!).

Клиент может делать это со своим телом в любой момент, независимо от того, что происходит: планы рушатся из-за пробки на дороге (можно делать движения в машине) или она опаздывает на встречу, ее любимый только что уехал, у нее появился еще один новый клиент или она только что съела вкусное мороженое. Поменяв несколько звеньев в цепи конкретных действий, можно изменить оценочную привычку и попрактиковаться в привычке чувствовать благодарность в моменте за то, что уже есть и чувствовать удовлетворение.

Заключение

В теле сохраняется новая мышечная привычка, и выработанная телом энергия и эндорфины от движения дают положительное подкрепление новым действиям. Практикуясь, можно переводить эту энергию во что-то зримое (небольшой текст, который вы напишете на ФБ, набросок карандашом, красивый камень, который вы нашли на улице, с удовольствием подобранный аксессуар). Говоря языком НЛП, якоря, которые будут напоминать вам о новой привычке. Привычка делать движения вместо застывания в привычном паттерне и умения получать удовольствие от управления своим телом как хороший друг, никогда не подведет вашего клиента.