

Лекция № 1 .

Телесность. Пространство телесности.

Психология телесности в ракурсе личного развития.

План:

1. Актуальность проблемы исследования телесности.
2. Термин «телесность».

Первые исследования телесности.

Категория «между» и пространство телесности.

Психология телесности в ракурсе личного развития.

Важность исследования телесности человека настолько очевидна, что она стала центральной проблемой целого цикла биологических и медицинских наук. С реальностью телесного существования человек сталкивается постоянно. Хотя в обыденной жизни он часто не замечает своего тела, у телесности есть много способов себя обнаружить. Один из самых распространенных и наиболее неприятных — болезни, когда тело проявляет себя в совокупности болезненных интрацептивных ощущений. Помимо этого существует и весьма обширная область «нормальной» телесности: существование тела обнаруживается практически в каждый момент нашей жизнедеятельности в виде ли «слабости», «усталости», или, напротив, «силы», «возбуждения» и пр.

Декларируя психосоматическое единство человека, психология занимается преимущественно явлениями сознания или высшей психической деятельности, а телесность остается для нее чуждым, натурально организованным и природно готовым к жизни качеством. Телесность человека — это первый в онтогенезе предмет овладения и трансформации в универсальное орудие и знак.

Интрацепция осталась неразработанной областью психологии и трактовалась как «низшая», архаичная, физиологическая форма перцепции, на которую не распространялись общепсихологические закономерности человеческого восприятия. При таком подходе клиническая психология сталкивается с серьезными теоретическими затруднениями в осмыслении целого ряда фактов. Физиологическое понимание интрацептивного восприятия, связывающего качество и интенсивность субъективного переживания с качествами и интенсивностью стимула, не подтверждается ни клиническим опытом, ни специальными научными исследованиями, ни обыденным опытом человека. Существует целый спектр крайних случаев таких расхождений: от отсутствия каких бы то ни было ощущений, несмотря на значительные телесные повреждения, до ипохондрических ощущений, обладающих всеми признаками психологической реальности, но не имеющих под собой действительных оснований. Подобные диссоциации очень часто встречаются в клинической практике: ипохондрический синдром, например, является наиболее распространенным, но при этом и наименее исследованным психопатологическим феноменом.

Актуальность этой проблемы усиливается с ростом числа психосоматических заболеваний, неврозов, трудностями проведения эффективной реабилитации, с расширением парамедицинской альтернативной практики. По мнению экспертов Всемирной Организации здравоохранения, одной из самых важных медицинских проблем ближайших десятилетий будет невозможность эффективного лечения большого числа больных, обращающихся в учреждения медико-санитарной помощи с постоянными жалобами, которые трудно соотнести с тем или иным органическим поражением (*Сарториус, 1983*).

Телесность — особенное явление: наиболее присущее человеку и одно из наименее известных ему. Само слово «телесность» появилось в словарях русского языка в первой половине XX века. Вначале у И. А. Бодуэна де

Куртенэ, а затем в словарях Ушакова и Ожегова. В словаре «живого великорусского языка» Вл. Даля не было главы «тело», но была глава «плоть» — «тело животного и человека; все вещество, из коего состоит животное тело ...». Бодуэн де Куртенэ, Ушаков и Ожегов ввели в свои словари «тело» и выделили прилагательное «телесный» — «принадлежащий организму, телу... земной, материальный, в противоположность духовному» (1). Далее следует производное от него существительное «телесность». Толковать «телесность» они не стали, и слово по сей день, как правило, воспринимается в значении, эквивалентном «тварности»: в отличие от духовности «телесность, т.е. тварность, означает, что его имеет каждая тварь» — (8). То есть, предполагается, что «тело — телесный — телесность» — рядоположные понятия, означающие материальный объект, сосуществующий с духом, но духовностью не обладающий. Но так ли это? По каким параметрам тело, телесные процессы и телесность ставятся в один ряд?

Первые серьезные исследования телесности начались в конце XIX века в психологии. Пьер Жане, молодой тогда профессор психологии, представил теорию взаимосвязи «дыхания, циркуляции жидкостей в организме, мышечного напряжения, формативного процесса в теле в период развития, *висцерального* (см) процесса и чувств, контактного поведения, движения и побуждения» (9). В своих поисках он опирался на принципы идеодинамики Ипполита Бернхейма и *идеомоторных соответствий*(см) Уильяма Джеймса. Его исследования оказались единичными в психологии и не получили дальнейшего развития, хотя сама личность Жане и его работы имели огромное влияние на психиатров французской и немецкой школ. Чуть позже, в 20-х — 30-х годах XX века, оформилось (ТОП). Появилась практическая база для систематических и целенаправленных исследований телесности человека.

Но именно в связи с тем, что представления о телесности складывались, в основном, в ходе психотерапевтической практики, они понесли на себе отпечаток особенностей условий, целей и задач телесной психотерапии. И, конечно же, — личности телесных психотерапевтов — авторов концепций ТОП. Возможно, потому в ТОП нет единого представления о телесности.

Последние десятилетия XX века обнадежили наступлением нового этапа в исследованиях этого предмета: нынче принято считать, что телесность не вполне идентична телу, что она «шире» и «больше» тела и телесно-метафорически выражает психологические проблемы человека. В то же время, несмотря на современный уровень знаний о теле и психологии человека, сама сущность телесности до сих пор не вполне прояснена. Вероятно, потому мы и не находим не только развернутого определения понятия «телесность» в энциклопедиях, но и краткого — в словарях.

В то же время, возникает желание обозначить если не границы, то, по крайней мере, поле, территорию телесности. Четче прояснить ее происхождение и специфику, выделить акценты, позволяющие ее дифференцировать. Конечно же, понятно, что, выдвигая гипотезу телесности, совершенно бессмысленно опираться на какую-то одну (к примеру, естественно-научную) область знания о человеке или группу родственных областей. Полнокровная гипотеза телесности, по моему глубокому убеждению, может быть проверена опытом только на базе междисциплинарных исследований, объединенных одной концепцией.

Опираясь на объективные и субъективные данные разных наук и областей человековедения, нисколько не впадаю в иллюзию легкой осуществимости такого мероприятия. Итак, я предполагаю, что:

- 1) телесность является особым «продуктом» взаимодействия тела и духа;
- 2) это — видимая и переживаемая часть души;
- 3) телесность формируется с момента зачатия до смерти;
- 4) механизмы образования и «состав» телесности чрезвычайно сложны;
- 5) телесность (в целом и в частностях) выражает систему смыслов человека, в основе которой — отношение к смерти и жизни;
- 6) все составляющие части телесности соответствуют друг другу (конгруэнтны) и «прорастают» друг в друга.

Категория «между» и пространство телесности.

Для более подробного рассмотрения возьмем первый тезис (телесность является особым «продуктом» взаимодействия тела и духа). Каким образом происходит это взаимодействие или что такое пространство телесности, или по другому категория «между».

А, И, Б сидели на трубе

А упало, Б пропало,

Кто остался на трубе?

В этой известной загадке "И" оказывается не просто соединительным словом, а словом, имеющим отдельный, самостоятельный смысл.

Т.С. Леви совместно с Владимиром Петровичем Зинченко, книга называется: «Психология телесности: между душой и телом»

Слово «*между*» для меня имеет содержательную насыщенность ничуть не меньшую, а может быть и большую, чем другие слова в названии вышеуказанной книги или названии данной конференции.

Вопрос «Что такое *между*?» заслуживает самого пристального внимания. Для меня это вопрос о смысле и назначении телесно-ориентированной работы, вопрос о ее вкладе в развитие человека и общества, о некоторых универсальных механизмах развития.

Итак: *между*:

Душой и Телом

Жизнью и Смертью и, по сути, **между любыми полюсами дуальной оппозиции**, которые противостоят друг другу.

Человеческое мышление антонимично, что отражается в языке. «Хорошо» возникает из сопоставления с «плохо»; «добрый» понятен из сопоставления со «злым» и т.п.

Мы изначально оказываемся в пространстве дуальной оппозиции, она нам транслируется в детстве. Вспомним строки Маяковского:

*Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха:
«Что такое хорошо и что такое плохо?»*

Изначально имеется дуальная оппозиция, но вопрос в том, **какова дальнейшая логика взаимоотношения полюсов дуальной оппозиции**. Эта логика может быть разной и иметь разные задачи. Она может быть направлена на поддержание и воспроизведение ранее сложившихся смыслов (я знаю, что это плохо, а это хорошо и так было, есть и будет всегда), а может быть нацелена на переосмысление, т.е. создание новых смыслов. Первый процесс называется **инверсией**, второй **медиацией**.

Это два принципиально разных по своей сущности процесса, характеризующих любую человеческую реальность, будь то отдельно взятый человек, социальная группа, общество в целом.

Остановлюсь чуть подробнее на механизмах инверсии и медиации.

Инверсия характеризуется абсолютизацией полярностей и игнорированием сферы между ними. **Инверсия ориентирована на воспроизводство мира в ранее сложившихся формах.** Инверсионный механизм хорош в стабильной, неизменной ситуации. Когда же происходит изменение ситуации, то он оказывается недостаточным и как следствие происходит накопление дискомфорта, которое может вызвать инверсионный взрыв. Например, если рассматривать общественные процессы, то рост дезорганизации в обществе, рост массовых фобий может вызвать взрыв, выражающийся в форме бунта, массовых беспорядков направленных против «носителей зла». На уровне отдельного человека такое накопление приводит к неадекватному поведению, возникновению психосоматических заболеваний, разрушению целостности.

Инверсия есть беспроблемное восприятие человеческой реальности. Она не терпит неопределенности. В ней все определено: это-зло, это-добро и т.п.

Медиация противостоит инверсии. Она нацелена на выход за рамки сложившейся логики, на выход к новым формам человеческой реальности. Медиация необходима в меняющемся мире. Ее характеризует проблемное отношение к человеческой реальности.

Медиация снимает раскол между полюсами дуальной оппозиции и формирует, по выражению А. С. Ахиезера, **срединную культуру.**

Медиация не абсолютизирует полярности и внимательна к пространству между ними.

Пространство «между» — это пространство переосмысления, пространство новых возможностей, в котором может возникнуть что-то третье вбирающее в себя как первое, так и второе. **Переосмысление идет через взаимопроникновение полюсов** (это диалог полюсов). Осмысляемое явление находится в сфере *между* полюсами дуальной оппозиции (существует на границе). М. М. Бахтин писал о том, что **смысл возникает между смыслами.**

Если инверсия — это определенность, стабильность, то медиация предполагает неопределенность, в которой только и может возникнуть что-то новое. Следовательно: **вхождение в медиативный процесс требует терпимости к неопределенности.**

Эта терпимость является пусковым моментом. Если страх неопределенности возьмет верх, то, скорее всего, мы уйдем обратно в инверсию. Если же страх не возникнет или мы сумеем его претерпеть ради чего-то более значимого для нас, то возможна медиация и рождение чего-то нового.

