**На соискание авторского свидетельства Профессиональной психотерапевтической лиги**

**Название методики: «Со-творение»**

Автор методики: Максимова Елена Владимировна,

Действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги,

 Действительный член Национальной Федерации Массажистов

1. Определение.

«Со-творение» – методика системной телесно ориентированной терапии, опирающаяся Теорию построения движений Н.А.Бернштейна.

Методика «Со-творение» используется для индивидуальной и групповой телесно ориентированной терапии. Кроме того, для простраивания детско-родительских отношений, внутри семейного общения, для объединения людей в рабочие группы – через работу с телом.

1. Сущность методики.

Идея о многоуровневой работе мозга высказывалась многими врачами, физиологами, психологами XVІІІ, XІX, ХX в. – Сеченов, Орбели, Выготский, Пиаже, Инхельдер, Эриксон и др. Наиболее полно уровни работы мозга разобраны Н.А.Бернштейном на примере построения движений («О построении движений», 1947 г.).

Многие ученые считают, что уровни построения движений можно рассматривать и как уровни физиологической регуляции нашего тела, и, соответственно, как уровни построения психики человека (Гиппенрейтер Ю.Б., Зинченко В.П., Величковский Б.М. и др.).

При многих психологических проблемах или, даже, психических расстройствах, первичными являются нарушение восприятия или движения/поведения - того или иного уровня построения движений. Соответственно и терапевтическая работа должна строится поуровнево - от низших уровней к высшим, от построения афферентного синтеза к формированию эфферентного ответа (движения/поведения).

Методика работает не с отдельными телесными нарушениями и зажимами, а выравнивает построение тела (и, соответственно, психики) в целом.

Основные положения методики:

- построение тела и психики опирается на целостные врожденные паттерны афферентного синтеза (восприятия) и эфферентного ответа (движения и поведения)

- афферентные синтеза каждого уровня построения движения имеют свои закономерности и особенности в том, какие модальности восприятия они объединяют и как их обрабатывают

- различны причины или мотивы, вызывающие движение или поведение каждого уровня построения движений

- на каждом уровне построения движений по-разному строится контроль успешности движений или поведения – обратная связь

- каждый нижний уровень построения движений становится опорой, для построения всех вышележащих уровней построения психики

- в нас вложены не только паттерны построения движений, но также паттерны взаимодействия, объединения, общения людей на каждом уровне построения движений (в частном случае, объединение терапевта и клиента);

такое взаимодействие, возможно, здесь можно говорить о работе биологических полей, выравнивает проблемы каждого отдельного члена, всех делает устойчивее и сильнее, что и легло в основу методики «Со-творение»

- руки/ноги человека имеют участки выхода основных уровней построения движений, с опорой на которые мы и проводим диагностику клиента и можем проводить воздействие на каждый уровень построения движений

**Основные принципы и последовательность работы:**

- запрос - выявление психологических и телесных проблем клиента – болезни души и тела

- проводится диагностика сохранности/нарушений уровней построения движений, начиная с нижних

- терапия ведется от низших уровней к высшим, от построения афферентного синтеза (восприятия) к формированию эфферентного ответа (движения/поведения)

- на каждом уровне построения движений мы присоединяемся к клиенту, используя врожденные механизма взаимодействия, и далее работаем вместе с клиентом через со-творчество

- на каждом уровне построения движений мы растормаживаем или провоцируем включение врожденных механизмов самовосстановления тела

- кроме этого, на каждом этапе работы подбираются упражнения для индивидуальной работы, не сложные, но максимально эффективные для решения той или иной задачи самостоятельной терапии тела клиента (домашняя работа)

- в процесс работы, при последующих посещениях клиент и терапевт отслеживают и фиксируют динамику изменений тела и психики, уточняют или, при необходимости, формируют новый запрос

- если запрос исчерпан – рекомендуются упражнения по закреплению и автоматизации навыка

*Основные процессы:*

- выравнивание или восстановление основных процессов восприятия и движения/поведения каждого уровня построения движений

- присвоение и использование новых (исходно врожденных, расторможенных в процессе работы) возможностей тела и психики клиента

*Структура сессии в формате психотерапии/консультирования:*

1. Интервью - формирование запроса, сбор анамнеза
2. Диагностика особенностей восприятия и движения
3. Работа с телом клиента через «Со-творение»
4. Индивидуальные упражнения
5. Обратная связь

3. Теоретические и методологические аспекты

Методика опирается на теорию построения движений Н.А.Бернштейна.

