

на правах рукописи

Сергей Н. Глушенко

**ЭМОЦИОНАЛЬНО-ТЕЛЕСНАЯ НЕРВНАЯ
СИСТЕМА И ПОЗИТИВНАЯ ЭТНОС-
ПСИХОТЕРАПИЯ: КАК ТЕЛЕСНАЯ
НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ ИСЦЕЛЯЕТ И
РАСКРЫВАЕТ ЦЕЛОСТНЫЙ РЕСУРСНЫЙ
ПОТЕНЦИАЛ ЧЕЛОВЕКА**



Новосибирск • 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть 1. Этическая и методологическая амбивалентность коммерческой психотерапии как тупик светской альтернативы религиозной исповеди	2
Часть 2. Нейрофизиологическая «терра инкогнита», или где нервная система хранит эмоции	5
Секция 2.1. Пересматривая карту нервной системы	5
Секция 2.2. Концепция телесного подсознания.....	7
Часть 3. Эмоционально-телесная нервная система: новая территория позитивной психотерапии.....	11
Секция 3.1. Функциональная специфика периферической нервной системы (ПНС)	11
Секция 3.2. ПНС как психологическая «терра инкогнита» и преодоления разрыва между практикой и наукой.....	13
Секция 3.3. Эмоционально-телесная нервная система (ЭТНС) в психотерапии.....	15
Секция 3.4. Объект, механизмы и результат ЭТНС-психотерапии	17
Часть 4. Суть и задачи позитивной ЭТНС-психотерапии и роль ЭТНС-психотерапевта в исцелении и развитии ресурсного потенциала человека	22

ЧАСТЬ 1.

ЭТИЧЕСКАЯ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ АМБИВАЛЕНТНОСТЬ КОММЕРЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ КАК ТУПИК СВЕТСКОЙ АЛЬТЕРНАТИВЫ РЕЛИГИОЗНОЙ ИСПОВЕДИ



Современная коммерческая психотерапевтическая практика находится в парадоксальной этической и методологической ситуации: с одной стороны, она как никогда популярна, востребована и даже нормированна в современном обществе, но с другой — всё чаще может вызывать справедливую критику за риск превращения в инструмент, потенциально индуцирующий проблемные психологические состояния, а не только предлагающий эффективную практику избавления от них.

Суть этого потенциального структурного недостатка психотерапии может заключаться в модели, которая рискует не решить, а поддержать проблему. Если сравнивать психотерапию с религией, преемницей которой современная психотерапия во многом стала, то традиционная религиозная исповедь предлагает освобождение от вины, но при этом, однако, структурно предполагает её постоянное воспроизводство через концепт

«априорной греховности человека». Обращаясь в современность, можно, к сожалению, отметить, что некоторые формы современной коммерческой психотерапии могут невольно воспроизводить эту логику. Например, даже бережный терапевтический сеанс, ориентированный на работу с глубинными чувствами, может нередко начинаться с формально моделирующего, но де-факто индуцирующего вопроса «Как ты сегодня?», который клиент может зачастую вполне оправданно услышать как «Какие у тебя сегодня опять проблемы?»

Здесь важно отметить, что множество современных эффективных психотерапевтических практик остаются, всё же, проблемно-ориентированными, опираясь, конечно, уже не на неявное представление о наличии у клиента «априорного первородного греха», как в религии, но, тем не менее, на неявное представление о наличии «априорных детских травм», «психологических комплексов» или «нерешённых психологических проблем», которые в практической программе замещения светской психотерапией религиозной исповеди, де-факто декларированной ещё Фрейдом, могут занимать прочное функциональное место «первородного греха».

Из-за этого существует риск, что современные проблемно-ориентированные подходы психотерапии в коммерческих и методологических целях могут невольно, но в значительной степени поддерживать у своих клиентов искажённую картину мира, в которой человек обречён вечно искать изъяны в себе. Например, клиенту может быть по неосторожности неявно транслирована идея «изначальной, глубинной травмы», а затем предложен длительный коммерческий путь к исцелению. Если так происходит, то эта динамика может напоминать подсоленную воду: чем больше пьёшь, чтобы утолить жажду, тем сильнее она становится. И, следуя этой логике, человек рискует оказаться во внутренней ловушке: он тратит ресурсы и при этом испытывает фрустрацию за то, что не может «окончательно исцелиться», но тем не менее чувствует потребность во всё новых и новых сеансах проблемно-ориентированной психотерапии.

В связи с этим закономерно искать более ориентированную на здоровые цели альтернативу проблемно-ориентированным подходам — такой психотерапевтический подход или такую систему психотерапевтических подходов, которые были бы нацелены на исцеление и раскрытие ресурсного потенциала человека, а не на «лечение недуга». И в этом поиске принципиально важно определить материальный, объективный,

действительный субстрат психотерапевтической работы, т.к. в противном случае психотерапевтическая работа *per se* рискует быть подвергнута справедливому обвинению как субъективная, неverifiedируемая и даже (с помощью своих теоретических проблематизирующих онтологизаций) косвенно-суггестивно индуцирующая в клиентах те «комплексы», «травмы» и «проблемы», которые, напротив, призвана безусловно исцелять в человеке.

Ответ на эти важные вопросы психотерапевтической методикой, практики и этики требует не просто смены общепринятой теоретической риторики, а тщательного пересмотра наших ежедневных практических представлений об объекте и результате психотерапевтического труда.