В процессе развития человеческого общества изменения происходят все быстрее: меняется климат, меняется среда обитания, мигрируют народы, меняются социальные нормы. **Медиация все больше теснит инверсию. От человека требуется способность к вариативному поведению, готовность к переосмыслению реальности.**

Теперь мне хотелось бы обратиться к понятию телесность и сущности телесной работы.

Понятие «телесность», как мне представляется, возникло в результате медиативного процесса, в результате диалога между полюсами дуальной оппозиции душа-тело. (Речь идет о закономерности возникновения понятия «телесность», а не о пространстве телесности, т.к. всякое пространство существует независимо от нас, от нашего осознания).



Понятие «телесность» обозначает пространство телесности, которое является пространством срединной культуры.

Пространство телесности находится в сфере *между*.



Человеческая телесность /одухотворенное тело/ является результатом процесса онтогенетического, личностного развития. В ней выражаются культурная, индивидуально-психологическая и смысловая составляющие уникального человеческого существа. Основным проявлением телесности является движение. В телесных движениях и формах, а форма есть «застывшее движение» (В. Райх), «прерванное движение» (В. Подорога), «накопленное движение» (О. Мандельштам) выражается, и типическое, и индивидуально неповторимое. Внешне наблюдаемое движение всегда есть результат, проявление внутреннего движения, внутренней жизненности

Если сделать исторический экскурс в историю развития понимания взаимоотношений душа — тело, то можно выделить 3 этапа, соответствующих общему закону развития, сформулированному В. С. Соловьевым. Каждое развивающееся образование, по В. С. Соловьеву, проходит в своем развитии три обязательных этапа:

1. Первичная, мало определенная и слитная целостность;
2. Дифференциация, расчленение первичной целостности;

3. Внутренняя свободная связанность (солидарность), органическое свободное единство всех элементов внутри целого (цит. по Чуприковой Н. И. [3, с.109]).

Соответственно можно выделить 3 этапа в генезисе представлений о взаимоотношениях души и тела, характерных для Западной культуры:

1. слитно-целостное понимание души-тела, свойственное для первобытнообщинных обществ.

душа тело

1. Антагонистическое, инверсионное понимание взаимоотношений души-тела, при котором устанавливается властное доминирование души. Душа понимается как главенствующее начало («полюс добра»), которое должно держать тело «в узде» и заботиться о том, чтобы оно было хорошим инструментом для достижения целей. При этом тело понимается как машина, которая должна быть исправна, эстетически привлекательно выглядеть и, как следствие, давать результат — продукт ее обладателю. Инверсионный подход к телу, при котором тело воспринимается как «полюс зла», вызывает **страх тела** и как следствие базисные страхи человека — страх смерти и страх сексуальных отношений.

душа

тело

1. Третий этап предполагает понимание органического свободного единства души и тела, их взаимопроникновение и взаимоуслышанность, «партнерские отношения» по терминологии В. Ю. Баскакова. Для воссоединения полюсов дуальной оппозиции необходимо пространство «между», в данном случае пространство телесности.



Осознание телесности, по сути дела, есть восхождение на третий интегративный уровень самосознания. Мы делаем только первые шаги в этом направлении.

Телесно-ориентированные методы работы помогают человеку осознать собственную телесность, неэффективность властных, подавляющих внутриличностных отношений, поверить в мудрость тела, научиться слышать себя, решать внутриличностные проблемы путем диалога.

Специфика телесной работы как нельзя лучше способствует преодолению инверсионных моделей. Ранее было сказано, что **вхождение в медиативный процесс требует терпимости к неопределенности**. Новый смысл возникает в зазоре определенности. Организация пространства неопределенности — есть необходимое условие проведения телесной работы, в ходе которой участникам не даются образцы поведения, критерии оценки. Поскольку социокультурные значения, прежде всего, закреплены в словах, телесная работа в большинстве случаев проводится молча (без вербального взаимодействия). Многие упражнения выполняются с закрытыми глазами для того, чтобы человек не мог использовать видимое поведение других, как

образец. Таким образом, человек лишается возможности смотреть на себя с точки зрения внешнего свидетеля, пользоваться привычными стереотипами поведения. Привычная «шелуха психологических защит» оказывается не результативна, и на поверхность выходят глубинные личностные установки, которые могут быть материалом для осознания и переосмысления. Постепенно развивается терпимость к ситуациям неопределенности, доверие к себе и как следствие **отпадает потребность в опоре на жесткую систему координат и приходит возможность понимания относительности многих явлений реальности.**

Суть телесной работы заключается в развитии медиативного мышления, содействии осмыслению и переосмыслению человеческой реальности, росту вариативности поведения.

Психолог, ведущий телесно-ориентированную развивающую работу сам оказывается в пространстве «между»: между смыслом «здесь и теперь» и возможным смыслом. Психолог выступает как посредник между человеком с его страхами, тревогами, зависимостями, догматическими установками и человеком свободным и ответственным, осознающим и реализующим свой творческий потенциал.

Таким образом, **возникновение термина «телесность» закономерно.** Он служит задачи преодоления дуализма души-тела, можно сказать, используя терминологию В. П. Зинченко, — одухотворению тела и овнешнению души. Интерес к телесно-ориентированным практикам, существенно возросший в последние годы, не временное увлечение. Он будет возрастать т.к. **телесно-ориентированная, специальным образом организованная работа объективно служит прогрессивным, набирающим силу общественным тенденциям.**

Психология телесности в ракурсе личного развития.

Развитие личности имеет много аспектов. Одним из существенных аспектов личностного развития является достижение целостности. В данной части лекции я сфокусирую внимание на рассмотрении роли телесности в формировании целостного сознания.

Начну с рассмотрения значения понятия «телесность», разведения понятий «тело» и «телесность», что с моей точки зрения имеет принципиальное значение.

Человеческая телесность есть одухотворенное тело, проявляющееся в динамике и статике (движении и форме), имеющее внутреннюю и внешнюю составляющие. Человеческая телесность является результатом процесса онтогенетического, личностного развития и выражает культурную, индивидуально-психологическую и смысловую составляющие уникального человеческого существа.

В телесных движениях и формах форма есть «застывшее движение» (В. Райх), «прерванное движение» (В. Подорога), «накопленное движение» (О. Мандельштам) выражается, и типическое, и индивидуально неповторимое. Поскольку, внешне наблюдаемое движение всегда есть результат, проявление внутреннего движения, внутренней жизненности, то отсутствие внутриличностной целостности всегда, так или иначе, проявляется в движениях. Отсюда неисчерпаемый **потенциал движения, как диагностического и коррекционно-развивающего средства.**

В структуре телесности можно выделить внутренние и внешние компоненты. Внутренние компоненты (внутреннее жизненное пространство) познаются через интроцептивные ощущения и чувства. М. М. Бахтин, выделяя внутреннее и внешнее тело, полагал, что «внутреннее тело — мое тело как момент моего самосознания — представляет собой совокупность внутренних органических ощущений, потребностей и желаний, объединенных вокруг внутреннего мира»²

Внешние компоненты (внешность и внешнее жизненное пространство) не только ощущаемы, чувствуемы, но и видимы. Большинство существующих психологических исследований посвящены именно видимому телу и внешности как компоненту образа "Я".

«Тело» означает, прежде всего, физический **объект**. Это может быть мертвое или живое (с физиологической точки зрения) тело, но не несущее жизненности, субъектности, духовности. «Тело объективируется, становится объектом по мере того, как ограничивается автономия действий его живых сил» пишет В. Подорога³. Состояние тела, с его точки зрения, можно определить «по степени присущей ему жизненности (или интенсивности), т. е. по способности отражать и „пропускать“ через себя различные виды внешних и внутренних энергий». **Таким образом, понятия «тело» и «телесность» отличает мера жизненности.**

Отношение как к собственному телу, так и телу Другого может быть как объектным, так и субъектным. При объектном отношении к телу отсутствует способность чувствовать единство телесной и духовной тканей.

Каким образом отношение к собственной телесности, ее осознание связано с формированием целостного сознания? Обратимся к рассмотрению структуры сознания.

В. П. Зинченко в структуре сознания выделяет слои (уровни), состоящие из 4 основных образующих: значение, смысл, чувственная ткань образа и биодинамическая ткань.

«Бытийный слой образует биодинамическая ткань живого движения и действия и чувственная ткань образа. Рефлексивный уровень образуют значение и смысл»⁴. Целостное самосознание характеризует развитость и взаимосвязанность всех его составляющих, взаимопроницаемость ментального и чувственно-двигательного. «Понятие смысла в равной степени

относится и к сфере сознания, и к сфере бытия. Оно указывает на то, что индивидуальное сознание несводимо к безличному знанию, что оно в силу принадлежности живому субъекту и реальной включенности в систему его деятельности всегда страстно, короче, что **сознание есть не только знание, но и отношение**. Иначе говоря, понятие смысла выражает укорененность индивидуального сознания в бытии человека, а рассмотренное выше понятие значения — подключенность этого сознания к сознанию общественному, к культуре»⁵. Следовательно: формирование личностных смыслов, переосмысление происходит на основе чувственно-двигательной ткани. Составляя бытийный слой, эта ткань питает, наполняет жизненностью ментальность.

Все составляющие важны для формирования целостного самосознания. Однако в процессе воспитания и образования основное внимание уделяется освоению значений, которые, необходимы для подключения к общественному сознанию, социализации. На это существуют культурно-исторические причины. Как пишет С. С. Хоружий «...вся эллинская традиция (и за ней новоевропейская) ставит Ум несравненно выше Сердца...»⁶. Европейская культура построена на дуалистической антропологии, утверждающей, «...диаметральную разноприродность, противоположность души и тела; их противоположную бытийную ценность и судьбу; и, вследствие этого, целиком исключает телесное начало из духовного процесса...»⁷. Интериоризация подобных культурных аксиом в процессе онторазвития приводит к выстраиванию внутриличностной властной иерархии, в которой доминирует рациональное над чувственным, а душевные процессы противопоставлены телесным. Кроме того, общество, прежде всего, заботится о социализации своих членов, приучению их к нормам, и обучению знаковым системам, принятым в обществе. Поэтому перед развивающейся личностью на определенном этапе встают задачи «преодоления социализации» (Зинченко), нахождения «пути к себе».

Развитие личности невозможно вне общества, культуры. Однако вопрос состоит в том, каким образом построить процесс социализации так, чтобы человек мог не только ориентироваться в знаковых системах, был способен на адекватные обществу **реакции**, но учился быть в контакте с собой, выстраивал личностные смыслы, являющиеся основой **акций**. Почему возникает дисбаланс в сторону реакций?