Книга Н.А Бернштейна «О построении движений» вышла в 1947 году и была переведена на все основные языки мира (Бернштейн, 1947). Поскольку движение лежит в основе нашего поведения, то каждый уровень построения движений можно рассматривать и как уровни построения психики человека. (Гиппенрейтер Ю.Б., Зинченко В.П., Величковский Б.М. и др.).

Каждый уровень построения движений имеет не только свои особенности афферентного и эфферентного синтеза, но формирует собственные особенности эмоционального и психического реагирования, особенности поведения, социального взаимодействия членов общества, включая социальные взаимодействия внутри семьи.

Кроме пяти уровней, описанных Н.А.Бернштейном, мы, внутри нашей практической работы, обнаружили еще один уровень регуляции. Мы назвали его V, поскольку филогенетически он соответствует червям ([лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Vérmes*).

Ниже мы коротко разбираем особенности каждого из уровней построения движений и их влияние на психику человека.

Ниже мы коротко разбираем особенности каждого из уровней построения движений и их влияние на психику человека.

 **Уровень А – Руброспинальный уровень палеокинетических регуляций. Тоническое слияние.**

 Уровень А – основа тонической регуляции тела в целом. Этот самый древний уровень регуляции тела опирается на исходное напряжение клеточных стенок, тургор, как одиночных клеток, так и клеток, входящих в состав клеточных объединений, тканей.

*Активизация.* Животный мир создавался в поле гравитации. Тургор, напряжение стенок клеток – необходимо, как противопоставление напряжению гравитации. Отсутствие гравитации – ослабляет данный уровень (как это, например, происходит у космонавтов во время космических полетов).

Уровень А - основание, фундамент нашего тела, опираясь на которое, разворачивается функционирование и тела, и психики человека.

 *В филогенезе* на этом уровне существуют одноклеточные животные; из многоклеточных – кишечнополостные, например, медузы.

*Анатомическая основа -*  сетчатая нервная система, описанная у кишечнополостных, которая, с нашей точки зрения, сохранна и у человека.

*В основе афферентного синтеза* лежит протопатическая чувствительность. Так, поверхностью клетки, воспринимают мир одноклеточные существа или медузы: они реагируют на давление, свет, звук, вибрацию, изменение химического состава среды. Протопатическая чувствительность, на наш взгляд, практически в неизменном виде, сохраняется и у человека. Ее основные свойства: не дифференцирована, включена постоянно.

Сюда же добавляется, возникшее филогенезе позже, вестибулярное восприятие отолитовых аппаратов – это также восприятие гравитации, чувствование верха и низа нашего тела.

*Эфферентный синтез* – регуляция тонуса, напряжение клеток и тканей нашего тела. Движение как волна, распространяющаяся по всему телу.

*Основные свойства уровня А:*

*Активизируется от давление гравитации*

*Включен постоянно –* протопатическое восприятие, по видимому, это восприятие напряжения клеточных стенок, постоянно воспринимает все изменения гравитации или давление

*Восприятие не дифференцировано* – воспринимаются самые разные изменения внешней и внутренней среды, включая и звук, и свет

*Целостность* - восприятие распространяется на все тело; тоническое напряжение охватывает все тело.

*Прозрачность* - практически нет препятствий для распространения волны возбуждения или напряжения. При телесном контакте, можно почувствовать напряжение тела партнера.

*Слияние и перетекание напряжения при телесном контакте двух, и более, человек -*  волна напряжения может перетекать из одного тела в другое.

*Общение этого уровня* – тоническое единение двух тел, тела вписываются друг в друга; например, тельце маленького ребенка легко подстраивается, вписывается в наши руки; а вот тело уснувшего ребенка как будто вываливается из ваших рук.

*Особенности эмоционального реагирования, важные для диагностики* - комфортно/не комфортно; при невозможности ускользнуть – паника.