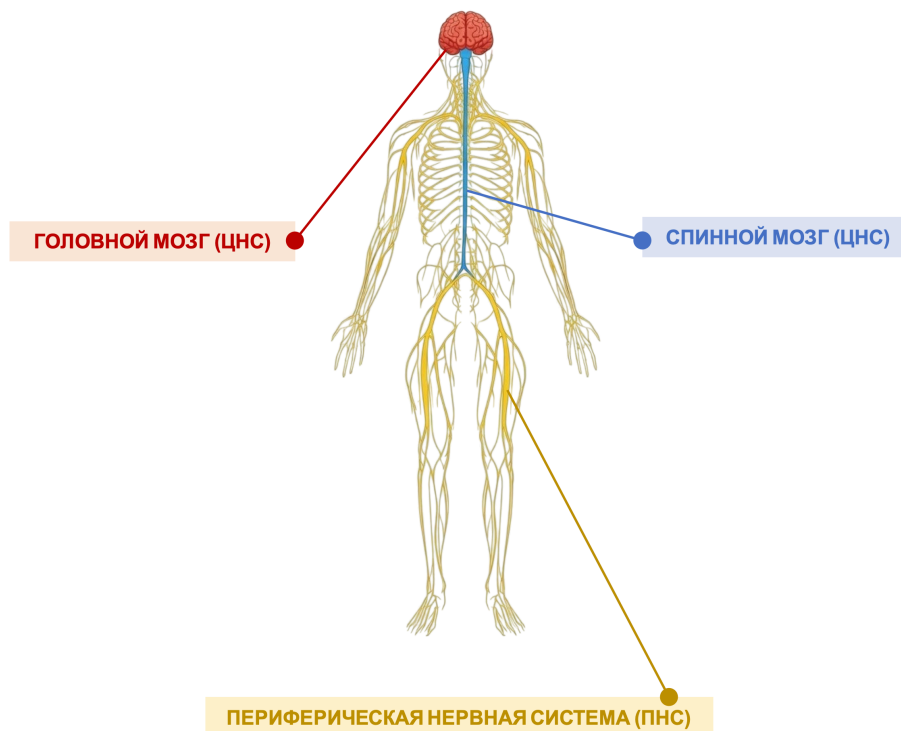
ЧАСТЬ 2.

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ «ТЕРРА ИНКОГНИТА», ИЛИ ГДЕ НЕРВНАЯ СИСТЕМА ХРАНИТ ЭМОЦИИ

Секция 2.1.

Пересматривая карту нервной системы

Чтобы найти материальное обоснование для позитивной психотерапии, нацеленной на развитие человеческого потенциала, а не на «вечный поиск изъяна для сегодняшней психотерапевтической работы», необходимо выйти за узкие рамки традиционной расхожей нейрофизиологии, сфокусированной почти исключительно на головном и спинном мозге. Для этой цели мы будем использовать визуальную модель, представляющую нервную систему в виде трёхцветной карты, включающей три следующих логических зоны:



- **«Красная зона» (ЦНС)** — **головной мозг** (центр сознательного мышления, сложной когнитивной деятельности и произвольного контроля).

- **«Синяя зона» (ЦНС) — спинной мозг** («главная магистраль» для информационных импульсов и центр многих безусловных рефлексов).
- **«Жёлтая зона» (ПНС) — периферическая нервная система** (обширная сеть нервных волокон, ганглиев, узлов и сплетений, пронизывающая всё тело: мышечные ткани, внутренние органы, соединительные структуры).

Рассматривая схему выше, важно обратить внимание не только на то, что центральная нервная система (ЦНС, взятая отдельно от гуморальных механизмов регуляции центральной нервной деятельности) в качестве своих структурных элементов включает в свой состав головной и спинной мозг (являющиеся её основными разделами), но и на сравнительно большой объём жёлтой зоны — периферической нервной системы (ПНС). И важно понимать, что этот значительный объём ПНС составляют миллиарды нервных клеток, собранных в тысячи нервных узлов и ганглиев, которые не только распределяют двигательные сигналы, на базовом уровне задавая все произвольные и непроизвольные движения конечностей и внутренних органов, но и прямо в теле собирают и обрабатывают многочисленные сигналы от не менее многочисленных рецептивных нейронов, которые также расположены в теле и измеряют температуру, давление, положение конечностей и органов, освещённость, насыщенности крови кислородом, наличие в крови определённых гормонов и т.д. (и, что важно, попутно осуществляют значительную информационную предобработку сигналов этих измерений).

Наш ключевой тезис здесь заключается в следующем: объективная функциональная автономия и сложность функций нейронов и нейронных сетей, которые расположены в периферической нервной системе (ПНС, как в её соматической, так и в её вегетативной части, т.е. непосредственно в конечностях и органах тела человека), принципиально важна для субъективно воспринимаемой эмоциональной жизни человека, для ощущения «телесного счастья» или «психологического присутствия в мире». Например, исследования энтеральной нервной системы («второго мозга») прямо показывают нам, что значительная часть «вычислительной мощности», т.е. нейрохимических и информационных процессов, связанных с эмоциями и базовым самочувствием, происходит вне ЦНС (т.е. вне головного и вне спинного мозга). Именно в этих распределённых телесных нервных сетях, расположенных в теле, предобрабатывается (и поэтому закодирована)

значительная часть нашего имплицитного, эмоционально-телесного опыта, не всегда доступного прямому осознанию и теоретическому осмыслению.

Все эти нейрофизиологические факты и наблюдения составляют материальную нейрофизиологическую основу для концепции «телесного подсознания».

Секция 2.2.

Концепция телесного подсознания

Концепция «телесного подсознания» представляет собой научно-обоснованное предложение найти материальный нейрофизиологический субстрат для тех аспектов психики человека, которые традиционно относились к сфере «бессознательных эмоций», «неосознаваемой памяти тела» и «довербального ощущения собственного "Я"». Это интегративная гипотеза, связывающая психотерапевтические наблюдения с данными нейронаук, которая представляет собой современный радикальный шаг от психоаналитической метафоры к нейробиологической гипотезе.

«Телесное подсознание» — это не онтологически гипостазированная рабочая метафора, ставшая де факто частью до сих эмпирически неverified онтологии современной психотерапии (наподобие «Эго», «Родителя», «Анимы» или «Анимуса»), а, напротив, объективно существующая нейрофизиологическая реальность, представляющая собой огромный объём нервной ткани (включающей как двигательные, так и многочисленные рецептивные нейроны, нервные ганглии, узлы и сплетения, а также нервные волокна вегетативной и соматической нервных систем), которая расположена непосредственно в конечностях и в корпусе тела и обеспечивает до-когнитивную и до-вербальную «прошивку» имплицитной телесной и эмоциональной матрицы личности человека.

Что же составляет содержание этой эмплицитной памяти тела — объективно существующего «телесного подсознания»?