Обратимся к рассмотрению взаимосвязи «душа-тело» в онтогенезе, отношению к телесности и ее роли в процессе развития личности.

В познании младенцем мира и себя в нем огромное значение имеет кинестетическое восприятие. Во многом именно прикосновение мира к ребенку на первом году жизни определяет формирование чувства базового доверия или недоверия к миру. Постепенно начинают развиваться движения ребенка и его собственная активность, его прикосновение к миру определяют переживания себя в нем. Познание себя младенцем начинается с осознания собственного тела. В поле зрения младенца попадает его рука, делающая определенные движения: приближающаяся к его глазам или удаляющаяся от них, дотрагивающаяся до предмета и т. п. До определенного момента собственная рука для ребенка такой же предмет окружающего мира как игрушка, соска, рука другого. Постепенно устанавливается взаимосвязь между видимой рукой и внутренним ощущением руки, ее движением; желанием коснуться предмета и движением руки по направлению к предмету. Рука начинает осознаваться как видимая часть "Я", а ее движения как выражение чувств и стремлений. **Формируется чувственно-двигательное единство.** Освоение тела и формирование чувственно-двигательного единства происходит интенсивно на протяжении первых лет жизни. Динамику аналогичную процессу освоения ребенком собственного тела, можно увидеть в модном киносюжете о переселении душ в другие тела: сначала хаотические подергивания, затем разглядывания собственного тела, затем попытки совершить целенаправленные движения.

Маленький ребенок целостен, открыт и сенсорен. Его мир полон чувств и движений. Если мы обратимся к нашим лучшим воспоминаниям детства, то заметим, что они полны сенсорных впечатлений: луч солнца, касающийся щеки и падающий на подушку; мы бежим по земле и чувствуем, как стопы касаются травы и увязают в песке; капли дождя барабанят по стеклу и стекают вниз; теплый пальчик рисует на замерзшем стекле узор; снежинка падает на ладонь, тает, и мы смеемся; бабушка гладит нас по голове и т. п. У каждого есть свои воспоминания, но их объединяет то, что в них отсутствуют преграды между "Я" и Миром, а тело является естественным посредником. Наше тело есть мы, а мы есть часть мира.

Движения ребенка абсолютно конгруэнтны т. е. соответствуют чувствам и намерениям , составляют единую чувственно-двигательную ткань. Если ребенок радуется — его лицо улыбается, тельце раскрывается, он подпрыгивает, хлопает в ладоши. Если печалится или боится — тельце сжимается, плечики дрожат, из глаз текут слезы (И. Фридман). По мнению А. Менегетти «в целом можно утверждать, что ребенок здоров в той мере, в которой его тело способно реагировать на любое проявление эмоций, агрессивности или любви»⁸.

В процессе развития телесные движения начинают «означиваться» взрослыми. Ребенок открывает для себя, что его движения имеют определенное значение для Другого. Определенные движения вызывают неприятие взрослого, другие ярко выраженную позитивную реакцию. Желание взрослого ввести ребенка в мир социальных норм часто заслоняет радость взаимодействия. Для того чтобы чувствовать себя любимым, ребенок старается вести себя так, как хочет взрослый, сдерживать проявления эмоций, пренебрегая их личностным смыслом.

Сдерживание эмоций осуществляется благодаря микродвижениям, останавливающим выражение импульса. Эти микродвижения могут быть не

заметны наблюдателю, и не осознаваемы самим человеком. Так, если мы хотим крикнуть (чувство), но считаем, что лучше промолчать (рацио), то мы сжимаем зубы; если хотим заплакать, но пытаемся сдержать слезы — напрягаем глазные мышцы и т. п. Чтобы получить принятие Других надо не показать страх, не выразить гнев, удерживать любовь. Постепенно формируется мышечный панцирь (В. Райх), помогающий ребенку сдерживать свои чувства. Возникает внутриличностная властная иерархия «рациональное-чувственное», характеризующаяся пренебрежительным отношением к собственным чувствам. Нравоучения типа: «Чем ты думаешь? Думай головой» приучают к игнорированию чувственной сферы, задавливанию эмоциональной спонтанности. «Факт бессознательного переживания в большинстве случаев ... вызван отсутствием соответствующего воспитания, направленного на осознание с самого раннего детства широкой гаммы внутреннего восприятия» — пишет А. Менегетти⁹. **Подавление чувственного начала формирует усеченное самосознание.**

Особое внимание в данном контексте необходимо уделить такому понятию как произвольность поведения, которое характеризует одно из основных новообразований дошкольного возраста.

Под произвольностью понимается умение выполнять действия по образцу, в соответствии с правилами т. е. умение делать то, что считает нужным Другой (произвольность — от слова произвол?). От ребенка требуется соотносить свои действия с чем-то внешним. При этом внутреннее «выпадает» из сознания, подавляется. Такая произвольность является внешней, ложной произвольностью. **Действие, с моей точки зрения, является истинно произвольным, результатом саморегуляции, если оно соотносится как с внешним, так и с внутренним, чувствительно как к Миру, так и к Себе. Действие обязательно должно быть чувствительно к себе!**

Если мы обратимся к практике воспитания и обучения, то обнаружим, что развитию произвольности движений уделяется большое значение. Однако во многих случаях — это ложная произвольность.

На уроках физкультуры от детей требуется, прежде всего, выполнение упражнений по образцу, зрительно-моторная координация, умение держать свое тело и выполнять движение так, чтобы оно красиво смотрелось со стороны. И практически отсутствует двигательная импровизация, двигательное творчество, развитие доверительного отношения к двигательной спонтанности. На уроках рисования очень часто можно столкнуться с тем, что основными критериями для оценки детской работы являются похожесть на образец и аккуратность, которая требует хорошей управляемости действиями. А как же чувства? Что происходит с чувственно-двигательным единством в процессе развития такого рода произвольности, произвольности для других в ущерб себе? Она распадается: чувства начинают жить своей жизнью, движения своей. Нас никто не учит прислушиваться к «внутреннему голосу», «организмическому сигналу» (А. Менегетти), «естественному организменному оценивающему процессу» (К. Роджерс). Нас никто не учит прислушиваться к себе, прислушиваться к тому, «что желается в нашем духе, как он живет, болеет, понимается и растет» (А. А. Ухтомский). Иными словами **чувствительности к себе**. А если мы не чувствительны к себе, можно ли говорить о нашем собственном свободном жизненном выборе, об истинной произвольности? Интересно в этой связи признание известного психотерапевта Д. Бьюдженталя, сделанного в зрелом возрасте: «Меня никогда не учили прислушиваться к своему внутреннему чувству. Наоборот меня учили слушаться внешнего — родителей, учителей, вожаков бойскаутов, профессоров, начальников, правительство, психологов, науку — из этих источников я брал инструкции, как мне прожить свою жизнь. ... Так что теперь, когда я стал пытаться

прислушиваться к себе, так много инстанций подают сигналы одновременно, что трудно различить среди них свой собственный голос»¹⁰.

Не случайно в духовных практиках особое значение придается внутреннему восприятию, ведущему к «отверзанию чувств» (С. С. Хоружий), увеличению чувства жизненности.

Конфликт между внешним и внутренним, подготовленный всем предшествующим развитием ребенка особенно ярко начинает проявляться в подростковом возрасте.

Подростковый возраст ставит перед подрастающим человеком задачи формирования осознанной системы «Я-МИР». **Детская первозданная, не осознанная целостность распадается и на определенном этапе телесность** вместо связующего начала между "Я" и «Миром» становится разделяющим. Возникает противопоставление духовности — телесности. Детская целостность — наш прекрасный, ресурсный опыт. Однако такая целостность не в состоянии самостоятельно и плодотворно взаимодействовать с окружающим миром. Она в «утробе родительской защиты». Она — данность и поэтому не переживается как ценность. Рассматривая логику человеческого развития, Раджниш приводит следующую метафору: «Рыба должна быть выброшена на сушу, рыба должна почувствовать жажду, страдание, отделение — только тогда она может совершить прыжок. И тогда океан кажется таким прекрасным, таким бесконечно ценным...»¹¹.

Целостность становится осознанна и переживается как ценность, когда она является результатом внутренней работы. Такая работа начинается в подростковом возрасте и может длиться в той или иной степени всю жизнь.

Внутриличностный конфликт «душа-тело» выражается в диаметрально противоположных вариантах: либо в неприятии телесности, ее игнорировании, либо в преувеличенном к ней внимании. Но в том и другом

случае тело воспринимается подростком как объект оценивания, как средство, мешающее или помогающее достичь цели.

Суть первого варианта может быть передана следующим высказыванием: «Как я с моими возвышенными чувствами, мыслями и стремлениями, обладаю моим низменным телом». Тело воспринимается как нечто инородное, пугающее, мешающее и т. п.

Чем выше уровень духовного развития подростка, чем богаче переживания его души с одной стороны, и сильнее требования произвольности поведения, понимаемого как соответствие внешним стандартам (стремление соответствовать требованиям значимых других, ориентировка на социальное взаимодействие) тем более мощный мышечный панцирь образуется. Тело может начать восприниматься как корка. Много лет назад ко мне на прием пришла тринадцатилетняя девочка-подросток с мучительным переживанием одиночества. Выяснилось, что она любит рисовать, и я попросила ее к следующей нашей встрече нарисовать что-нибудь, что она захочет. Она принесла цветные рисунки и подписала их. Среди них был рисунок под названием «Душа и тело». Душа, в виде линий желтого цвета, концентрировалась в большей степени в животе и на внешней стороне руки, которая напоминала крыло птицы. Толстые коричневые линии обрамляли голову, плечо и верхнюю часть руки. Они символизировали тело-корку, сдерживающую душу, не позволяющую ей взлететь.

Для формирования самоидентичности необходимо преодоление дуализма души и тела, осознание собственной телесности, ее принятие. От того, каким образом в результате подросткового периода будет построена система «Душа-тело — мир» зависит успешность формирования самоидентичности. Тело — корка из жестко-разделяющей границы между Я и Миром должно превратиться в живое, соединяющее, чувствующее.

Процессы осознания и формирования отношения к внешним и внутренним компонентам образа тела имеют свою логику. Осознание внешних компонентов образа тела происходит в процессе взаимоприкосновения собственного тела и тела другого, соотнесения видимого собственного образа с эталонным. При формировании внешних компонентов образа тела человек как бы смотрит на себя глазами Другого и тело выступает как объект оценивания: хорошее-плохое, красивое-некрасивое, устраивает-не устраивает, привлекательно-непривлекательно и т. п. В процессе развития кроме возможности смотреть на себя со стороны, появляется возможность чувствовать себя изнутри, углубляется контакт с самим собой, увеличивается осознаваемое внутреннее пространство. Отношение к себе и к своей собственной телесности становится менее объектным. Отношение становится субъектным, когда человек позволяет себе быть самим собой, принимая себя во всем многообразии с достоинствами и недостатками. Такое отношение свидетельствует о расширении сознания и увеличении его реалистичности. Телесность становится чувствующей, неотъемлемой частью "Я", безусловной ценностью.

