

Мастер-класс  
«Использование техник телесно-  
ориентированной терапии в  
профилактике девиантного поведения».

---

РОЖДЕСТВЕНСКАЯ АЛИНА НИКОЛАЕВНА  
, ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ЦЕНТРА  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ТГПУ.

# Типологии характеров А.Лоуэна

---

Американский  
психотерапевт.

В 1940-е - начале 1950-х гг.  
- ученик Вильгельма  
Райха.

Создатель метода  
«Биоэнергетический  
анализ» и один из  
основателей  
Международного  
института  
биоэнергетического  
анализа.

Автор ряда книг по  
телесно-ориентированной  
психотерапии.

## Кто такой Александр Лоуэн?



# Что такое характер?

---

Это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

А. Лоуэн считал, что личность и характер отражаются в физическом строении, а неврозы проявляются в телесном облике, в строении тела и движениях.

Ощущения, которые испытывает человек от собственного тела, и которые проявляются в движениях, служат ключом к пониманию эмоционального состояния.

# Типология личности в телесно-ориентированной психотерапии

---



# Структура ШИЗОИДНОГО характера

---

## Основные характеристики:

- слабая связь мыслей с чувствами и поведение;
- уход в себя;
- разрыв или потеря контакта с внешней реальностью;
- стремление к уединению;
- склонность к бегству;
- способность быть незаметным;
- затруднения в спонтанных действиях;
- отстраненность от материального;
- стремление к совершенству (перфекционизм);
- интеллектуальность.

Шизоид не верит в свое право на существование и считает, что его не понимают



# Физические особенности

**Тело:** сжатое, узкое, хрупкое, фрагментированное.

**Глаза:** маленькие, «не живые» – не вступают в контакт.

**Лицо:** маскообразное.

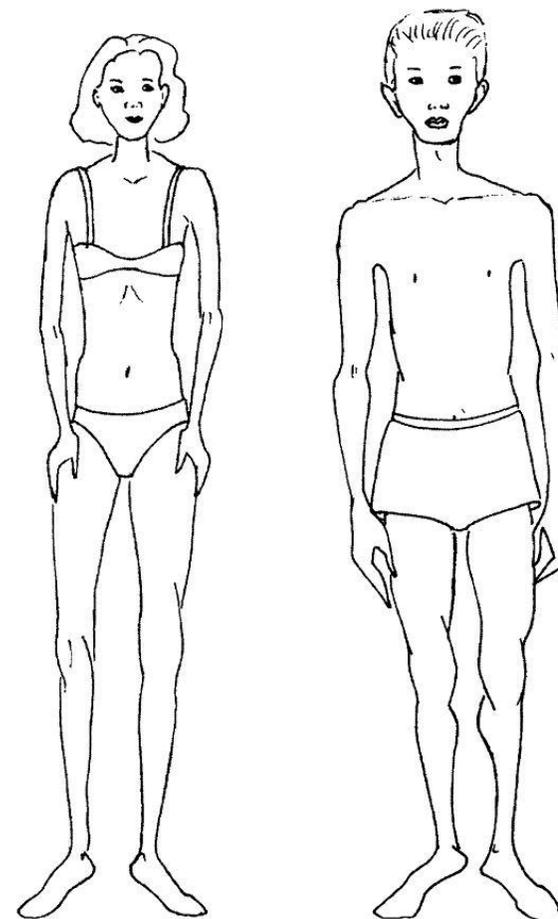
**Руки:** висят, более похожи на отростки, чем на продолжение тела.

**Стопы:** напряженные и холодные, часто вывернуты – вес тела переносится на внешнюю сторону стопы.

**Основные зоны напряжения:** основание черепа, суставы плеч, ног, таза и в районе диафрагмы.

**Характерна** или крайняя жесткость, или сверхгибкость суставов.

**Голос:** слабый, безжизненный.



# Психологические особенности.

---

Человек не ощущает себя целостным. Есть тенденция к разобщению, расщеплению.