Рассуждая о материальном «телесном подсознании», а также практически работая с ним вместе с нашими клиентами, мы должны в первую очередь эксплицитно выделить следующие типы объективного содержимого телесных подсознательных процессов:

- **Телесные (мышечные) паттерны (body patterns).** Это мышечные панцири (термин В. Райха), хронические напряжения в плечевом поясе («броня», отвечающая за сдерживание гнева), в области диафрагмы (подавление плача или страха), в тазе (блокировка сексуальности и жизненной силы) и в других частях тела. Это не просто мышечные зажимы, а застывшие в автономных программах ПНС автоматизированные эмоционально-двигательные ответы на когда-то актуальную угрозу или радость, хранящиеся непосредственно в нейронных контурах соответствующих мышечных групп и связанных с ними периферических ганглиях.
- **Эмоциональные следы памяти (emotional memory traces).** Речь идет не о воспоминании о событии, а о самом сохранившемся в телесных нервных сетях тела способе проживания памяти о случившемся эмоциональном событии (страшном, грустном, радостном и т.д.) Например, память о внезапном испуге может храниться не как только как образ нейронных связей в гиппокампе, а как мгновенная телесная реакция, закодированная в нервных узлах тела: замирание (иммобилизация), учащенное сердцебиение, спазм в желудке и т.д. Этот след записан в нервных сплетениях солнечного сплетения, в сердечном сплетении, в энтеральной нервной системе кишечника («второй мози»), в других достаточно автономных узлах тела, которые воспроизводят эти реакции достаточно независимо от ЦНС (от головного и спинного мозга). Каждое значимое эмоциональное переживание оставляет «отпечаток» подобных нейронных программ в специфической зоне тела, создавая своего рода «карту эмоциональной биографии», значительная часть которой хранится в ПНС (периферической нервной системе).
- **Базовое, до-рефлексивное и до-логическое ощущение «Я» (basic ego-schema).** Это то самое фундаментальное чувство самости, которое существует до всякой рефлексии и вербализации. Ощущение «Я есть», «Я существую в этом теле», чувство внутренней целостности или, наоборот, раздробленности. Мы предполагаем, что этот первичный опыт человека порождается и поддерживается непрерывной interoцептивной сигнализацией — потоком сигналов от внутренних органов, мышц, связок ко всем отделам мозга. Объективное «телесное подсознание» является генератором и хранителем этого фонового процесса,

формирующего наше «чувства самости» во взаимодействии с другими частями нервной системы.

В этой модели головной и спинной мозг, вместе формирующие центральную нервную систему (ЦНС), выступают всего лишь как сложная система интеграции и регуляции «телесных паттернов», «эмоциональных следов» и «ощущения собственного "Я"», являющихся основной распределённого «телесного интеллекта», но вовсе не как источник этих базовых функций периферической нервной системы (ПНС):

- **Спинной мозг («синяя зона»)** выполняет роль высокоскоростной магистрали, передающей данные между «центральным процессором» (мозгом) и «периферийными устройствами» (телом). Он также содержит рефлекторные дуги для быстрых, стереотипных реакций тела, но зачастую напрямую не контролирует деятельность важных ансамблей нервных узлов. Например, мышечные зажимы «телесного панциря» или ощущение «бабочек» или «тепла» в животе формируются непосредственно нервными клетками тела, а не спинным мозгом, который эти ощущения только перенаправляет для осознания в головной мозг. Важная функция спинного мозга — это фильтрация огромного массива данных, получаемого им от периферической нервной системы для отправки в головной мозг.
- **Головной мозг («красная зона»)** — это «не единственный верховный хозяин», а скорее мета-регулятор, интерпретатор и интегратор целостного телесного опыта. Он получает огромные массивы сырых данных от телесного подсознания, отфильтрованные спинным мозгом, в свою очередь также фильтрует их (большая часть так и не доходит до сознания), и на их основе создает осознаваемые чувства, образы и мысли, формирующие наше «Я». Мозг не генерирует ощущение «бытийственной тревоги» или «беспричинного счастья» с нуля — он получает от телесной нервной системы сигналы мышечного напряжения, учащенного сердцебиения, измененного дыхания и гормональных изменений и интерпретирует этот комплекс как «тревогу» или «счастье». Таким образом, головной мозг лишь фиксирует в своих высших разделах результаты деятельности телесных отделов нервной системы, прошедших фильтр спинного мозга, но самостоятельно не воспроизводит эти важные действия нервных узлов, нервных клеток и нервных сетей тела,

которые де-факто формируют наше ощущение счастья, тревоги и других значимых эмоций.

Таким образом, двигательное сознание, вербальная логика и другие высшие функции головного мозга и спинного мозга, составляющих ЦНС, оказываются не причиной, а лишь вершиной айсберга, базовая часть которого (телесное подсознание) сокрыта в телесной нервной системе (ПНС). Эта модель соответствует современным «теориям «воплощенного в теле познания» (embodied cognition), которые утверждают, что разум и чувство «Я» не «обитают где-то в так и не найденном отделе мозга», но де-факто пронизывают все тело, и что телесный опыт, воплощённый в находящихся в нашем теле многочисленных нейронах, фундаментально формирует наши мысли, решения и само ощущение нашего «Я», саму нашу базовую психологическую идентичность, выражающуюся в наших действиях, решениях и поступках.

При этом необходимо ещё раз подчеркнуть, что значительную и важную роль в этом процессе формирования «телесных паттернов», «эмоциональных следов» и «ощущения своего "Я"» играет не спинной мозг, также находящийся в теле (и, как было сказано выше, не головной мозг), но в первую очередь та разветвлённая нервная ткань, которая находится в многочисленных нервных клетках, нервных узлах и нейронных сетях тела и пронизывает всё тело сверху до низу.

«Телесное подсознание» — это и есть материальное воплощение того «разума тела» (embodied cognition), который мы ощущаем как «собственное "Я"», как подспудное «Я чувствую себя, следовательно, я существую». Это гигантская база данных и гигантский вычислительный комплекс, расположенный в мягких тканях тела, чья работа составляет материальную основу психологического бытия нашего «Я» в мире.

ЧАСТЬ 3.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ТЕЛЕСНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА: НОВАЯ ТЕРРИТОРИЯ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Секция 3.1.