*Психика.* Протопатическую чувствительность считают основой для *восприятия человеком СЕБЯ, поскольку она в*ключена постоянно, то и постоянно информирует человека о состоянии своего тела (Меграбян, 1962, Тхостов, 2002). Эти же авторы отмечают, что явления деперсонализации, как правило, сопровождаются нарушениями восприятия протопатической чувствительности.

Телесная тоническая целостность - основа целостности психической.

*В социальном взаимодействии* – доверие.

 *Основная рабочая фраза:* «Разрешить себе БЫТЬ».

*В телесной терапии работаем –* от запястьев, руки как ласты.

*При хорошо включенном уровне А* мы сливаемся с миром, чувствуя мир собой, не отделяем себя от мира.

**Уровень V – Автономная (вегетативная) нервная система (Брюшко).** **Эмоциональное слияние.**

«Живот» и «жизнь» - слова одного корня.

*В целом* – поддержание постоянства внутренней среды и ритмов тела - дыхания, пищеварения, терморегуляции, кровообращения тела.

 *В филогенезе* – это уровень существования червей. Нервная система червей – система связанных между собой ганглиев тела - брюшная нервная цепочка и окологлоточное кольцо.

*Активизация -*  от основных физиологических процессов тела; для того, чтобы жить, нам нужно дышать, есть, пить, выводить токсины и т.д.

*Анатомически –* система крупных и мелких сплетений (ганглиев) тела, объединенных в общую сеть – мозг живота, третий мозг, «abdominal brein»

*Основные свойства:*

- поддержание постоянства внутренней среды и ритмов тела

- включена постоянно,

- воздействие распространяется на все тело через цепочки ганглиев или сплетений

*Афферентный синтез* – глубокая чувствительность и, возможно, висцеральная чувствительность. Не очень понятно как, но мы можем чувствовать напряжение и эмоции другого человека, особенно, близких людей, на расстоянии.

*Эфферентный синтез* – автономная регуляция функционирования внутренних органов, всех функциональных систем тела.

*Строение тела и движение* – в основном, постуральные мышцы тела, по которым могут проходить волны мышечного напряжения, как у червя; волна может захватывать и весь мышечный панцирь.

Здесь же, с опорой на постуральную мускулатуру, формируются *позо-тонические ответы* – опорные, осевые, вестибулярные.

*Общение и собенности эмоционального реагирования,* *важные для диагностики* – эмпатия, человек чувствует эмоциональное состояние другого человека. Со-чувствие, со-переживание.

*Психика -* устойчивость физического тела как основа устойчивости психической. Ось тела, как основа стержня личности. Целостная поза тела как основа целостной позиции.

*Основная рабочая фраза:* «Разрешить себе ЖИТЬ». Слова «жизнь» и «живот» - имеют один корень.

*В телесной терапии работаем –* от запястьев.

*При хорошо включенном уровне V -* мы чувствуем настроение и эмоции отдельного человека или групп людей.

**В – Уровень синергий и штампов или таламопаллидарный уровень. Со-движение.**

Уровень В - уровень врожденных и приобретенных двигательных автоматизмов.

*В филогенезе* – этот уровень является ведущим у рыб и амфибий.

*Активизация –* от движений, чем больше движений этого уровня, тем активнее жизнь; от контрастных изменений во внешней среде - изменения температуры, движения воздуха (ветер), давления и т.п.

*Анатомическая основа –* спинной мозг, древние части головного мозга - четверохолмие, древние части таламуса.

*Основные свойства уровня*

 – уровень полностью погружен в движение. Восприятие также требует движение.

- очень много удовольствия – удовольствие от восприятия, удовольствие от движения.

*Афферентный синтез уровня**В* – реагирование на контраст, новизну.

Афферентация собственного тела. Здесь глубокая (протопатическая) чувствительность дополняется поверхностной (диакритической).

Обоняние. Осязание. Сигнальное зрение (боковое или периферическое зрение) и сигнальный слух.

Все восприятие вливается в нас само. Видим и слышим сразу все – так, как описывают свое восприятие аутисты. Нет выделения объекта, «фигуры» (это уже с уровня С).