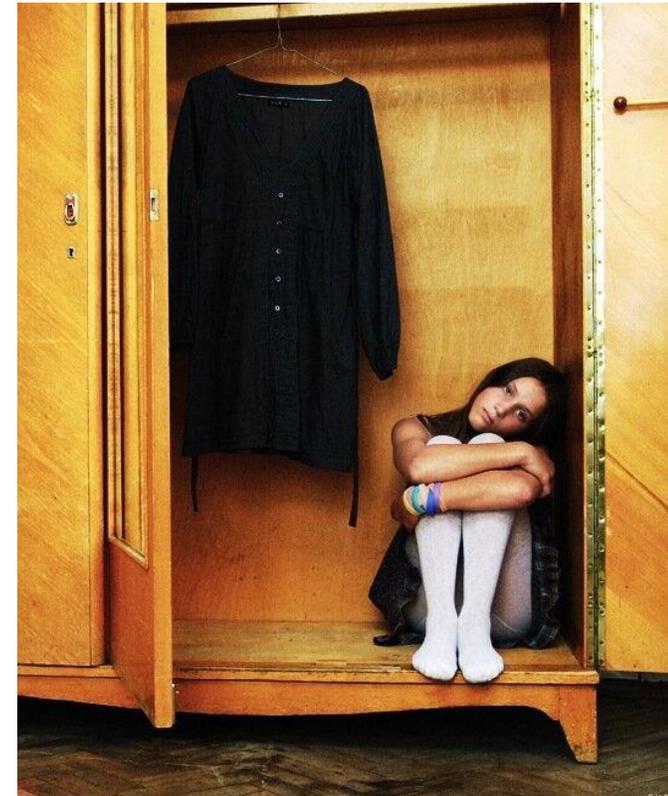
Сверхчувствительность вследствие слабой границы Эго: слабость в сопротивлении внешнему давлению и склонность к самообороне.

Избегание близких, чувственных отношений.

Склонность к уединению, бегству, уходу в себя.

Базовая эмоция – страх.

Пониженная самооценка.



# Структура ОРАЛЬНОГО характера

---

## Основные характеристики:

- нуждается в поддержке, внимании, заботе;
- склонен к депрессии;
- вызывает жалость, характерна роль жертвы;
- склонен к слиянию с кем-то или чем-то;
- испытывает сложности, когда приходится что-то делать или решать в одиночку;
- физически цепляется за других.

Для орала характерен недостаток энергии и силы — они нетвердо стоят на ногах в прямом и переносном смысле.



# Физические особенности

---

**Тело:** вытянутое, тонкое, лишённое тонуса, обвисающее, похоже на детское.

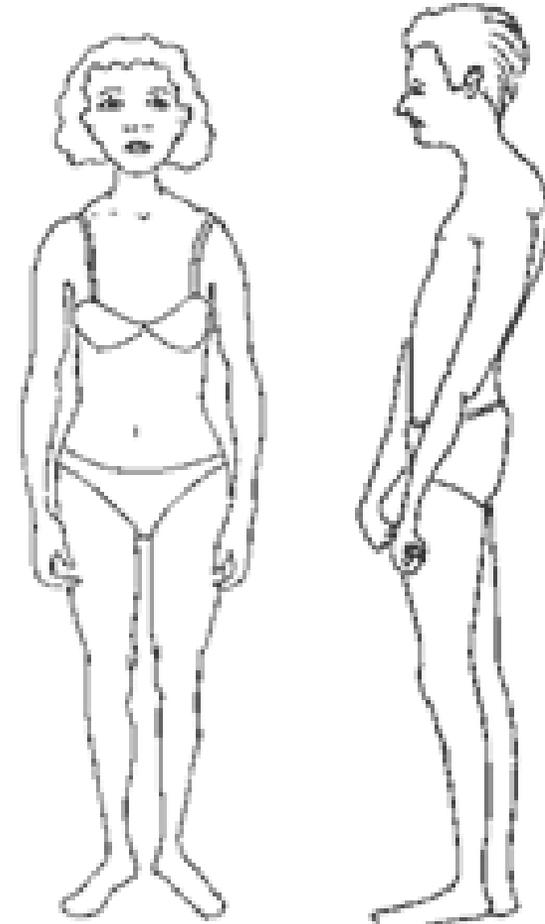
**Глаза:** большие, взгляд «просящий».

**Лицо:** симпатичное.

**Руки:** кажутся чрезмерно длинными и свисают вдоль тела.

**Ноги:** слабые, ступни тонкие и узкие, часто вывернуты – вес тела переносится на внутреннюю сторону стопы, колени сдвинуты, образуют Х.

**Характерны** слабые, вялые мускулы



# Психологические особенности

---

Внутренняя пустота и отчаяние.

Зависим во взаимоотношениях, боится отвержения.

Характерно колебание настроения: то восторженность, то подавленность.

Принимает благоприятную реальность и отвергает неблагоприятную.

Уверен, что мир обязан обеспечить им жизнь.