Функциональная специфика периферической нервной системы (ПНС)

Рассматривая тезис о базовой роли телесного сознания, мы можем говорить об огромном объёме и огромном качественном своеобразии информации, хранящихся в нейронных клетках и сетях мягких тканей тела. Эта память является не декларативной системой знания («знаем что», как школьные предметы или факты) и не процедурной системой знания («знаем как», как сложные двигательные навыки), а представляет собой имплицитную, эмоционально-телесную, сáмостную память, ответственную за до-вербальное и до-сознательное определение, проживание и ощущение собственного «Я» человеком.

Сравнительный анализ показывает нам следующие различия телесной памяти и других видов памяти человека:

- **Отличие телесной памяти от декларативной (образно-логической) памяти.** Сознательные знания (факты, концепции) — это высокоструктурированная, но ограниченная в объеме информация. В противовес этому, периферическая нервная система хранит следы непрерывного, многолетнего потока невербальных данных: эмоционально-телесные паттерны всех моментов, когда нас обнимали и мы чувствовали безопасность, или, наоборот, когда мы сжимались от страха; все мышечные паттерны, связанные с радостью, стыдом, гневом; все бессознательные телесные карты эмоционального и социального взаимодействия и т.д. Это наше до-вербальное и до-двигательное «знание-ощущение», и его качественное своеобразие и субъективная значимость превосходят всё имеющееся в нашем распоряжении декларативное знание.

- **Отличие телесной памяти от процедурной (образно-двигательной) памяти.**

Двигательные навыки гимнаста или каратиста, кажущиеся невероятно сложными — это, в первую очередь, оптимизированные программы в мозжечке и моторной коре, управляющие мышцами через спинной мозг. Таким образом, даже самые изощренные двигательные программы — это всё еще работа центральной нервной системы («красная» и «синяя зона»). В то время как периферическая нервная система («желтая зона») отвечает за гораздо более фундаментальный, фоновый уровень телесного опыта: за тонус покоя, за висцеральные ощущения (например, за «бабочки в животе», за «ком в горле»), за локальные мышечные паттерны, за релизы или зажимы бессознательной осанки и мышечной брони, выражающие самооценку, и в конце концов за ту самую «уютность» или «неуютность» пребывания в собственном теле и в этом мире. Этот базовый слой телесного самоосознания является основой для формирования и функционирования всех специализированных навыков в силу того, что производит предварительную обработку сигналов с помощью нейронов, расположенных непосредственно «по месту» в мягких тканях тела человека.

Таким образом, «воплощённая в теле память» (*embodied cognition*) представляет собой не просто еще один тип хранения информации, а фундаментальный, континуальный и аналоговый пласт психики. Её масштаб определяется не столько дискретными единицами данных, сколько непрерывностью, многомерностью и непосредственной связью с жизнедеятельностью организма. Именно эта память формирует живую, чувствующую основу личности — тот самый объективный нейропсихологический материал, из которого у человека складывается переживание себя как целостного, безопасного или уязвимого, эмоционально связанного с миром или эмоционально отчужденного.

Поэтому специфика телесной памяти (*embodied cognition*) заключается в её принципиальной непереводаемости на язык логических категорий «без остатка»: она познается и изменяется прежде всего через прямое интроспективное (интероцептивное) ощущение, через образ и метафору, что и определяет особые (до-вербальные и вне-вербальные, метафорические и телесные) методы доступа к ней в психотерапии.

Всё это делает «воплощённую в теле память» (embodied cognition) центральным объектом для психотерапевтического подхода, который действительно претендует на эмоциональную глубину и устойчивость изменений и будет стремиться объективно вывести результаты психотерапевтической работы за рамки вербально-направляемого и вербально-осознаваемого переструктурирования когнитивных и двигательных доминант клиента.

Секция 3.2.

ПНС как психологическая «терра инкогнита» и преодоление разрыва между практикой и наукой

Периферические функции нервной системы остаются во многом «терра инкогнита» для современных практикующих психотерапевтов, прежде всего, по следующим двум причинам:

- **Причина со стороны редукционистской академической науки.** Современная нейробиология, сосредоточенная на сканировании ЦНС (фМРТ, ЭЭГ) и на исследовании гуморальной регуляции психических функций, зачастую слепа к распределенной нервной активности нейронов, находящихся непосредственно в мягких тканях тела. Она без видимого успеха ищет корреляты базовых психических процессов и базового ощущения «Я» в четко локализованных участках головного и спинного мозга (и в также во многом автономно формируемых химических сигналах гуморальной регуляторной системы), зачастую упуская из виду целостный «разум тела», значительная часть которого формируется и хранится в телесных нейронных сетях. Такие понятия, как «эмбодимент» («воплощённое в теле осознание человеком самого себя») и «интероцепция» («ощущение внутреннего состояния своего собственного тела») только начинают получать признание в мейнстриме. Роль периферической нервной системы в формировании нашего «Я» и нашего базового чувства «собственного комфортного бытия в мире» целиком не уместается в современный ограниченный набор традиционных объективных исследовательских парадигм академической науки.
- **Причина со стороны интуитивной практической психотерапии.** В то же время, практические терапевтические подходы, работающие с телесностью

(телесно-ориентированная психотерапия, соматика, танатотерапия, некоторые школы гештальта и процессуальной работы), десятилетиям интуитивно работали именно с периферической нервной системой (ПНС). Они эмпирическим путем, изначально без опоры на нейрофизиологию, обнаружили, что прямое воздействие на телесные паттерны (на висцероощущения дыхания, на мышечный панцирь и позу и т.д.) способно вызывать глубинное и устойчивое изменение психики клиентов. Терапевты, прося клиента отследить ощущение в животе или расправить плечи, по сути, ведут прямую работу с периферическими узлами периферической нервной системы, помогая «перепрошить» имплицитные воспоминания и паттерны, хранящиеся там. Однако, эта работа происходит зачастую на уровне «энергетических метафор», базирующихся в первую очередь на интроспекции и interoцептивных ощущениях, и не имеет систематического научного подкрепления.

Таким образом, гигантский, недостаточно изученный объективной психологической наукой пласт психической жизни, связанный с телом, действительно существует, и его освоение требует смены привычной расхожей парадигмы механизмов эффективности психотерапии. Психотерапевтические практики, осваивающие эту «терра инкогнита», будут иметь тенденцию работать не с поверхностными (или суггестивно-индуцированными) симптомами, а с самой тканью нашего субъективного опыта, закодированной в первую очередь не в ЦНС, а в нервных сетях мягких тканей тела.