*Эфферентный синтез* – слажено, работают огромные мышечные ансамбли. Движения идут на автоматизме, «сами по себе», без сознательного контроля (включение сознания тормозит В-движения).

*Строение тела и движение –* используются, в основном проксимальные мышцы тела. Четкое разделение на мышцы сгибатели и разгибатели в процессе движения, реципрокность. Сборка тела (мышечно-соединительнотканные увязки) идет по длинным диагоналям (например, левое плечо – правое бедро – правое колено – правая стопа и т.п.). Движения практически не утомляемы, повторяемы, ритмичны, грациозны, очень красивы и доставляют удовольствие. Рука работает целостно, как ласта. Кисть руки используется только для удержания или опоры, еще не введены в работу пальцы.

*Общение этого уровня* – погружено в движение - прикоснуться, прижаться, повозится. Движения могут быть одновременными (склеивание двух тел в одном движении) или чередоваться. Движения ласки. Жест доверия – повернутая к вам щека.

*Особенности эмоционального реагирования, важные для диагностики –* удовольствие/не удовольствие, страх.

Врожденная неосознанная, выразительная мимика (сонные улыбки или гримаски новорожденных).

Движения ласки.

 Радость жизни.

*Психика –* уровень В важен для построения высших автоматизмов, включая автоматизмы поведения, речи, мышления, творчества.

Появление стаи – основа коллективного бессознательного уровня D.

Становление автоматизмов восприятия и принятия решений – интуиция.

*В социальном взаимодействии –* привязанность.

*Основная рабочая фраза:* «Разрешить телу двигаться».

*В телесной терапии работаем –* от запястьев, с опорой на проксимальные мышцы тела; тело терапевта строится по большим диагоналям.

*При хорошо включенном уровне В –* неосознанное вписывание в текучий, меняющийся мир; жизнь и движение доставляют удовольствие.

**С – Пирамидо-стриальный уровень пространственного поля.**

 **Со-внимание. Со-делание.**

Уровень реального, здесь и сейчас, восприятия пространства мира, выделение и достижение значимых в этом пространстве целей.

*В филогенезе –* на этом уровне существуют низшие млекопитающие и птицы (кроме врановых и попугаев).

*Анатомическая основа.* Уровень С1 – таламус и хвостатое ядро. Уровень С2 – первичные сенсорные и моторные зоны коры.

*Основное свойства уровня* – активность.

*-* Любопытство, интерес к объектам и целям врожденное свойство этого уровня.

- Мы смотрим для того, чтобы увидеть; слушаем, чтобы услышать; дотрагиваемся, чтобы почувствовать; принюхиваемся и пробуем на вкус.

- Мы сами выбираем на что смотреть, что видеть, слышать, чувствовать и т.д.

- Стремление к достижению выбранной цели.

- Только ХОЧУ/не ХОЧУ .

*Афферентный синтез* (восприятие) и его свойства

– Все виды телесной чувствительности + проприорецепция, рецепция мышц и связок – дают осознанное чувствование себя, осознанное владение телом

- Восприятие, чувствование *границ пространства* – 4-5 пальцы и боковая сторона тела.

- *Узнавание* - центральное зрение и слух объединяются в узнавание целостного объекта – *гештальт объекта*. В том числе восприятие СЕБЯ, как целостного объекта пространства.

- Восприятие «здесь и сейчас». Восприятия мира от себя.

- Выделение, разглядывание, ощупывание.

*Эфферентный синтез –* движение, поведение по достижению реально воспринимаемой цели.

Слежение за целью. Удержание цели.

Сознательный контроль движения тела в процессе достижения цели.

Движения скручивания, ротации, спирали, пронация/супинация, открытие/закрытие тела и конечностей.

Движения и поведение по подражанию. Запечатление и присваивание новых движений и поведения.

Переключение по органу – схватить и удержать можно рукой, ногой, зубами.

*Строение тела и движение.* Главными, ведущими, становятся дистальные мышцы тела; постуральные и проксимальные мышцы используются как подчиненные. Повышенный тонус, напряжение, дистальных отделов тела. Мышцы сгибатели и разгибатели могут работать одновременно – например, при построении указательного жеста, при протягивании руки к цели. Мышечно-соединительнотканные увязки – строятся от точки центрирования, внизу живота – схема Головонога. Так начинают рисовать человека маленькие дети – так они себя чувствуют. Работает кисть и ее пальцы.