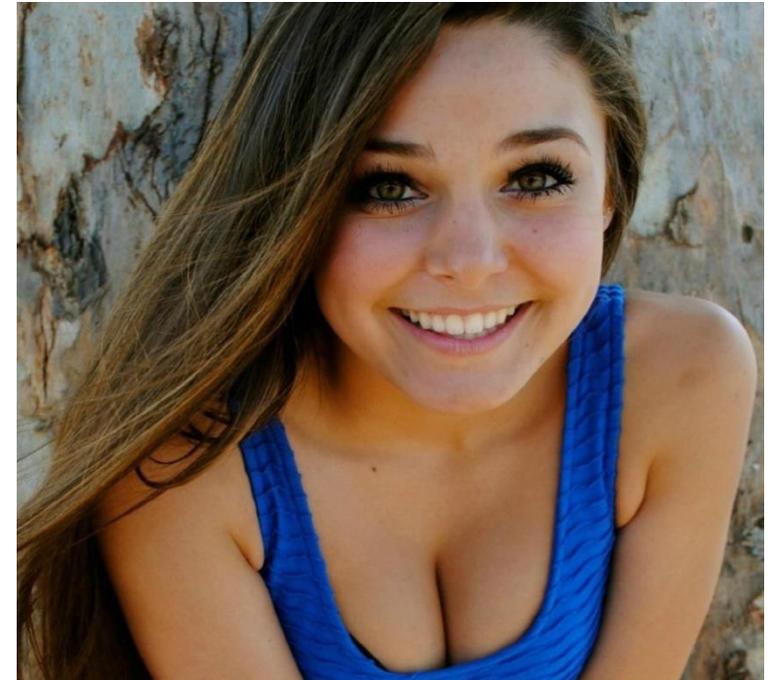
Ждет понимания, симпатии и любви и очень чувствителен к любой холодности окружающих их людей.

Интересуется только собственными потребностями и чувствами.

Любит выставлять себя в выгодном свете.

Неспособен к активным действиям при решении проблем.

Базовая эмоция – обида.



# Структура МАЗОХИСТИЧЕСКОГО характера

---

## Основные характеристики:

- энергетически заряжен, но заряд фиксируется внутри;
- страдает и жалуется, но остается покорным;
- считает, что он хуже других;
- склонен к слиянию;
- знает свои потребности, но не прислушивается к ним;
- много взваливает на себя;
- прибегает к контролю, чтобы избежать стыда;
- иногда не сдержан, но боится переступить черту дозволенного.

Мазохист устраивается так, чтобы не быть свободным, поскольку «быть свободным» = «быть несдержанным».



# Физические особенности

---

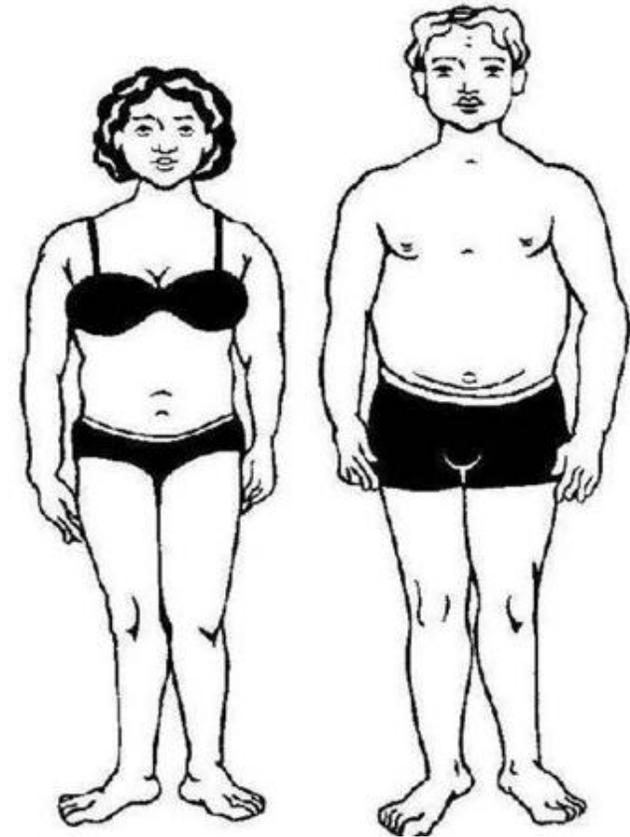
**Тело:** толстое, округлое, низкий рост, толстая плотная шея, напряженность в области горла, шеи, челюстей и таза. Тело пребывает в постоянном напряжении.

**Таз:** подтянут вперед – подобранный плоский зад.

**Лицо:** круглое, открытое.

**Кожа:** темного оттенка вследствие застоя энергии.

**Голос:** притворные интонации, изображает заинтересованную личность.



# Психологические особенности

---

Самоутверждение ограничено, агрессию сдерживает.

Часто ноет и жалуется.