Осознание внутренних компонентов происходит в результате расширения интерцептивного восприятия. Поскольку в нашей культуре, как уже говорилось выше, принято игнорировать внутреннее восприятие, то к подростковому возрасту внутренние компоненты образа тела практически не осознаются. Так в дипломном исследовании К. Ершовой, проведенном под нашим руководством, показано, что для подростков характерно объектное отношение к собственному телу. Типичными высказываниями являются следующие: «Оно меня устраивает: ноги длинные, талия узкая, глаза красивые. Все как надо» или «Оно мне не нравится: слишком толстое». Объект ценен, поскольку соответствует цели. Для подростков — это, прежде всего, нравится сверстникам. Объектом можно владеть, манипулировать, менять так, чтобы он в большей степени соответствовал достижению цели,

но его не обязательно понимать, с ним не обязательно считаться, т. е. учитывать особенности, возможности, интересы.

Важным аспектом личностной идентичности является половая идентичность. Процесс формирования половой идентичности включает как внешнее (видимое), так и внутреннее (чувствующее) тело. В начале происходит идентификация по внешним признакам. Так подростки, прежде всего, обращают внимание на соответствие внешности значимым стандартам. Для девочек особое значение имеет красота, для мальчиков — сила. В процессе развития половой идентификации возрастает роль внутренних компонентов телесности. Быть мужчиной или женщиной означает, прежде всего, чувствовать себя мужчиной или женщиной. Такое чувство неизменно преобразует внешнее, выражается во внешности, в движениях. Тогда внешнее соответствие полу — много больше, чем просто похожесть на картинку с соответствующей атрибутикой, в основе которой желание понравиться Другому, обратить на себя внимание.

У подростков только начинается процесс формирования идентичности. В этом возрасте очень важно почувствовать свою значимость, силу, способность влиять на сверстников. При этом возможность почувствовать Другого, установить глубокий личностный контакт невелика, так как нет контакта с самим собой. Властности в межличностных отношениях соответствует властность во внутриличностных отношениях (и наоборот). О последнем свидетельствуют высказывания типа: «Мое тело меня слушается», «Я полностью владею своим телом», «Оно мне подчиняется». Аналогичные высказывания преобладают не только у подростков, но и у людей более старшего возраста, у которых отсутствуют партнерские отношения со своим телом.

Подытоживая вышесказанное, можно сделать следующий вывод: **в процессе онтогенитического развития в первые годы жизни формируется**

чувственно-двигательное единство, затем оно распадается и возникает потребность формирования чувственно-двигательного единства на новом осознанном уровне, что и происходит в случаях позитивного развития.

Необходимость оживления чувственно-динамической телесной ткани в процессе развития самоидентичности подчеркивает тот факт, что в случаях нарушения развития, распада внутренней целостности, потери себя всегда происходят изменения в восприятии собственного тела. Так в состоянии депрессии человек воспринимает свое жизненное пространство как сузившееся, теряется острота чувств, изменяется ощущение своего тела. Д. Хелл пишет «собственное тело воспринимается менее одушевленным, чем прежде, а в экстремальных случаях — как пустая оболочка»¹². Для рисунков людей с депрессивными состояниями характерно изображение кукольного, не человеческого тела, часто полностью скрытого под одеждой и маской. При этом собственное пространство жестко ограничено от пространства мира. Идентификация с подобной телесностью дает переживание серости, безрадостности, зажатости миром, невозможности осуществления самоидентичных движений в мире и поэтому отсутствие себя. Ибо мы обнаруживаем свое присутствие в этом мире через собственные движения, действия.

Отсутствие контакта с собственным телом, отчуждение от него характерно для самовосприятия при наркомании. Сенсорная бедность и негативный локус телесных ощущений тесно связаны с нежеланием быть «здесь и теперь», стремлением уйти в другую реальность.

При шизофрении наблюдается крайняя степень разотождествления с собственным телом. «Связка Я-тело — Другой — Мир замещается иной: Я — Тело -Другой-Мир»¹³.

Рассмотрение крайних, клинических случаев восприятия собственного тела дает возможность лучше понять оптимальный вариант, на который следует ориентироваться в развитии. При оптимальном варианте духовность и телесность воспринимаются как «две стороны одной медали», которой является "Я"; «Я есть тело». Телесная граница меняет свою плотность, проницаемость в зависимости от внутренних условий и внешних обстоятельств, регулирует уровень открытости, энергонаполненности. Целостность личности, телесная жизненность проявляется в жизненности движений. Если «механическое» движение, оторванное от чувств и личностных смыслов, ведет к переживанию усталости, истощает, а окружающими воспринимается как эмоционально невыразительное, душевно обедненное (т. к. таковым и является), то движение, выражающее жизненность, ей наполненное, увеличивает субъективное переживание жизненности, силы, радости и являет окружающим личностные смыслы. Такое движение всегда привлекательно, т. к. встреча с другим "Я" завораживает.

Употребление словосочетания **«оптимальное восприятие телесности»** вместо нормы не случайно, поскольку наша норма, являясь результатом выстраивания определенной системы ценностей в процессе воспитания далека от оптимальной. Исследование студентов-психологов показало, что в той или иной степени отчуждение от собственного тела, отношение к нему как к инструменту достижения целей чрезвычайно распространено. Интересными представляются данные, полученные в результате изучения интерцептивного восприятия взрослых здоровых людей (А. Ш. Тхостов): в словаре здоровых испытуемых, обозначающем интерцептивные ощущения значительно преобладают слова, обозначающие отрицательные эмоциональные состояния и отрицательные телесно определенные ощущения. «Словарь отрицательных эмоциональных состояний значительно богаче словаря положительных: они образуют кластер, почти вдвое больший,

чем положительные. Имеются различия и в качественном составе этих словарей: в словаре отрицательных состояний большую нагрузку несут метафоры («опустошение», «терзающий») наряду с отглагольными существительными; в словаре положительных состояний представлены, в основном существительные — определения («покой», «легкость», «удовольствие»)"¹⁴. Удивительно, но в перечне определений имеются такие слова, как «холодок», «вялый», «грусть», «голод», «опустошение», «плохо», «напряжение», и вместе с тем отсутствуют слова: «тепло», «бодрый», «радость», «сытость», «наполненность», «хорошо», «расслабленность». Мы привыкаем обращать внимание на внутреннее тело, прежде всего, когда испытываем боль или другие негативные ощущения. Можно встретить мнение, что в случае положительного самочувствия люди вообще не испытывают никаких интерцептивных ощущений. Такое мнение в науке, по видимому, связано с тем, что интроцепция изучалась, прежде всего, в рамках клинической психологии, в частности при ипохондрических расстройствах. Но разве мало возможностей для позитивной интроцепции?! Когда вы, к примеру, в прекрасном сосновом лесу вдыхаете воздух, наполненный ароматом, как приятно ощутить этот воздух, входящий в себя! Можно продолжать и продолжать список подобных примеров.

Если в интерцептивном восприятии преобладает негативный локус, то от него хочется максимально дистанцироваться. Если тело болит, то можно постараться вытеснить его из сознания, что часто и происходит. Однако такое отношение к интроцепции во многом определяется воспитанием. Наличие, прежде всего негативного словаря связано не только с тем, что он пополняется вместе с нашим опытом болезни, а с вниманием Взрослого прежде всего к болезненным ощущениям ребенка, что имеет культурологическую природу.

Осознание внутреннего тела связано с развитием словаря, обозначающим телесные ощущения и чувства. Чувственно-двигательный опыт должен быть

означен вербально. В определенной степени можно говорить о культурной алекситимии («без слов для называния чувств»). Из нашего разговорного языка практически исчезли прилагательные и наречия, в нем преобладают глаголы и существительные. Происходит фокусировка на действиях, фабуле, внешних событиях, при этом наши переживания, отношения, личностные смыслы упускаются. Время требует скорости... Безусловно, изменить это невозможно. Но возможно учесть значимость остановок, в том числе для речевой рефлексии в процессе воспитания, образования и коррекционно-развивающей работы.

Подытоживая все вышесказанное можно констатировать, что в соответствии с культурно-историческими традициями для индивидуального сознания характерно:

- 1. дуалистичность духовного и телесного;**
- 2. выстраивание внутриличностной властной иерархии, в которой духовное превалирует над телесным, рациональное над чувственным;**
- 3. усеченное восприятие собственной телесности, игнорирование сенсорных возможностей, подавление чувств;**
- 4. отношение к телесности как к средству достижения целей;**

Вместе с тем, способность чувствовать изнутри свое тело, свои движения, отношение к своему телу как к телесности является необходимым условием переживания радости, энергонаполненности, стремления взаимодействовать с реальным миром здесь и теперь. В свою очередь переживание энергонаполненности и радости можно рассматривать как один из критериев внутриличностной целостности.

Расширение осознания и оптимизация отношения к собственной телесности, обретение состояния внутреннего комфорта, когда человеку

приятно и спокойно быть внутри себя не только самоценно, но имеет стратегическое значение для развивающей работы. Это значение как минимум состоит в следующем:

1. Увеличение степени контакта с собственным бытийным слоем дает материал для рефлексии, его осознания, создает **условия для изменения всей внутриличностной структуры**, дает возможность **в большей степени опираться на внутренний мир и быть менее зависимым от внешнего**.

2. Опыт переживания собственной телесности является основой **субъектного отношения к телесности другого человека**, понимания его жизненной реалии и установления межличностного диалога. Понимание Другого предполагает **способность разотождествления с собой**, т. е. отстранения от себя, смены позиции, возможность посмотреть на мир как бы не из себя, а с различных сторон мира на мир, где Я является его частью. Чем больше вы свободны от себя (от тревоги по поводу себя) тем больше вы способны к разотождествлению, а следовательно к смене позиций и пониманию Другого. Вы не бойтесь потерять себя, потому что уверены, что вы есть.

3. Мы постоянно спешим, бежим по жизни к целям, которые часто являются чуждыми для нас. Для того, чтобы понять куда и зачем мы бежим, где находимся сейчас, необходимо остановиться, отрефлексировать собственную позицию. Б. Д. Эльконин пишет: «Необходимо отказаться от одного неверного допущения, гласящего, что образ строится вследствие напряжения нужды. Как раз наоборот — нечто может быть видимо лишь в период отстранения от нужды и снятия ее напряжения»¹⁵. Снятие напряжения необходимо для того, чтобы увидеть что-то новое, иное, **открыть для себя другие позиции относительно Мира и Себя**.