2-3 пальцы тяготеют к уровню С2. Как стремление к цели, появляется указательный жест.

4-5 пальцы к С1 (означают границы в пространстве).

*Общение уровня С –*

- Со-внимание – присоединение к вниманию другого, со-внимание к общей цели, общий интерес, внимание друг к другу.

С1 – контактное общение дистальных отделов тела, кистей рук.

 С2 – общение на расстоянии – переглядывание, интонированное звучание - чередование, которое на более высоком уровне D, даст диалог.

Мимика и интонированное звучание – мы знаем, что видимы и слышимы.

*Особенности эмоционального реагирования, важные для диагностики –* любопытство, кураж на препятствие, радость достижения цели, разочарование, гнев.

*Психика –* формирование Я-сознания (на основе постоянного восприятия себя выделение себя как субъекта пространства).

 Появление границ, и своего тела, и пространства.

Свои и чужие. Умение отстоять свое.

Семья и воспитание детей.

Выделение Лидера. Охота.

Инстинкт собственника.

Гнездо (дом).

Собирательство (на более высоких уровнях, - знаний).

Развитие речи, мышления, творчества, самосозидания опирается на собственное ХОЧУ.

Любопытство, удивление – как основа науки и творчества.

*В социальном взаимодействии –* интерес к людям.

*Основная рабочая фраза:* «Разрешить себе хотеть».

*В телесной терапии работаем –* от дистальных отделов тела, кисть руки, пальцы – все внутри напряжения. Поза терапевта достаточно симметрична и напряженна.

*При хорошо включенном уровне С* – живем активно, с интересом, любопытством, к миру и людям. Четкий контроль реального мира.

**Д – Теменно-премоторный уровень действий.** **Со-трудничество.**

Начиная с этого уровня, мы живем в представляемом мире.

*В филогенезе –* уровень D является ведущим у высших млекопитающих, врановых и попугаев.

*Активизация –* от собственных представлений; встраивание в целостные ситуации; правильное поведение «как надо».

*Анатомическая основа* – вторичные сенсорные и моторные зоны, включая зоны Вернике и Брока.

*Основные свойства уровня –* восприятие и движение/поведение происходят в представляемом пространстве и мире.  **П**огружение в представляемый мир. Мифологическое мышление. Ролевое поведение.

*В основе афферентного синтеза* (восприятия) – объединяются все виды и модальности восприятия + память.

Узнавание - гештальт целостной ситуации (тяготеет к правому полушарию) или схемы (тяготеет к левому полушарию), внутри собственных представлений. Например, звук мотора, на уровне С воспринимается как «Машина»; на уровне D – «Папа приехал».

Топологии образов, знаков, схем.

Возможны иллюзии, плацебо-эффект, гипноз.

*Эфферентный синтез –* Поведение внутри представляемых схем и ситуаций; достижение представляемых целей; формирование бытовых автоматизмов. «Потребное будущее» - сначала подумать, представить – и что получится, и как сделать – лишь потом действие/поведение выполнить.

Появляется предвосхищение действия, события, эмоции.

Законченность действий.

Перенос по навыку.

Говорение – речь как называние ситуаций, объектов.

Легко тормозит движения всех нижележащих уровней, простраивая поведение как НАДО (отсюда все основные телесные блоки).

*Строение тела и движение, поведение* - тонкие пластичные мышечно-соединительнотканные увязки, пронизывающие мышцы более низких уровней; движения легкие, почти без тонуса, плавные, перетекающие одно в другое. Вы легко почувствуете пластику D-тела, если представите себя в роли Феи или Мага. В кистях рук – значимы ладони, тыльные части кисти и стопы, и кончики пальцев.

Поведение – как правильно, как надо.

Врожденно встраивание в роль. Свойства тела зависят от принятой роли – тело воина жесткое, шута – гибко, текуче.

*Общение этого уровня –* осуществляется только внутри архетипов – и ситуаций, и ролей. На это накладывается правила поведения «как надо» – причем в разных культурах эти правила могут сильно различаться.