Провоцирует окружающих на сильную реакцию, что позволяет ему вспылить и разрядиться.

Покорный и угодливый.

Часто стыдится себя или других.

Наказывает себя, полагая, что наказывает других.

Хочет быть достойным

Контролирует и сдерживает свои чувства.

На подсознательном уровне отвергает озлобленность, негативность и враждебность.

Часто отыгрывается в еде.

Базовая эмоция – стыд.



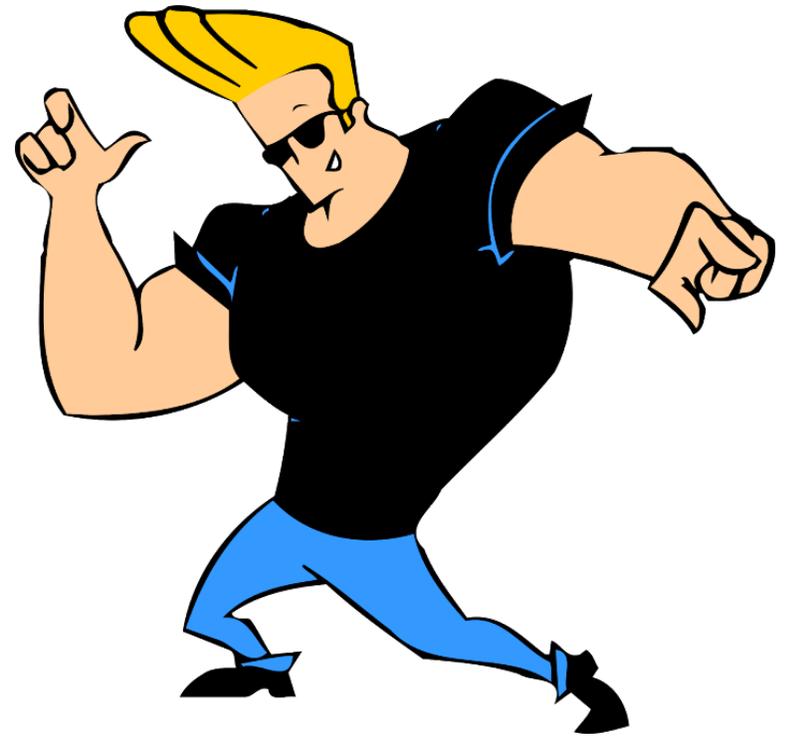
# Структура ПСИХОПАТИЧЕСКОГО характера

---

## Основные характеристики:

- считает себя очень ответственным и сильным;
- стремится быть особым и важным;
- не сдерживает свои обещания и обязательств;
- легко лжет;
- манипулятор;
- соблазнитель;
- имеет много ожиданий;
- убежден, что прав и стремится убедить других;
- нетерпеливый;
- понимает и действует быстро.

Сущностью психопатической позиции является отрицание чувств.



# Физические особенности

---

**Тело:** Излучает силу и мощь. У мужчины плечи шире бедер. У женщины бедра шире и крепче плеч. Грудь колесом. Живот тоже. Характерно сжатие вокруг диафрагмы и талии.

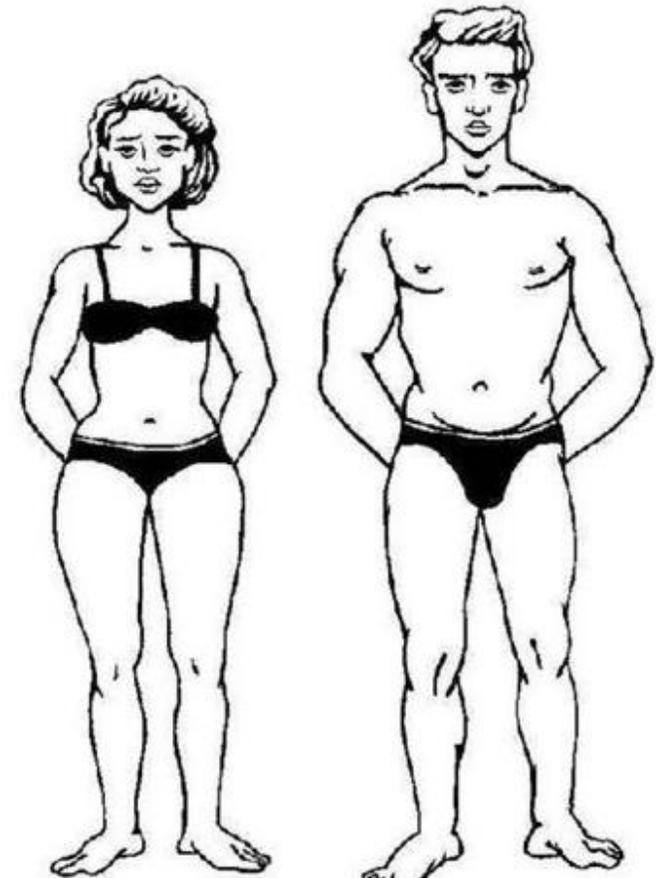
**Глаза:** всё видят с первого взгляда.