В связи с этим необходимо отметить, что преодоление разрыва между редукционистской наукой и интуитивной практикой представляет собой ключевую задачу для эффективной современной психотерапии. Синтез нейрофизиологических теоретических и исследовательских парадигм с накопленным эмпирическим знанием телесно-ориентированных подходов способен привести к созданию качественной новой материальной холистической парадигмы психологического исцеления, в которой работа с «разумом тела» перестаёт быть «маргинальной интуицией одиночек» и становится центральной эмпирической основой для психотерапевтических изменений, основывающихся на целительном воздействии на самую основу субъективного опыта — на архитектуру нейронных сетей, распределённых в мягких тканях тела и формирующих укоренённое в теле «Я» и наше ощущение «счастья в этом мире».

Секция 3.3.

Эмоционально-телесная нервная система (ЭТНС) в психотерапии

Мы можем заметить, что в предложенной модели, которая учитывает определяющую роль периферической нервной системы (ПНС) в формировании ощущение своего «комфортного и счастливого Я», объект труда психотерапевта, ориентированного на развитие и исцеление человеческого потенциала, становится совершенно конкретным и материальным. Им оказываются не только когнитивные схемы в коре головного мозга («красная зона»), и не только сложные, в том числе подсознательные, двигательные и рефлекторные навыки, управляемые спинным мозгом и стволовыми структурами головного мозга (совместное действие «синей зоны» и «красной зоны» нервной системы), а третий, ключевой компонент нервной системы человека — периферическая, телесная часть нервной системы («жёлтая зона»), которая является субстратом того, что мы переживаем как «чувство себя», «чувство онтологической безопасности в мире» и «чувство связи с другими и миром».

Чтобы дать более точное название этому специфическому объекту труда психотерапии, одновременно и основанному на трансформации периферической нервной системы (ПНС), и опирающемуся также на изменения в центральной нервной системе (ЦНС), мы вводим наш центральный термин — «эмоционально-телесная нервная система» (ЭТНС). Это наше концептуальное обозначение всей целостной совокупности нервных структур, распределённых как в теле человека (ганглии, сплетения, нервные волокна вегетативной и соматической нервной системы и т.д.), так и в ЦНС (функциональные зоны, постоянные нейронные ансамбли и доминанты головного и спинного мозга), которые функционируют как «отдельная нервная система» для субъективного эмоционально-телесного опыта (как отдельно выделяемая для этой цели функция ЦНС).

Таким образом, практическую роль эмоционально-телесной нервной системы (ЭТНС), объективные изменения в которой являются целью эффективной позитивной психотерапии, можно более точно определить через три её фундаментальные функции:

- **Генерация глубинной самоатрибуции (чувства «Я есть»).** ЭТНС является нейрофизиологическим источником самого базового ощущения самости

человека. Это не рефлексивное «я мыслю, следовательно, я существую», а до-логическое, имплицитное «Я чувствую, следовательно, я есть». Это ощущение рождается из непрерывного потока interoцептивных сигналов — от внутренних органов, мышц, соединительных тканей. Через ЭТНС мы осознанно ощущаем свою телесную целостность, свои границы и своё физическое присутствие в мире. Повреждения или излишнее напряжение в элементах этой системы (как следствие психологической травмы) могут приводить к чувству деперсонализации и «потери себя», к возможной потере связи с фундаментальным ощущением «Я есть».

- **Формирование базового, телесного ощущения безопасности, «уютности» и принадлежности миру.** Эмоционально-телесная нервная система (ЭТНС) — это нейробиологический коррелят «окна эмоционального приятия». Через состояния ЭТНС мы регистрируем, является ли окружающая среда (и наше внутреннее состояние) безопасной или угрожающей. Это не когнитивная оценка («здесь объективно безопасно»), а телесное переживание: расслабленность или скованность мышц, глубокое ровное дыхание или его задержка, теплое ощущение в груди или холодок страха в животе, и т.д. и т.п. Чувство «уютности в мире», о котором мы говорим — это именно состояние оптимального тонуса и гармоничной работы ЭТНС, когда тело ощущает себя «как дома», а не как поле боя или как в тюрьме. Эта система также связана с блуждающим нервом (в контексте поливагальной теории Стивена Порджеса), который регулирует состояние социальной вовлечённости — высшую форму безопасности для социального существа.
- **Обеспечение способности к эмпатии, контакту с другими и распознаванию их эмоциональных состояний на телесном уровне.** Эмпатия в данном контексте — это не когнитивное «поставь себя на его место», а прежде всего непосредственно ощущаемый телесный резонанс. Низшие и высшие отделы ЭТНС позволяют нам буквально «считывать» и отражать состояния других людей через тончайшие телесные каналы. При этом зеркальные нейроны, связанные с моторикой и ощущениями, коренящимися в периферической нервной системе тела (ПНС), производят тонкое считывание и тонкую синхронизацию дыхания, сердечного ритма, микровыражений лица, телесного панциря и даже висцеральных ощущений. Мы чувствуем эмоциональное-телесное напряжение другого человека в себе как легкое сжатие мышечного панциря в собственном теле, ощущаем радость или

страх другого как отклик радости в своём теле или как бабочки, которые почему-то начинают порхать у нас в животе и т.д. и т.п. Эта способность к глубинному эмоциональному резонансу с другими — основа подлинного и эмоционального контакта между людьми. И без работы всех разделов ЭТНС, включая в первую очередь периферическую нервную систему (ПНС), такое глубинное сопереживание между людьми, составляющее суть сострадания и вершинных качеств человека, было бы невозможным.