 Возможна ложь.

*Особенности эмоционального реагирования, важные для диагностики -* обида, чувство вины, стыд, гордость, печаль. Но здесь же - «не пойман, не вор».

Эмоции как знаки.

Схемы эмоционального реагирование – поведение «как надо» - где надо плакать, а где смеяться. Например, в древности, на Руси, невесте положено было плакать; в современном мире – радоваться.

Ожидаемые эмоции – «папа обрадуется», «мама рассердится» и т.п.

*Психика* - осознание СЕБЯ внутри представляемого мира.

Коллективное бессознательное.

Мифологичность мышления и сознания. Жизнь внутри сказки. Ролевое поведение. Поведение зависит от роли и сказки – например, «разведчик» и «шпион».

 Я – как человек культуры. Поведение погружено в культуральные правила и нормы. Социальная ссылка. Поведение «как надо». Стремление быть «как все».

Вожак – забота о подданных.

 Формирование высших автоматизмов, привычек.

 Знаки, жесты.

Слова – как обозначение ситуаций.

*Основная рабочая фраза:* «Разрешить себе быть собой» (ситуации и роли часто затягивают и подчиняют себе).

*В телесной терапии работаем –* ладонями или кончиками пальцев; легкие прикосновении; при обучении – работаем из образа или из роли. Здесь с телом можно разговаривать и оно «отвечает».

Представляемые воздействия.

*В социальном взаимодействии –* нежность, ласковость.

*При хорошо включенном уровне D –* успешная социализация в окружающем мире.Я – как человек культуры.

**Группа уровней Е. Со-зидание, со-творчество.**

 Уровни интеллектуального регулирования действий (развернутая фразовая речь, письмо, интеллектуальные действия).

*В филогенезе* – приматы и человек.

*Активизация –* мышление.

*Анатомическая основа –* кора лобной области и весь мозг в целом (возможно, волновые или голографические свойства).

*Основные свойства*

 – целостность,

- понимание

- личностная ответственность.

- Мир безграничен.

*В основе афферентного синтеза* – понимание - восприятие внутри воображаемого мира, абстрактных представлений мышления.

Объединяются все модальности восприятия. Возможно восприятие внутри фантазий и представлений – с отрывом от реального мира - восприятие задачи и ее решение «в уме». Реальное восприятие, опыт – держат связку мышления и реальности.

*Эфферентный синтез –* мышление, в том числе абстрактное. Возможно внутри воображаемых или абстрактных представлений, практически оторванных от реальных действий.

Понятия, обобщения, метафоры. Символы.

Все виды речи.

 Творчество. Наука. Искусство.

Автоматизмы мышления и речи (при сохранности уровня В).

*Строение тела и движение* - тело целостно, прозрачно, «светится». Волновые свойства тела. Мышечно-соединительнотканные увязки - пока, не очень ясны. Хотя мы можем видеть тело, включенное в этот уровень при творческом музыкальном исполнении, в работе художника или хирурга. Появляются ямочки на наружной стороне кисти, в основании пальцев.

*Основные свойства уровня* – творческое и абстрактное мышление.

*Общение этого уровня -* формируется вокруг общей идеи. Со-зидание, со-творчество*,* со-думание. В том числе, мысленный разговор с собой. Нет границ пространства, общения.

*Особенности эмоционального реагирования, важные для диагностики* – интеллектуальные эмоции. Понимание эмоций. Понимание прекрасного, красоты, гармонии, комического, трагического... Совесть, принципы - честность, человечность, добродетель.

Возможно погружение в полностью придуманный мир, где мы будем испытывать достаточно искренние эмоции (художественная литература, музыка, живопись…)

*Психика –* Трансцендентальное осознание себя как существа мыслящего.

Я, как человек МИРА.

Личностное действие личностная ответственность.

Принципы.

Саморазвитие.

Учитель.

Наука. Искусство.

*Основная рабочая фраза:* «Разрешить себе иметь собственное мнение».

*В телесной терапии* работаем через фантазии, представления, творчество, работаем с волнами тела.

*При хорошо включенном уровне –* саморазвитие; творческое мышление; наука; искусство.