4. Для формирования оптимальной границы и формирования истинно произвольного действия необходима двоякая чувствительность: внутренняя, со стороны внутреннего тела и внешняя, возникающая в процессе

соприкосновения с миром. На **важность осязаемости движения изнутри для формирования произвольных движений** обращал внимание А. В. Запорожец: «предпосылкой перехода реакций из произвольных в произвольно управляемые является превращение их из неосязаемых в осязаемые...»¹⁶.

Все вышесказанное обосновывает необходимость проведения личностно-развивающей работы телесно-ориентированными методами со здоровыми людьми всех возрастов в целях профилактики, коррекции и помощи в самореализации. Особое значение такая работа имеет в подростковом и юношеском возрасте, а также в периоды кризисов развития. Для студентов-психологов она необходима также в плане профессиональной подготовки.

Лекция № 2.

Тело и телесность: психологический анализ.

1. План:
2. Тело-как единство множеств.
3. Факторы формирования индивидуальных особенностей телесности(эволюционные, особенности онтогенеза).
4. Соматовисцеральная система; «вегетативная память»; индивидуальные психосоматические паттерны.
5. Биопсихические паттерны человека; условия их формирования; эмоциональная память человека.

Начать нужно с вполне материального объекта — *тела*, поскольку одним из важнейших условий образования механизмов, формирующих телесность,

являются *свойства биологического организма человека и особенности формы тела* человека (форма в данной лекции не рассматривается).

Тело человека — это живая, открытая, оптимально функционирующая сложнейшая, саморегулирующаяся и самообновляющаяся биологическая система с присущими ей принципами самосохранения и приспособляемости.

Тело представляет собой единство множеств, поскольку определенные органы и системы органов зарождаются в эмбриональный период из конкретного зародышевого листка. «В развитии человека эмбриональный период является критическим. Эмбрион особенно подвержен влиянию различных факторов среды и зависит от состояния материнского организма».

(2) Поэтому и ранние, и более поздние нарушения в работе одного органа или какой-либо системы органов отражаются прежде всего на функционировании тех органов или систем, которые находятся с ними в наиболее тесной, «родственной» связи. Система «тело» находится во взаимодействии с окружающей средой и нуждается в постоянном обмене энергией (веществами) с ней. Этот обмен возможен благодаря постоянному влиянию раздражителей внешней и внутренней среды. Они *всегда* являются *новой информацией* для организма и перерабатываются его *нейро-гуморальной* системой. Раздражители воздействуют на параметры организма, которые сложились до данного воздействия. Поэтому *характер переработки информации зависит от характера той информации, которая записана к этому моменту в аппарате памяти системы регуляции*. Это, как мы считаем, один из основополагающих факторов в образовании индивидуальных особенностей телесности, сформировавшийся на заре биологических форм жизни. Другим важнейшим фактором, по нашим наблюдениям, является **соответствие (конгруэнтность)/несоответствие (неконгруэнтность) текущего состояния организма и объективной ситуации**, в которой этот организм находится в данный момент. К примеру, конгруэнтность «состояние- ситуация» была очень высокой у Homo sapiens

(100 — 40 тыс. лет назад), поскольку основной целью древнего человека была *адаптация к реальным условиям*. Три фактора развития — *стремление к жизни (страх смерти), реальное наличие опасности и простые мотивы и установки древнего человека* — направляли работу его тела. Стресс был естественного происхождения и потому вызывал активную работу организма, увеличивал его возможности и способствовал совершенствованию формы. У тела наших далеких предков было еще много общего с животным телом на фоне ряда биопсихических преимуществ. Так, развитые, как у животных, рецепторный аппарат органов чувств/кожи и важнейшие подкорковые образования мозга, дополнялись гораздо более развитыми, чем у животных, теменными и лобными отделами коры мозга. Особенно важно, что у человека того времени была уже достаточно развита верхняя лобная доля коры, отвечающая за контроль эмоций. Программирующая и контролирующая функции сознания были тогда еще в «нежном возрасте», что, однако, не мешало им способствовать выживанию и формированию новых навыков человека. В то же время, древний человек уже формировал **отношение** к жизни через **переживание** смерти: мертвое (неподвижное) тело соплеменника вызывало ужас. Таким образом, конгруэнтность обеспечивалась *простыми* мотивами и установками, а реализовалась *сложноорганизованными*, «животно-человеческими», процессами чувственного познания: глубокое целенаправленное «животное» внимание, руководимое «человеческими», хоть и примитивными, целями, задачами и переживаниями, приводило к *эффекту синхронизации*, который создавал ощущение идентичности с наблюдаемым явлением или объектом. Иными словами: *равенство в ощущениях* между наблюдаемым явлением/объектом и *интериоризированным* образом этого явления/объекта. Характерные для явления или объекта движения вызывали **переживания** через микродвижения тела человека. Синхронизация вызывала в организме отклик, реакцию в *ощущениях*, язык которых был понятен нашим предкам, а потому *приносил знание и облегчал адаптацию*. Благодаря

заинтересованности людей, **память** записывала и хранила в мышечной ткани тела и в виде вегетативных реакций организма **значимую** информацию как полезную для жизни (полезная — не обязательно позитивная). В случае опасности память тела через *естественные знаки* напоминала человеку значение данной опасности, способствуя одновременной актуализации соответствующих друг другу мышечных и вегетативных реакций. Это помогало сформировать полезные навыки избегания опасности и закрепить их в памяти, а тело само применяло эти навыки в нужный момент. И это способствовало обучаемости и развитию способностей, из которых наиболее ценные и устойчивые закреплялись на генном уровне и передавались по наследству. **Таким образом, в суровой реальности жизни древнего человека его «животное» тело языком реакций выполняло роль эксперта в вопросах безопасности и эволюции.** (Для сравнения: конгруэнтность «состояние организма — текущая ситуация» очень низка у современного цивилизованного человека, живущего уже не в реальном, но в «идеальном» мире — мире отраженных и воплощенных идей. Телесные реакции современного человека «западного образца» социализированы и жестко контролируются. Само тело подвержено директивному воздействию ментальности человека, которая, увы, как правило, является продуктом иллюзий и представлений об истинности оценки момента).

Однако продолжим наши рассуждения о теле-организме. Живой здоровый организм, благодаря способности воспринимать постоянный приток энергии (информации), находится в динамическом равновесии, которое можно изобразить *синусоидой*. Это правило устанавливают гомеостатические системы организма, которые действуют по принципу обратной связи (отрицательной или положительной), причем отрицательная связь повышает стабильность системы и потому более распространена в гомеостатических системах живых организмов. Непосредственное участие в процессах обмена веществ и энергии и поддержании гомеостаза в организме принимают

внутренняя среда организма (кровь, лимфа и тканевая жидкость), **мощный иммунитет и компенсаторные механизмы**, направленные на устранение или ослабление серьезных функциональных сдвигов — результатов сверх-агрессивных факторов среды (в том числе социальных). Синусоида гомеостаза выражается через **ритм, чередование фаз дуальности и движение**, проявляя признаки основополагающего Закона Жизни. Он выражается в материальном мире через процессы *зачатия, рождения, развития, угасания и смерти*. Жизнь биологического организма человека, как и любого другого, возможна лишь потому, что каждое мгновение в его «недрах» происходят многочисленные рождения и смерти: благодаря способности всех клеток к размножению, организм имеет возможность замещения стареющих и погибающих клеток, но в результате умирания клеток создаются условия к *регенерации* тканей: рождение *приводит к смерти, способствующей жизни*+.....-.....+.....-... *Чередование фаз дуальности определяет и обеспечивает произвольность всех процессов и деятельности тканей, систем и жидкостей организма через «напряжение-расслабление», «сжатие-расширение», «приток-отток»* (в том числе, процессы нормальных родов и естественной смерти) ... Таким образом, нормальный биологический организм представляет собой единство множеств. Это «живое, которое просто функционирует» (В. Райх) в соответствии с установленным Природой порядком вещей: оно может, исходя из особенностей текущего момента, самостоятельно выбрать оптимальные для себя состояния и реакции. Биологический организм человека призван обеспечить уникальную адаптацию и самореализацию уникального индивида. Его отличительными особенностями являются естественность и природная целесообразность.

Перейдем теперь к условиям взаимодействия психики и организма. Рождающийся на свет человек обладает уникальным *генотипом*. При этом «биологическое» (телесное) уже неразрывно связано с «психическим»:

разнообразные факторы объективной и субъективной жизни матери и ее отношение к ним опосредованно оказывают на плод в утробе воздействие через ее психо-вегетативные реакции. И поскольку я считаю, что именно в утробе матери закладываются основы уникальной телесности человека, нам предстоит разобраться с **особенностями влияния матери** на плод и путями формирования телесности. Психо-вегетативные реакции матери- результат сочетания многих условий и факторов, которые отражаются на характере ее восприятия реальности. Информацию о реальности доносят *экстероцептивные ощущения*, а факторы и условия, коротко, сводятся к:

- 1) особенностям ситуации и ее объективному стрессогенному уровню;
- 2) психофизиологическим особенностям человека (биоэлектрическим в сочетании с вегетативными и биохимическими, а также типологическими свойствами нервной системы);
- 3) индивидуально-личностным свойствам (*экстраверсии / интроверсии, уровню нейротизма, типу межполушарной асимметрии или амбидекстрии, характеру*);
- 4) когнитивному стилю (*полезависимости — полнезависимости, импульсивности — рефлексивности, ригидности — гибкости*);
- 5) текущему состоянию (активному — пассивному, бодрственому-просоночному, трансовому — гипнотическому);
- 6) качеству внимания при той или иной выраженности внутренних и внешних помех (5). Иначе говоря, особенности целостного образа восприятия зависят от того, *что человек выделяет как наиболее важное, значимое* в потоке информации (например, фонематический или семантический аспекты речи; форму или цвет; образ или слово; громкость, интонацию или тембр голоса; суть события или эмоции, связанные с ним и т.д.); *как он эту информацию извлекает* (эмоционально или рационально, неосознанно или осознанно, критично или некритично, узнавая, как модификацию пройденного опыта, или воспринимая, как новый опыт и т.д.); *почему он именно эту информацию извлекает и для чего ему это нужно* (мотивации, стратегии и тактики). Следовательно, характер самого восприятия (*чувственного познания мира*) и образа восприятия зависит от

врожденных и приобретенных свойств и качеств человека, его текущего состояния, объективных и субъективных факторов и следов памяти всех прошлых восприятий (см. выше). Сложносоставный генезис образа восприятия ставит нас перед фактом размывания трех границ: между генотипической — фенотипической составляющими *сенсорных* процессов матери, между объективной — субъективной обусловленностью ее *внимания*, между физиологическим — личностным компонентами ее *перцепции*. «Что», «как», «почему» и «для чего» экстероцептивных ощущений создают только часть целостного образа восприятия.