Как можно заметить из выше сказанного, ЭТНС в нашем представлении является не только объективным органом интраперсонального (внутреннего) чувствования, но и интерперсонального (межличностного) взаимодействия. **При этом эмоционально-телесная нервная система (ЭТНС) — это не просто синоним периферической нервной системы (ПНС), а более крупная функциональная система, формирующая и хранящая эмоционально-телесную сущность человека (прежде всего, с опорой на периферическую нервную систему, ПНС).**

Учитывая наличие в составе ЭТНС такой её важной расположенной в теле части, как периферическая нервная система (ПНС), можно сказать, что ЭТНС представляет собой гигантский, в значительной степени неисследованный континент психической жизни. Его колоссальный объем и значение становятся видны лишь при смене парадигмы с централизованной, ориентированной на роль головного и спинного мозга, на распределённо-телесную, ориентированную на огромное значение периферической нервной системы (ПНС) в составе эмоционально-телесной нервной системы (ЭТНС). Поэтому практики, осваивающие эту «терра инкогнита», с необходимостью будут работать не с поверхностными или индуцированными симптомами, а с самой тканью нашего субъективного опыта, обрабатываемого и хранящегося в нервных сетях всего тела (включая как ПНС, так и ЦНС).

Секция 3.4.

Объект, механизмы и результат

ЭТНС-психотерапии

Принимая предложенную модель, включающую эмоционально-телесную нервную систему (ЭТНС) и её роль в формировании устойчивого ощущения комфортного «Я» у

человека, мы можем заметить, что наши теоретические представления об объекте труда психотерапевта кардинально меняются, выходя за узкие рамки вербально-суггестивного воздействия и развития сложных навыков.

Объектом психотерапии теперь становится вся нервная система человека, рассматриваемая как единый распределенный орган, с особым акцентом на периферическую, телесную часть нервной системы (ПНС, «жёлтая зона»). Это означает принципиальный сдвиг от работы исключительно с доминантами содержанием мыслей (ЦНС, головной мозг, «красная зона») и со стереотипными реакциями (ПНС, спинной мозг, «синяя зона») к предварительной и параллельной работе с их телесным субстратом и контекстом (ПНС, периферическая нервная систем, «желтая зона»).

И наша практическая психологическая теория теперь имеет дело не с абстрактной «психологической конституцией», составленной из онтологически гипостазированных сущностей (наподобие «Эго», «Родителя», «Анимы» или «Анимуса»), а с конкретными, материальными структурами психики — с архитектурой нейронных ансамблей, разбросанных по всему телу, в которых физически воплощается наше «телесное подсознание».

Но что же является вещественным, не-эффемерным, материальным результатом труда психотерапевта в таком случае?

В процессе позитивной психотерапии, сфокусированной на глубинной работе с чувствами, самоидентичностью и телесным ощущением «радости от бытия в мире», происходит нечто большее, чем когнитивный рефрейминг или эмоциональный катарсис. Происходит прямое нейрофизиологическое изменение — а именно, осуществляется структурная перестройка нейронных сетей в нервной системе (и в первую очередь, в теле) человека. Когда терапевт помогает клиенту «найти и отпустить» телесный зажим, обрести новое, более комфортное самоощущение или интегрировать вытесненную эмоцию, это не просто «метафора изменения». Это буквальный процесс нейропластичности — формирование новых аксоно-синаптических связей, ослабление или реорганизация старых паттернов в пределах «телесного подсознания», базирующегося в ЭТНС/ПНС.

В этом контексте следует подробно остановиться на механизмах и результатах целительных изменений, к которым ведёт позитивная психотерапия, сконцентрированная на работе с эмоционально-телесной нервной системой (ЭТНС):

- **Механизмы целительных изменений в ЭТНС-терапии.** Терапевтический процесс, основанный на эмоциональном диалоге, направленном внимании к телесным ощущениям (интероцепции) и экспериментировании с новыми способами реагирования, служит мощным стимулом для эмоциональной нервной системы. Этот стимул, повторяясь в безопасном контексте терапевтических отношений, запускает биохимические и нейрофизиологические процессы, способствующие росту нейронов (нейрогенезу) и формированию новых связей (дендрито- и синаптогенезу) в теле (в периферической нервной системе), а не только в головном и спинном мозге (т.е. не только в центральной нервной системе). Например, когда клиент впервые осознаёт и позволяет себе чувство гнева, не блокируя его привычным мышечным напряжением в челюсти и плечах, происходит не просто «выражение эмоции», а нейрофизиологическая перезапись нейронной программы тела, связывавшей эмоцию гнева с паттерном мышечного сдерживания. При этом нервные волокна в области энтеральной нервной системы, плечевого пояса, диафрагмы и многих других разделов телесной нервной системы могут буквально формировать новые, более адаптивные контуры нейронных связей. И вслед за этим происходят стойкие изменения также и в высших отделах нервной системы, что обеспечивает закрепление и стабильность объективно произошедших психологических изменений.
- **Результаты целительных изменений в ЭТНС-терапии.** Таким образом, объективным результатом совместного труда психотерапевта и клиента на ЭТНС-психотерапии является не просто «инсайт» или «новое понимание», воспринимаемые субъективно-логически и осознанно, а объективно-нейрофизиологическое формирование в нашем теле (в ПНС) новой, более эффективной и гармоничной конфигурации нервной ткани, что задаёт наше новое телесное «комфортное Я в мире» и сопровождается соответствующими изменениями в центральной нервной системе (в ЦНС). Устойчивость этого результата объясняется именно его материальностью и комплексностью: это не «временное эфемерное изменение в сознательно индуцированных позитивных мыслях или чувствах» (находящееся только в

ЦНС), а серьёзная и объективная, материально и физиологически проявляющаяся перестройка самой телесной нервной системы и её нервной ткани, которая эти мысли и чувства генерирует и ощущает (т.е. перестройка в первую очередь ПНС). «Телесный зажим» — это не просто дискомфорт, это устойчивая конфигурация нейронов; а его «освобождение» — это создание новой, более функциональной конфигурации телесных нейронных структур. В результате целостное изменение нервной системы, начинающееся в теле (в ПНС), распространяется и охватывает все этажи нервной системы (и телесную нервную систему, ПНС, и центральную нервную систему, ЦНС), надёжно закрепляя полученные психотерапевтические изменения.