**Взгляд:** пристальный, соблазняющий, при этом настороженный или недоверчивый.

**Голова:** держится крепко и крепко держит тело в своей власти.

Мышечное напряжение в шейном отделе позвоночника вдоль основания черепа.

**Голос:** контролирующий, громкий, раскатистый.



# Психологические особенности

---

Стремится к контролю. Потребность контролировать тесно связана со страхом быть под контролем.

Должен быть победителем в любой ситуации.

Сексуальность использует для власти и завоевания.

Отрицает чувства и потребности.

Заставляет людей нуждаться в нем, чтобы ему не пришлось выражать свои потребности.

Всегда в центре мира.

Тяжело доверяет и легко лжет.

Хороший исполнитель, поскольку хочет быть отмеченным.

Настроение неровное, нетерпелив и нетерпим.

Базовая эмоция – гнев.



# Структура РИГИДНОГО характера

---

## Основные характеристики:

- стремится к совершенству;
- завистлив;
- продуктивен, чтобы быть совершенным;
- живой, динамичный;
- неохотно обращается за помощью;
- сравнивает себя по принципу «кто лучше — кто хуже»;
- слишком требователен к себе;
- контролирует себя, не умеет показывать свои чувства;
- делит мир на черное/ белое, правильное/ не правильное, хорошее/ плохое.

Склонен бороться за справедливость.



# Физические особенности

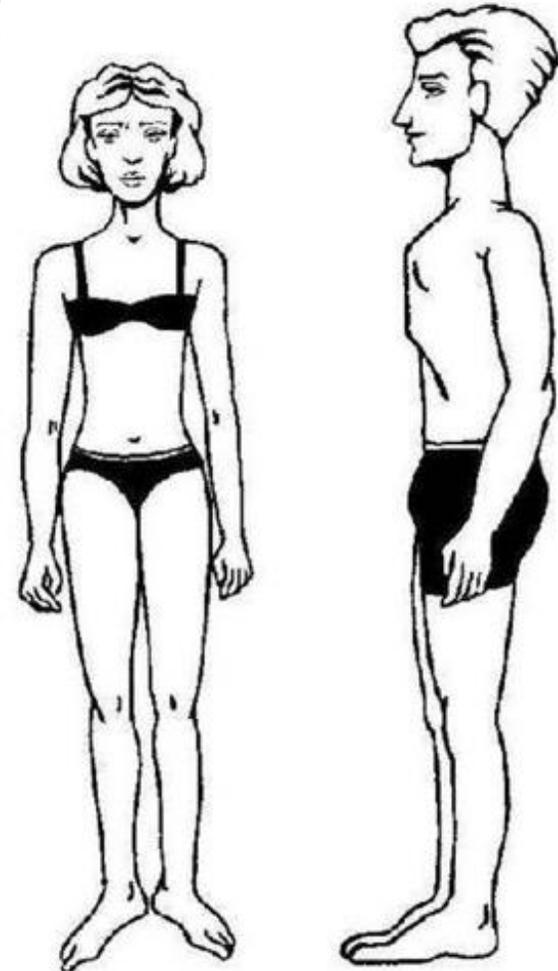
---

**Тело:** прямое, жесткое и, в пределах возможного, совершенное. Хорошие пропорции. Округлые ягодицы. Невысокий рост, облегчающие одежды или тесный пояс. Скованные движения. Кожа светлая. Сжатые челюсти. Шея напряженная, прямая. Осанка гордая.

**Глаза:** Взгляд сияющий, живой.

**Речь:** несколько механическая и сдержанная.

**Основными областями напряжения** являются длинные мышцы тела. Зажимы в сгибающих и разгибающих мышцах сочетаются друг с другом и вызывают ригидность.



# Психологические особенности

---

Житейски ориентирован, честолюбив, конкурентоспособен и энергичен.

Пассивность переживает как уязвимость.

Упрямый, гордый.

Боится потерять свободу.

В качестве самозащиты используют высокомерие.

Сложно раскрепоститься и отдаться удовольствию.

Эмоции свободно возникают, но ограничено выражаются.

Вступают в достаточно тесные контакты для пользы.

Прямолинеен и негибок.

Базовая эмоция – отвращение.



# Практика

---