Другую часть образа восприятия создают *интероцептивные и проприоцептивные* ощущения, которые обеспечиваются действием *соматовисцеральной* системы; их общим свойством является то, что они не образуют сенсорные органы, а широко распространены по всему телу" (3). *Соматовисцеральные ощущения не являются пассивным процессом, но вызывают двигательные реакции организма, вегетативные либо мышечные и, наряду с экстероцептивными, формируют поведение человека, хотя в норме находятся по интенсивности на околопороговом уровне, увеличиваясь при различных нарушениях внутренней среды организма"* (3). Они создают основу для аффективной деятельности, чем в итоге формируют и регулируют поведение и в большой степени определяют сам характер познания, психические состояния и свойства личности (5). В процессе адаптации (соадаптации) индивида при определенных внешних условиях свойства *соматовисцеральной* системы в совокупности со свойствами органов чувств создают определенные *феномены*. Известно, что человек (и организм, как неотъемлемая его часть) адаптируется каждое мгновение, т.к. изменения внешних и внутренних условий происходят постоянно. Адаптация организма *к слабым и средним* по силе раздражителям происходит достаточно быстро и мало заметна для человека, при этом *повышается устойчивость организма и вырабатываются навыки и привычки*.

Недостаточно значимая информация воспринимается организмом как слабый раздражитель. Психикой она часто даже не осознается и слабо структурирована. Чуть более значимая информация воспринимается организмом как средние раздражители, поэтому реакции организма на нее более явные, и психика ее больше структурирует. Адаптация же к **любым значимым для организма и психики факторам является стрессом**. «В процессе адаптации все вовлеченные в нее органы, изменяясь количественно и качественно, образуют **функциональную систему**, ответственную за адаптацию. Развивающиеся здесь структурные изменения представляют собой **системный структурный след...**» (3) Изменения, наступающие вследствие стресса, вызывают ряд физиологических, психических и психологических явлений, поскольку «следы даже однократных воздействий экстремальных факторов... на организм человека приводят к *изменениям вегетативных функций...* Эти изменения формируют в организме так называемую **«вегетативную память»**, в основе которой лежит (среди прочего) своеобразная взаимосвязь между отдельными элементами тканевой, сосудистой, эндокринной, иммунной систем..." (3), осуществляемая посредством мышечных фасций (7). Именно на уровне стресс-реакции на всякую значимую информацию и появляются характерные психосоматические феномены, *порождающие более или менее устойчивый «продукт» взаимодействия психики и тела в виде индивидуальных психосоматических паттернов*. **Вопрос об устойчивости «продукта» взаимодействия психики и тела неразрывно связан с инерционными свойствами материи тела, свойствами памяти и психологической значимостью информации**. Поскольку для организма и психики информация — это «раздражители», которые воздействуют на параметры, сложившиеся до данного воздействия, то и *характер переработки новой информации зависит от характера переработки прежде записанной информации*. Наслаиваясь, однотипная информация и однотипные способы обработки информации (реагирование) создают характер индивидуальной

адаптации. *«В основе формирования индивидуальных адаптаций лежат следы предшествующих раздражителей»* (3). Сталкиваясь всякий раз с ситуацией, **отчасти и чем-то** напоминающей значимую, и тем более эмоционально значимую, человек будет испытывать похожие **состояния** через переживание комплекса первоначальных ощущений и представлений. *Они возникают в результате воссоздания сформировавшегося в момент стресса системного структурного следа в организме с тем же, примерно, набором соматовисцеральных ощущений.* Произойдет **вспоминание** тех же эмоций, мыслей, настроений, сигнализирующих о **значении** соматовисцеральных ощущений: в связи с тем, что в памяти хранится **энграмма** стимула-эталона (память о стрессогенной информации), информация будет узнаваться человеком **«как прежняя»**. Равным образом, это справедливо при актуализации энграммы на фоне подпороговых ощущений. *Образ восприятия подобного типа ситуаций и характерного типа реагирования на них будут тем более устойчивыми, чем сильнее было первое потрясение и чем меньше было оказано впоследствии противоположных влияний.* Я считаю, что здесь размыты границы телесных и психических реакций, и потому нет никаких оснований разводить их во времени (что возникло раньше): **одну и ту же информацию психика опосредованно познает через тело** (вегетативная память — «субстрат» эмоционально-аффективного знания), **а тело опосредованно познает через психику** (узнавание стимула-эталона есть припоминание его значения). При этом экстероцептивные ощущения создают, в основном, *когнитивный* компонент образов восприятия, следов памяти, мыслей, рефлексивных образов («я знаю, что это...»), а проприоцептивные и интероцептивные ощущения создают, в основном, их *аффективный* компонент («я переживаю то, о чем знаю, что это...»). Такой плотный характер взаимодействия, взаимовлияния и взаимопроникновения психики и тела соединяет энергии тела и психики в единую биопсихическую энергию человека (греч. *energeia* — деятельность, активность, сила в действии). Таким образом, все

ощущения являются *конгруэнтными друг другу знаками*, совместно сообщающими значение одной и той же информации, и отчасти формирующими устойчивый «продукт». Сам же «продукт» проявляется **«процессуально»** в *характерных ритмах, темпах, температуре тела, степени его «протекаемости», движениях, позах, осанке, дыхании, запахе и звучании*. Именно этот «продукт» беременной женщины сообщает плоду сигналы, которые он телесно переживает идентично значению (+,-) ее текущих реакций, переживаний и соматовисцеральных ощущений. Однако, знаки "+" и "-" не содержат в себе смысла воспринимаемой информации («почему это случилось, и для чего это нужно»): поскольку смысл — образование духовной сферы человека, плод его не может постичь. Но так ли это?

Смысл пронизывает состояния и переживания человека, каждое действие содержит в себе смысл и обусловлено им. Смысл, как психологическая реальность, 1) «суть, главное, основное содержание (иногда скрытое) в явлениях, сообщении или поведенческих проявлениях; 2) личностная значимость тех или иных явлений, сообщений или действий, их отношение к интересам, потребностям и в целом к жизненному контексту конкретного субъекта» (8). В психологии смысл используется во втором определении. Смысл позволяет человеку, руководствуясь определенными оценочными критериями, выбирать актуальный тип поведения и формулировать отношение к своему опыту. Представления о смыслах начинают формироваться еще в раннем детстве в недрах семьи в соответствии с культуральными/национальными особенностями, общим культурным уровнем и морально — нравственными/этическими представлениями ее старших членов. Однако мы предполагаем, что зачатки системы смыслов берут свое начало в пренатальный период развития человека и гораздо более сложно организованы, чем об этом принято считать. Поэтому анализ начальных этапов процесса формирования смыслов (как я это понимаю)

поможет понять хранящийся в глубинах памяти основной «материал», из которого развиваются жизненные стратегии человека.

В течение жизни человек «обрастает» множеством критериев оценки, но прежде других образуются, как известно, критерии «удовольствия»-«неудовольствия». Зачатки этих критериев зарождаются, не в младенчестве, но у эмбриона, и выражают, по моему мнению, *отношение качества и силы внешних влияний к уровню реактивности нервной системы плода*. Зародыш находится во внутреннем пространстве матери, но для него это пространство — внешнее: невзирая на теснейшую связь, единение с матерью, он представляет собой отдельную жизнь, подобно зерну, посаженному в почву. Насколько желанна или нежеланна эта зарождающаяся жизнь, настолько эмоционально это переживается матерью и выражается в её настроениях, психических состояниях и изменениях на соматическом уровне (на уровнях нервной системы, мышечном, жидкостей внутренней среды и др.). Посредством материнских психосоматических реакций информация об её отношении (осознанном или не осознанном — не имеет значения) к данной беременности кодируется на клеточном уровне и закрепляется в нервной системе зародыша с момента закладки нервной пластинки, т.е. примерно с третьей недели после зачатия; *этот код — первая предпосылка будущих базовых, биопсихических паттернов человека*. В дальнейшем все значимое для матери, что изменяет ее состояние, «проецируется» во внешнее пространство плода. «Информация» поступает с кровью, лимфой и тканевой жидкостью. Это — **внутренняя среда материнского организма**, состав которой зависит от реакций ее организма на внешние и внутренние воздействия. Состав внутренней среды порождает «явления», благоприятные или неблагоприятные для плода (естественно, спектр «явлений» гораздо шире, и здесь разводится на полярности намеренно). Уже во второй половине внутриутробного развития плод ощущает характерные изменения околоплодной жидкости, сигнализирующие об актуальном

психосоматическом состоянии матери, через запах и вкус, что отражается на его активности и состоянии. *Он переживает противоположные по знаку влияния и их нюансы через все виды и типы ощущений множество раз, обучаясь телесному знанию о сути явлений его мира, с которым слит, но которым не является* (вероятно, способность к синхронизации и идентификации с объектом восприятия имеет внутриутробный генез). Неблагоприятные условия означают угрозу жизни, т.е. опасность отторжения и преждевременного изгнания — *смерть*, в отличие от благоприятных условий, просто означающих *жизнь* как данность. **Это является «смыслом — сутью», основным содержанием в явлении, сообщении (8).** Ощущение опасности стимулирует в биологическом организме избегание смерти, или стремление к жизни, за которую он борется в меру своих сил. Поэтому небольшие внутриутробные «сложности» видятся непременно и необходимым условием успешного развития ***навыков выживания еще до рождения***. В равной степени это справедливо и по отношению к самому процессу родов (хоть и своевременное, но — «изгнание-смерть»): прохождение десяти сантиметров родовых путей является настолько большой опасностью и сильной травмой для плода, что уровень адреналина в его крови повышается намного выше уровня, наблюдаемого у взрослого человека во время сердечного приступа. Но именно эти физиологические условия являются ключом к успешному прохождению плодом родовых путей и выходу из материнского лона. Эти же условия дают первый реальный (телесный!) опыт преодоления «смерти» и способствует совершению первого дыхательного акта и адаптации к новым условиям. Так, *первые и основные смыслы человек познает и оценивает через опыт телесных состояний равновесия и тревоги еще в утробе матери; эти состояния раскрывают суть дуального бытия физических тел через образование двух базовых групп ощущений: удовольствия (жизнь) и неудовольствия (смерть). Стремления к смерти биологический организм не знает. «Живое, которое просто функционирует» (В. Райх), знает только одно стремление — к жизни.*

Поскольку знание о жизни и смерти (реакции плода) соответствует сообщаемым в явлениях смыслам (материнские психосоматические реакции) и приобретается телом посредством опыта до и во время рождения, оно является надежным биопсихическим знанием.