Этим и объясняется устойчивый эффект эффективной глубинной позитивной психотерапии, основанной на ЭТНС-подходе: вызывая с помощью подходящих объективных приёмов перестройку архитектуры нейронных сетей, распределённых в теле человека (в ПНС), мы можем изменять самую основу самоощущения и реактивности клиента, отражаемую также в высших отделах нервной системы (ЦНС). Клиент, прошедший такой процесс, не просто «знает», что он может быть спокоен — его «телесное подсознание» обретает новую, воплощённую в телесной нервной системе «память о спокойствии», которая проявляется как новый, спонтанный телесный паттерн само-атрибуции и самоощущения, основанный на самостоятельной деятельности периферической нервной системы (ПНС), а не только на сознательном или вербально-суггестивном перекодировании паттернов и стереотипов, хранящихся в головном и спинном мозге (ЦНС). Таким образом эмоционально-телесная нервная система человека становится более интегрированной, более целостной и более способной к саморегуляции за счёт задействования базовых неврологических механизмов, коренящихся в ПНС (периферической нервной системе) и предшествующих как сознанию (головной мозг), так и движению (спинной мозг).

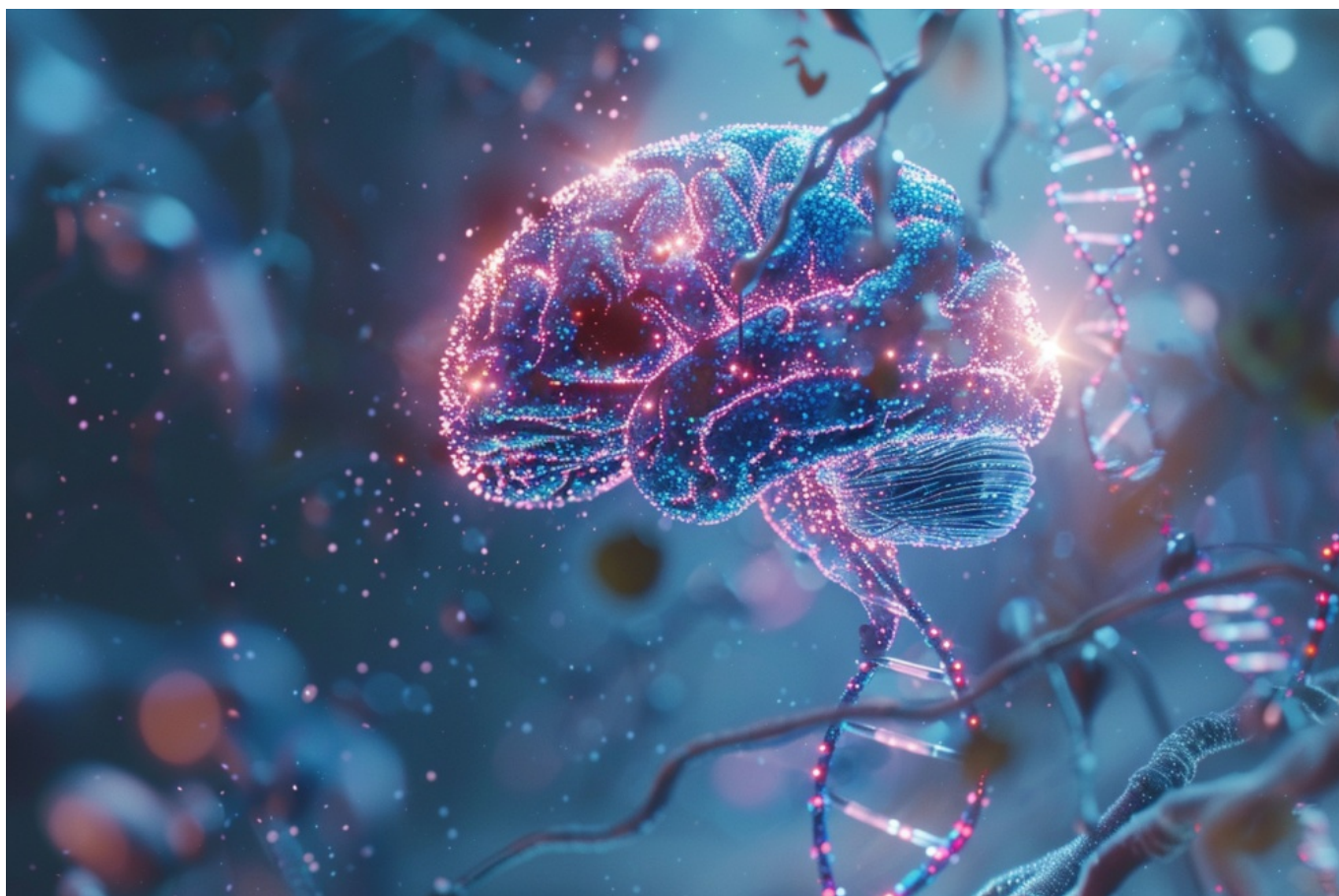
Как мы видим, в такой теоретической и практической постановке результат психотерапевтического труда может быть не только объективным и материальным, но и устойчивым и целостным. Психотерапия с точки зрения эмоционально-телесной нервной системы (ЭТНС) — это прежде всего не искусство убеждения или развития сложных реактивно-двигательных навыков, а в первую очередь практическая дисциплина, нацеленная на функционально-морфологическую перестройку нервной системы клиента (прежде

всего, на функционально-морфологическую перестройку периферической нервной системы, ПНС), в ходе которой потенциал, заложенный в самой нейрофизиологической организации человека, объективно получает возможность для своей полной актуализации (в том числе, за счёт логически следующей за изменениями в теле функционально-морфологической перестройки центральной нервной системы, ЦНС).

Психотерапия с этой точки зрения получает осмысление как практическая дисциплина, направленная на целенаправленную фасилитацию периферической нейропластичности с целью актуализации осознанного эмоционально-двигательного человеческого потенциала, в результате чего формируемые ЭТНС-психотерапией материальные причины устойчивых психологических изменений принципиально можно объективно измерить и валидизировать методами, ориентированными на изучение периферической нейропластичности.

ЧАСТЬ 4.