…………………………………….

     ***Диагностику*** начинаем с самого нижнего уровня построения движений (уровня А), просматривая и отмечая наличие/отсутствие описанных выше особенностей функционирования уровня. С него же мы начинаем терапию. Далее последовательно работаем со всеми вышележащим уровнями (если на них есть запрос клиента).

Во время терапии мы видим очень тесную связь, даже зависимость, уровней А и С, В и Д. Уровень V – помогает простраивать вертикальные связи уровней между собой. Поэтому начинать работать с более высокими уровнями, при непростроенных нижних – работа трудоемкая и часто не приносящая результатов).

1. **Используемые психотерапевтические подходы (модальности психотерапии)**

Основной психотерапевтический подход – системная телесно ориентированная терапия, опирающаяся на теорию построения движений Н.А.Бернштейна.

При этом мы можем использовать любые телесные техники, как упражнения для активитизации или автоматизации движений каждого уровня построения движений, если они выполняются на нужном нам уровне.

Начиная с уровня D, становится возможным применение и других методов психокоррекции – это практически любые методы, использующие представления.

1. **Основные отличия от родственных методов**

В основе метода лежит системность, опирающаяся на иерархию построения тела, а соответственно и психики, человека. Поэтому и диагностика и терапия строятся поуровнево, от низших уровней к высшим, от построения афферентного синтеза каждого уровня к построению синтеза эфферентного (движения, поведения).

Внутри данной методики мы работаем не с отдельными телесными нарушениями или блоками, а с целыми уровнями построения движений.

Методика интегрирует в себе разнообразные техники телесной терапии, используя их внутри описанного выше, системного подхода.

Работа идет через со-единене с телом клиента – через со-творчество. Мы не «чиним» клиента, а присоединяясь к нему, вызываем, стимулируем его собственные процессы восприятия, регуляции, восстановления, движения и поведения.

Ближе всего к нашему методу – нейропсихология. Но нейропсихология создавалась А.Р.Лурией в то время, когда теория Н.А.Бернштейна была под запретом, хотя по воспоминаниям современников, он ее хорошо знал. Поэтому в нейропсихологии сохранился только уровень А – как первый блок мозга. Остальные уровни не выделяются.

В кинезиологии работа ведется через уровень D – как разговор с телом.

6. Показания, противопоказания и границы применения методики:

6.1. Показания:

*Психологические трудности в пределах клинической нормы (консультирование):*

1. *Напряжения и зажимы тела, эмоциональная лабильность, психическая неустойчивость.*
2. *Жалобы на нарушения восприятия себя, потери себя в мире – без диагностируемых неврологических или психологических расстройств.*
3. *Нарушения детско-родительских отношений, или нарушение психологического состраивания внутри семьи.*

*В качестве развивающей практики (коучинг, тренинги):*

1. *Осознание возможностей собственного тела, вложенных в него природой*
2. *Понимание тела, как основы формирования психики человека.*
3. *Знакомство с возможности состраивания, сотворчества внутри пары терапевт/клиент, родитель/ребенок и т.п., вложенными в нас природой.*

6.2. Противопоказания:

*Абсолютные:*

* психотические расстройства с продуктивной симптоматикой;
* постинфарктные и постинсультные состояния;
* психосоматические заболевания в стадии обострения, требующие немедленной медикаментозной коррекции.
* поздние токсикозы беременных
* угроза прерывания беременности на любом сроке
* ситуации, требующие других видов помощи (социальной, юридической и др.) по жизненным показаниям
* отсутствие у клиента мотивации.

*Относительным* противопоказанием является

- возраст моложе 3 лет

- наличие у клиента «вторичной выгоды» в сохранении симптомов и нарушений.

6.3. Границы применения методики:

Методика Со-творение применяется, когда в запросах клиентов выявляются:

1. Жалобы, связанные с проблемами тела – эмоциональные или тонические зажимы, постоянные или временно возникающие напряжения в теле, эмоциональная или психическая лабильность, неустойчивость,
2. Жалобы, связанные с проблемами взаимодействия с близкими людьми.

Т.е. мы работаем с реальными нарушениями восприятия (например, вторичное или запредельное торможение – как при психотравмах) и движения (при тонических эмоциональных блоках) тела.