Младенец в гораздо большей степени «биологическое», чем «социальное» и «психическое» существо, и система знаков в этом возрасте телесная, состоящая из конкретных, «естественных знаков» (6). *То, что младенцу ощутимо известно как приятное или неприятное (состояние), и есть естественные знаки. Они тяготеют по законам консолидации следов памяти к создавшимся в дородовой период двум полярным группам знаков-состояний, образуя день за днем две части единого фундамента всех знаковых систем человека.* Естественные знаки формируют первые причинно-следственные связи (с кем/чем связано приятное-неприятное), образующие базовый уровень памяти человека — *моторную биполярную память*. В младенчестве хороший контакт с матерью, грудное вскармливание и нежная забота усиливают позиции знаков удовольствия, а отсутствие такого контакта усиливает позиции знаков неудовольствия. Поэтому наличие или отсутствие любви матери в основном определяют параметры развития *эмоциональной памяти человека*, которая закладывается на материале естественных знаков моторной памяти. Следовательно, в норме биопсихическое знание о жизни (удовольствие) и смерти (неудовольствие) усложняется и углубляется фактом появления *эмоциональной памяти*. Она образуется *знаками безусловной любви, вызывающей РАДОСТЬ*. **Биопсихическое знание, подобно телу зародыша в первые недели зигриогенеза, приобретает трехслойное строение, а некое количество причинно-следственных связей между знаками трех типов (жизнь/удовольствие — любовь/радость — смерть/неудовольствие) образует базу данных первой знаковой системы — системы ощущений.** На нее, постепенно развиваясь, накладывается *ассоциативная и образная знаковые*

системы, а позже — системы представлений и понятий. Поскольку для ребенка 1,5–2-х лет основными критериями оценки все еще остаются базовые **состояния** (хорошо/плохо= удовольствие/неудовольствие=жизнь смерть), то в процессе воспитания и социализации, через механизм *подкрепления и отвержения любви*, в многоуровневой знаковой системе происходит образование **конгруэнтностей**. Но конкретно мыслящий ребенок, в силу все еще сохраняющейся внутриутробной способности к синхронизации и идентификации, воспринимает и обобщает конгруэнтные знаки в **тождества**. И потому, исходящее от родителей: «Это **хорошо**» для него означает: «Мне спокойно» (состояние равновесия) = «Это приятно» (ощущение удовольствия) = «Я хороший» + возможно наличие образа = «Меня любят (радость)» = «Это **»жизнь"** (смысл). Исходящее от родителей «Это **плохо**» означает: «Мне тревожно» (состояние) = «Это неприятно» (ощущение) = «Я плохой» + возможно наличие образа = «Меня не любят (печаль)» = «Это **»смерть"** (смысл). Таким образом, состояние и ощущение ребенка, сообщающие суть явлений (смысл), **но пронизанные индивидуальными ассоциациями**, трансформируются в фундамент будущего здания *морально-нравственных критериев* через понятия взрослых — «хорошо» и «плохо». Поэтому, когда в 3–7 лет ребенок вступает в общество, законы которого устроены не по принципу удовольствия и радости, но по правилам «можно», «нельзя», «должно», «полезно», «вредно», «выгодно», он остается вне телесных меток и ориентиров, по которым до сих пор происходило непосредственное познание сути предмета; теперь оно подменяется *опосредованным* — через мнение значимых взрослых, соответствию которому приносит любовь. Но поскольку значимые мнения ребенком *переживаются*, то они вызывают в теле ряд характерных вегетативно-мышечных реакций, которые закрепляются при последующих подобных переживаниях. У ребенка 7–10 лет уже образуется в начальной стадии система смыслов, при этом «личностная значимость... явлений, сообщений... действий...» *возникает из телесных переживаний*

и воспоминаний о пережитом принятии или отвержении значимыми людьми, которое связано с интеграцией в общество взрослых и социализацией. Ориентируясь на возникающие при отвержении или принятии ощущения, человек и далее, в течение всей жизни, привыкает оценивать значительность, значимость и полезность всего, что с ним происходит, по этим или соответствующим понятийным меткам. Такая позиция способствует тому, что человек не «включен» в наблюдение и осознание основополагающего Закона Жизни, который проявляется во всем и выражается через процессы *зачатия, рождения, развития, угасания и смерти*. Адаптация происходит чаще не к реальным условиям, а к условиям, порождаемым иллюзорными представлениями. Поэтому человек воспринимает как «жизнь» все, что не содержит реальной опасности (эту иллюзию обеспечивает, как правило, «неизменяемость», стагнация его бытия), и как «смерть» все, что содержит в себе отвержение, окончание стабильности и опасность (в частности, всякий новый опыт таит в себе такую опасность). **Так, на фундаменте биопсихических смыслов («жизнь» — «смерть») происходит двойное опосредование, слияние личностных и базовых смыслов и подмена понятий.** Иллюзии сотен миллионов людей, разрастаясь, порождают **псевдореальность, к которой и происходит соадаптация.** В соответствии с таким типом соадаптации формируется определенный тип телесности, призванный защитить человека от характерных для него дезадаптаций и декомпенсаций. Установка «страх перед жизнью» (опасность!) переориентирует деятельность тела, а именно качество и знак действия механизмов адаптации. Поскольку стремление к жизни проявляется через преодоление опасности (смерти), адаптационные механизмы порождают психосоматические защитные паттерны в опасной (стрессовой) ситуации (или в тех, которые личность считает стрессовыми): «каждая мышечная судорога содержит историю и **смысл** своего возникновения» (В. Райх). *Лишенный, как правило, радости,* человек обучается программировать свои действия так, чтобы *избежать телесного*

неудовольствия и/или соответствующего ему индивидуального *представления*, и через это *достичь удовольствия* более «высокого» порядка. Уникальные системы соответствий индивидов, пронизанные уникальными ассоциациями и смыслами, выражаются **в едином, наблюдаемом и переживаемом, «продукте»**. Назову его «телесность».

Телесность человека не тождественна телу(сому-биологическому организму), его свойствам и качествам. Телесность — качество, сила и знак телесных реакций человека, формирующихся с момента зачатия в процессе всей жизни. Она не является продуктом одного лишь тела: эта реальность — результат деятельности триединой природы человека, и потому телесность - «дочерний» феномен: это объективно наблюдаемое и субъективно переживаемое выражение и свидетельство вектора (+ или -) совокупной энергии индивида (здесь греч. *energeia* — деятельность, активность, сила в действии). Телесность образуется в контексте генотипа, половой принадлежности и уникальных биопсихических особенностей индивидуума в процессе его адаптации и самореализации. Основой формирования телесности является единая память. Телесность проявляется как процесс в форме тела через характерные движения, позы, осанку, дыхание, ритмы, темпы, температуру, «протекаемость», запах и звучание. Телесность изменяема: характер ее меняется в соответствии со знаком телесно-чувственных процессов. Эти изменения не идентичны процессам развития, взросления или старения, но перечисленные процессы влияют на нее и в ней проявляются. Поскольку ее формирование зависимо от внешних и внутренних условий, то значительные изменения этих условий влекут за собой изменения телесности человека. На состоянии телесности отражаются мотивации, установки и, в целом, система смыслов индивидуума, поэтому она хранит обобщенное знание человека и представляет собой материальный, видимый аспект души (психе).

Так же, как и тело (слав. t ъ lo / лат. Tellus — основа, почва, земля), телесность призвана выполнять охранительную и поддерживающую функции в адаптационных процессах, и в этом — ее первое назначение. Уровень развития телесности (диапазон) позволяет человеку в той или иной степени «резонировать» с миром и духовно совершенствоваться, что является другим ее назначением.

Третьим, последним назначением телесности является обеспечение разъединения души и тела в момент смерти.

Лекция № 3. Телесно-ориентированная психотерапия ТОП.

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) - направление психотерапии, объединяющее ряд авторских методов: вегетативная терапия (В.Райх); биоэнергетический психоанализ (А.Лоуэн); стержневая (Core) энергетика (Д.Пьерракос); соматическая терапия - биосинтез (Д.Боаделла); радикал (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 выявлением 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.

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) является одним из основных направлений современной практической психологии. Её называют также соматической психологией.

Это синтетический метод «исцеления души через работу с телом». Он особенно эффективен 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.

Исторические корни ТОП лежат в работах Ф.Месмера, Ш.Рике и Ж.-П.Шарко, И.Бернхайма, В.Джемса и П.Жане, в одном ряду с которыми стоит теория И.М.Сеченова о "мышечном чувстве".

Широкую же известность и систематизированное оформление это направление получило благодаря работам В.Райха, начиная с конца 30-х гг.

Райх считал, 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, выведение и проработка мышечных зажимов, приводящие к высвобождению подавляемых чувств. Соответственно общей

основой методов ТОП, исторически обусловивших отделение их от психоанализа, является использование в процессе терапии (body-mind therapy) контакта терапевта с телом клиента, основанное на представлении о неразрывной связи тела (body) и духовно-психической сферы (mind). При этом полагается, что неотрагированные эмоции и травматичные воспоминания клиента вследствие функционирования физиологических механизмов психологической защиты запечатлеваются в теле. Работа с их телесными проявлениями помогает по принципу обратной связи проводить коррекцию психологических проблем клиента, помогая ему осознать и принять вытесненные аспекты личности, интегрировать их как части его глубинной сущности (self).

Интеграция тела и разума основывается на функционировании интуитивных, правополушарных компонентов психики, иначе именуемых естественным организменным оценивающим процессом (К.Роджерс).

Поэтому в работе терапевта с клиентом поощряется доверие последнего к телесным ощущениям, или интуитивной "внутренней мудрости" собственного организма. Тем самым методы ТОП ставят акцент в работе с клиентом на знакомстве с телом, подразумевающим расширение сферы осознания и глубоких организмических ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в различных телесных состояниях и обучение реалистичному разрешению внутренних конфликтов в этой области.

Раскрепощение тела, "включение его в жизнь" приближает человека к его первичной природе и помогает ослабить отчужденность, испытываемую большинством людей (А.Лоуэн). В процессе работы внимание клиента направляется на его ощущения для повышения способности к осознанию телесных ощущений, производится также усиление телесных ощущений для поощрения чувств. Особое внимание уделяется ощущениям, связанным с

распределением в теле вегетативной или биологической энергии (В.Райх), начиная от поверхности кожи до глубинных процессов метаболизма (М.Браун), устранению нарушений, блокирующих ее нормальное протекание.

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). Тем самым человек обретает более прочный контакт с реальностью (заземление), включающий как физическую опору и устойчивость применительно к жизненным условиям (А.Лоуэн), так и тесную связь с собственными эмоциями и отношениями с близкими людьми (С.Келеман).