СУТЬ И ЗАДАЧИ ПОЗИТИВНОЙ ЭТНС-ПСИХОТЕРАПИИ И РОЛЬ ЭТНС-ПСИХОТЕРАПЕВТА В ИСЦЕЛЕНИИ И РАЗВИТИИ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА



Таким образом, позитивная ЭТНС-психотерапия, нацеленная на развитие человеческого потенциала — это, по своей сути, целенаправленная практика развития и интеграции телесной функции нервной системы (ПНС) и высших функций центральной нервной системы (ЦНС). Этот подход основан на парадигме интеграции и здоровья: в рамках предлагаемой нами модели задача терапевта — не индуцировать в диалоге с клиентом новую «диагностическую категорию» вместе с «новым методом коммерческого исцеления от неё», а бережно актуализировать и интегрировать уже заложенный в человеке потенциал, объективно работая с его телесной основой (ПНС), последовательно закрепляя

позитивно интегрированные телом изменения в базовых психологических процессах на верхних уровнях нервной системы (ЦНС).

Этот подход кардинально отличается от проблемно-ориентированных моделей, которые могут критиковать за «возможное индуцирование проблем». Вместо того чтобы искать «поломку» в психике клиента, позитивный ЭТНС-терапевт исходит из предположения о фундаментальном здоровье психики и базовой способности нервной системы к здоровой саморегуляции и целостной интеграции. Поэтому его работа напоминает не работу хирурга, иссекающего больную ткань на грани риска «вред или смерть», а скорее работу садовника, который, не создавая растение как явление, всё же, умело и бережно формирует оптимальные условия (почву, свет, воду) для того, чтобы врожденный (но, возможно, не получивший достаточно ухода и/или повреждённый) позитивный жизненный потенциал человека полностью исцелился, раскрылся и укрепился.

«Проблема клиента» в этом контексте — не болезнь, а скорее задача на преодоление «блоков» или «заморожек» в эмоционально-телесной нервной системе (включающей ПНС и ЦНС), временно препятствующих потоку живительной эмоциональной энергии и здорового конструктивного самовыражения человека.

Следовательно, терапевт в предлагаемой нами модели позитивной ЭТНС-психотерапии — не «целитель от диагностически индуцируемых болезней», а практический специалист по нейропластичности, фасилитирующий процесс роста и интеграции целостной нервной системы клиента:

1. **ЭТНС-терапевт как специалист по нейропластичности.** Этот термин подчеркивает материальную, научную основу для эффективной психотерапевтической работы, лежащей в основе ЭТНС-подхода к психотерапии. Если объект психотерапевтической работы — это пластичная нервная ткань (различные разделы ЭТНС), а результат психотерапевтической работы — это изменение структуры этой нервной ткани (находящейся как в ПНС, так и в ЦНС), то эффективный терапевт — это тот, кто понимает законы, по которым меняется нервная ткань, ответственная за переживание счастья и за стремление к нему. Поэтому терапевт использует терапевтические отношения и доступные ему специальные техники в первую очередь как инструмент для развития этой направленной во благо клиента

нейропластичности. Его профессиональные инструменты — это эмоциональное присутствие, вербализация чувств, работа с дыханием, телесными ощущениями и метафорами, которые помогают клиенту осознанно замечать и трансформировать застывшие паттерны тела и в результате получить устойчивую объективную трансформацию своей жизни. Каждое такое осознанное взаимодействие — это стимул, который буквально «перепрошивает» нейронные сети клиента, укрепляя одни связи и ослабляя другие и улучшая качество жизни клиента за счёт концентрации терапевта на вспоможении целительной нейро-пластичности в ходе работы с позитивными целями психологического контракта.

2. **ЭТНС-терапевт как фасилитатор роста и интеграции.** Роль терапевта здесь также не директивная, а сопровождающая. Он не говорит клиенту, каким тому быть, а помогает клиенту самому обнаружить, исцелить и создать свои объективные внутренние ресурсы, помогающие его развитию. «Целостная психологическая интеграция» — это ключевое понятие для раскрытия механизмов ЭТНС-подхода. Речь здесь идет о воссоединении «отщепленных» частей самоощущения, которые могли быть заблокированы в теле (в ПНС) из-за травмы или стресса. Это переключается с теорией поливагальной системы Стивена Порджеса, где терапия направлена на восстановление работы блуждающего нерва и возвращение состояния социальной вовлеченности. Когда эти части интегрируются в деятельность центральной нервной системы (ЦНС), эмоционально-телесная нервная система (ЭТНС) становится более целостной и адаптивной. Клиент не «излечивается от нервоза» и не «интегрирует "Аниму" и "Анимус"», а обретает бóльшую способность выдерживать сложность (complexity) мира, комфортно проживать более широкий спектр переживаний и проявлять более гибкие и аутентичные реакции.

Таким образом, позитивная ЭТНС-психотерапия является не «услугой по устранению страданий», а представляет собой целостную развивающую и обучающую психологическую практику на стыке объективной нейронауки и гуманистической психологии. Её цель заключается в том, чтобы помочь человеку овладеть навыком осознанной саморегуляции через тело и механизмы нейропластичности, научиться «до-вербально разговаривать» со своей эмоциональной нервной системой — и, в конечном счете, стать архитектором собственного внутреннего состояния, раскрывая тот позитивный

жизненный потенциал, который изначально заложен в самой нейрофизиологической конструкции человеческой психики.

Это и есть наш ответ критикам, которые могут заметить в коммерческой психотерапии лишь «неосторожную суггестию, которая через теоретическую проблематизирующую онтологизацию может ненамеренно индуцировать проблемы у клиентов». Объективный, материальный и устойчивый результат психотерапии действительно существует — и это позитивные нейрофизиологические изменения в эмоционально-телесной нервной системе (ЭТНС), которые включают как изменения в таком её базовом телесном разделе, как периферическая нервная система (ПНС), так и телесно подкрепляемые через изменения в теле изменения в центральной нервной системе (ЦНС). Пусть к этим изменениям лежит через методики развития нейропластичности и закрепления её результатов, а ЭТНС-психотерапевт выступает квалифицированным проводником и чутким помощником на этом пути.

В заключение хотелось бы подчеркнуть важную мысль о том, что задача будущего в психотерапии — это развитие объективной науки и практики работы с телесно-эмоциональным интеллектом через целостную работу с ЭТНС, что смещает фокус психотерапии от «работы с проблемами клиента» на устойчивую поддержку врожденной способности нервной системы человека к росту, интеграции и обретению аутентичного благополучия, к раскрытию и исцелению своего исконного ресурсного потенциала.