Но не работаем с нарушениями представляемыми – например, в роли Работницы напряжения и боли есть, а в роли Принцессы они припадают. Или когда нарушения семейных отношений связаны с нарушениями внутри семейной системы, или с представлениями о том, какую роль в семье должен играть тот или иной член. Этим клиентам мы рекомендуем использовать методики Театра архетипов, Сказкотерапии, Системных семейных расстановок и др.

С другой стороны, метод Со-творение может быть использован как вспомогательный при работе в любыми методиками психологической коррекции, где требуется клиенту помочь найти себя, свое место в пространстве окружающего мира, в том числе окружения человеческого.

**7. Основные используемые труды**

Архипов Б. А., Воробьева Е. А., Назарова Л. С., Семенович А. В., Шегай В. М. Комплексная методuка псuхомоторной коррекции. М., 1998.

Бернштейн Н. А. О построении движений. М.: Медгиз, 1947.

Бернштейн Н. А. Современные искания в физиологии нервного процесса. М., 2003

Веккер Л.М. ПСИХИКА И РЕАЛЬНОСТЬ: ЕДИНАЯ ТЕОРИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ Издательство "Смысл". Москва, 1998 . – 685с.

Величковский Б.М. Функциональная структура познавательных процессов: Дисс. ...докт. психол. наук. М.: МГУ, 1986.

Величковский Б.М. Современная когнитивная психология. — М.: Изд-во МГУ, 1982. — 336 с.

Боулби Д. Привязанность. М.: Гардарики, 2003.

Выготский Л. С. Психология развития человека. М., 2003.

Гавриш О.Г. А.Г. Гурвич: подлинная история биологического поля. Химия и жизнь, 2003, №5, с. 32-37 <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/6b7682f5-a3ad-39b0-be0b-cb4046204c07/23678/?interface=pupil&onpage=20&page=4>

# Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. – 336 с.

 Гурфинкель В.С., Коц Я.М., Шик М.А. Регуляция позы человека. «Наука», М., 1965. - 256 с.

Григорьев А. И. и др. Роль опорной афферентации в организации тонической мышечной системы // Рос. Физол. Ж. им И. М. Сеченова, 2004. Т. 90, № 5 С. 508–521.

[В. П. Зинченко, Т. С. Леви](http://www.ozon.ru/context/detail/id/2612701/#persons) Психология телесности между душой и телом. [АСТ](http://www.ozon.ru/context/detail/id/855962/), [АСТ Москва](http://www.ozon.ru/context/detail/id/2325533/), 2007 г.

Дольник В. Р. Непослушное дитя биосферы. СПб, М., 2004.

Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2002.

Кабанов А.Л. «Опорность» как принцип развития координации движений в борьбе // Теория и практика физической культуры. – 2002.- № 9. -C. 36-38.

Меграбян А. А. Деперсонализация. Ереван: Армянское государственное издательство, 1962.

Найссер У. Познание и реальность. Смысл и принципы когнитивной психологии. БГК им И. А. Бодуэна де Куртенэ, 1998.

Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М., 2002.

Тимошенко Г. В., Леоненко Е. А. Работа с телом в психотерапии. М.: Изд-во института психотерапии, 2006.

Тхостов А. Психология телесности. М.: Смысл, 2002.

Узнадзе Д. Психология установки. Питер, 2001.

Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 2002.

Юнг К.Г. Душа и миф. Шесть архетипов – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2005. – 400 с.

Палмер Д., Палмер Л.. Эволюционная психология. Секреты поведения Homo sapiens. - СПб., 2003

Тримбл.М.Б. Психические аспекты головокружения. // Головокружение, ред. М.П.Дикс, Дж.Д.Худ, М. 1987.

**Основные труды автора по данной теме**

Максимова Е. В. (2008) Уровни общения. Причины возникновения раннего детского аутизма и его коррекция на основе теории Н. А. Бернштейна. – М.: Издательство «Диалог-МИФИ», 2008. – 288c.

**Статьи -** [**http://www.maximova.org/articles/**](http://www.maximova.org/articles/)

**Тезисы и доклады - http://www.maximova.org/doklad/**