В арсенале ТОП имеются также различные упражнения: **дыхательные**, способствующие энергизации и коррекции дисфункциональных дыхательных паттернов; **двигательные**, способствующие устранению патологических двигательных стереотипов, развитию мышечного чувства и тонкой двигательной координации; **медитативные** и другие. Помимо работы с внутренними переживаниями клиента, подвергаются анализу также и отношения клиента с терапевтом, представляющие взаимное проецирование ими друг на друга отношений с другими личностно значимыми персонами (перенос и контрперенос). При этом процессы переноса рассматриваются как в традиционном для психоанализа психологическом плане, так и в физическом и энергетическом.

Методы ТОП

История вегетотерапии: В.Райх

В.Райх начинал свою работу в 20-е гг. как психоаналитик непосредственно под руководством З.Фрейда. Первым принципиальным новшеством,

введенным Райхом в практику психоанализа, был переход от анализа отдельных симптомов к анализу характера пациента. Вторым открытием Райха стал феномен "заключения характера в панцирь", или механизации душевной жизни под воздействием общественных стереотипов и авторитарной семейной атмосферы, возникающего как средство подавления и сдерживания эмоций.

Третьим постулатом системы Райха стало введенное им понятие "биопсихической", или вегетативной энергии, нормальное распределение которой в организме является основой душевного и физического здоровья, а нарушения свободного протекания составляют патогенез неврозов и других болезненных состояний. При этом источник энергии невроза создается в процессе обыденной душевной жизни дисбалансом между накоплением и расходом насыщающей ее вегетативной энергии (в терминах современной физиологии - вегетативного обеспечения эмоций). Тем самым, по мысли Райха, невротическое состояние отличается от психологического здоровья именно наличием застойного эмоционального возбуждения и его телесного эквивалента - застойных очагов вегетативной энергии (иными словами, неотрагированных эмоций).

Соответственно Райхом был предложен патогенетический способ лечения неврозов - веготерапия, или восстановление нормального протекания вегетативной энергии путем воздействия на блокирующие ее поток участки хронически повышенного мышечного тонуса, а также особым образом регулируемого дыхания.

Райх считал, что характер человека включает постоянный "набор" защит. Хронические мышечные зажимы блокируют 3 основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Райх пришёл к выводу, что мышечный и психологический панцирь - одно и то же.

Райх полагал, что хронические напряжения блокируют энергетические потоки, лежащие в основе сильных эмоций. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивает и искажает выражение чувств. По Райху, человек может освободиться от заблокированной эмоции, только полностью пережив ее; причём отрицательные эмоции должны быть проработаны прежде, чем могут быть пережиты позитивные чувства, которые ими замещаются.

При работе с мышечным панцирем Райх обнаружил, что освобождение хронически зажатых мышц часто порождает особые физические ощущения - чувство тепла или холода, покалывание, зуд или эмоциональный подъем. Он полагал, что эти ощущения возникают в результате высвобождения вегетативной или биологической энергии.

Райх считал, что мышечный панцирь представляет собой 7 основных защитных сегментов, состоящих из мышц и органов соответствующих функций. Эти сегменты образуют ряд из 7 горизонтальных колец, находящихся под прямым углом к позвоночнику. Основные сегменты панциря располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.

Райхианская терапия состоит прежде всего в распускании панциря в каждом сегменте, начиная с глаз и кончая тазом:

- Глаза. Защитный панцирь в области глаз проявляется в неподвижности лба и "пустом" выражении глаз. Распускание осуществляется посредством раскрытия глаз так широко, как только возможно, а также свободными движениями глаз, вращением и смотрением из сторон в сторону.
- Рот. Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничанья. Защитный панцирь может

быть расслаблен клиентом путем имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусания, рвотных движений и посредством прямой работы над соответствующими мышцами.

- Шея. Этот сегмент включает мышцы шеи и язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач. Средством распускания панциря являются крики, вопли, рвотные движения и т.п.
- Грудь (широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, грудная клетка, руки с кистями). Этот сегмент сдерживает смех, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди. Панцирь может быть распущен посредством работы над дыханием, в особенности осуществлением полного выдоха.
- Диафрагма. Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Панцирь здесь удерживает в основном сильный гнев. Нужно в значительной степени распустить первые четыре сегмента, прежде чем перейти к распусканию пятого посредством работы с дыханием и рвотным рефлексом.
- Живот. Сегмент живота включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь связан с подавлением злости, неприязни.
- Таз (все мышцы таза и нижних конечностей). Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, торчит кзади. Тазовый панцирь служит подавлению возбуждения, гнева, удовольствия. Панцирь может быть распущен посредством мобилизации таза, а затем лягания ногами и ударения кушетки тазом.

Терапия Райха состоит прежде всего в распускании панциря в каждом сегменте, начиная с глаз и кончая тазом. Каждый сегмент более или менее

независим, с ним можно работать отдельно. В распускании панциря используются 3 типа средств:

- накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;
- прямое воздействие на хронические мышечные зажимы посредством давления, пощипывания и т. д.;
- открытое рассмотрение совместно с клиентом сопротивлений и эмоциональных ограничений, которые при этом выявляются.

Разработанные Райхом методики дыхания, эмоционального раскрепощения, усиления напряжения в заблокированных областях тела легли в основу: биоэнергетики, структурной интеграции (рольфинга) и других психотехник.

Таким образом, Райх фактически явился первопроходцем в области психологии тела и телесно-ориентированной психотерапии.

Биоэнергетический анализ Лоуэна.

На Лоуэна большое влияние оказал Райх, у которого он был учеником. Биоэнергетика берет свое начало в предложенной Райхом системе оргонотерапии, которой Лоуэн занимался в 1945-1953 гг., и непосредственно связана с ней. В 1953 г. он стал одним из основателей Института биоэнергетического анализа. На протяжении ряда лет Лоуэн руководил семинарами в Эсалене (Калифорния), читал лекции, вел группы и семинары в Америке и Европе. Он является автором нескольких книг, наиболее известные из них - "Физическая динамика структуры характера", "Биоэнергетика" и др.

Основное внимание в телесно-ориентированной технике Лоуэна уделяется исследованию функций тела в их отношении к психике. По мнению Лоуэна, личность и характер отражаются в физическом строении, неврозы проявляются в телесном облике - в строении тела и движениях. Предпосылкой биоэнергетического анализа является положение о том, **что**

ощущения, которые испытывает человек от собственного тела и которые проявляются в движениях, служат ключом к пониманию эмоционального состояния. Движение рассматривается с точки зрения основных физических законов. Единая энергия, заключенная в теле, проявляется и в психических феноменах, и в движениях; эта энергия и есть биоэнергия. Целью биоэнерготерапии является воссоединение сознания и тела, для чего необходимо избавиться от помех, препятствующих спонтанному освобождению тела от напряжения.

Система психотерапии, предложенная Лоуэном, способствует освобождению тела от напряжения, появляющегося в результате его неправильного положения. Согласно Лоуэну, закрепощенность тела препятствует свободной циркуляции энергии. В основе биоэнергетической концепции лежит утверждение, что люди являются в первую очередь телами, хранящими в себе напряжение и освобождающимися от него. Здоровый человек имеет "контакт с почвой" и получает удовольствие от жизни. В больном организме не происходит свободной циркуляции энергии, чему препятствует телесная ригидность, которая проявляется в виде мускульной зажатости и образует зоны напряжения в теле. Терапия обеспечивает снятие напряжения с помощью физических упражнений и определенных поз, направленных на разблокирование этих зон, на расслабление мускульной брони.

Важным элементом биоэнергетической терапии является обучение тому, как стать "заземленным" и слиться с природой. Биоэнергетика подчеркивает необходимость "заземления" или укоренения в физических, эмоциональных и интеллектуальных процессах человека. Биоэнергетическая работа часто концентрируется на ногах и тазе, чтобы установить лучшую, более укорененную связь с землей.

Лоуэн учёл ошибки Райха и употреблял более приемлемые термины: биоэнергия вместо оргона (который воспринимался научной

общественностью в штывки), поэтому его работа встречала меньшее сопротивление. Биоэнергетика в США распространена больше, чем метод Райха.

Лекция № 4.

Механизмы формирования телесно- психологических проблем и психосоматических расстройств.

1. План:
2. Современный взгляд на психосоматику.
3. Телесная психология и личностный рост.

Телесно- психологические проблемы как нарушения психологической адаптации.

Соматический(клинический)подход к психологическим проблемам.

Когнитивные механизмы формирования психологических проблем.

Современный взгляд на психосоматику.

Психосоматика и соматическая или телесная психотерапия,- на самом деле связаны неразрывно, как две стороны одной медали(как анализ и синтез в мышлении, как диагностика и лечение в медицине, как психодиагностика и психологическая коррекция в психотерапии).

Психосоматика- телесное отражение душевной жизни человека, включая как телесное проявление эмоций(следствием дисбаланса которых и становятся психосоматические болезни), так и «зеркало» иных подсознательных процессов, телесный канал сознательно-подсознательной коммуникации.

Телесная психотерапия позволяет наладить канал двусторонней сознательно-подсознательной коммуникации.

Канал общения с собственным подсознательным «Я» складывается из:

1. телесного самонаблюдения, идентификации текущего психоэмоционального состояния, анализа невербальных, телесных сигналов подсознания (сенсорного осознания);
2. адресации к подсознательным ресурсам и воссоздания ресурсных состояний (воспроизведения определенных наборов телесных ощущений, или психосоматических паттернов);
3. и наконец, обратной связи или подсознательного-интуитивного отклика в виде тех же телесных сигналов-«подсказок».

Какое место занимает телесно-ориентированный подход среди других направлений психокоррекции? Как известно, проводилось множество исследований, направленных на сравнение эффективности различных методов психотерапии и выявление факторов, влияющих на ее результативность. Итоги их можно свести к следующему: самые разнородные методы могут приносить одинаково позитивный результат. Во многом конечная эффективность психолого-терапевтической помощи определяется не только и не столько применяемыми техническими приемами, сколько личностными особенностями пациента и терапевта и формированием устойчивых продуктивных отношений между ними - терапевтического альянса. Со стороны психотерапевта при этом большую роль играет его зрелость как личности (Эллис А., 2002). Что же касается пациентов, то, как показал Е.Гендлин, наибольший успех достигается теми из них, которые в процессе терапии обсуждают свой телесный опыт, в буквальном смысле говорят на языке телесных ощущений (Gendlin E., 1981). Отсюда вытекает и первостепенная важность использования телесно-ориентированных психотехник.

Среди психокоррекционных методов в целом можно выделить две основных группы.

1) Неспецифические, не связанные с содержанием какого-либо определенного переживания. С ними связаны «оперативные» способы психокоррекции, дающие человеку быстрое, но временное улучшение состояния - разрядку накопленных негативных эмоций.

И здесь именно телесно-ориентированные техники, в первую очередь **мышечная** (и связанная с ней психоэмоциональная) **релаксация и дыхательные приемы**, способствующие эмоциональному отреагированию (катарсису), занимают ведущее место.

2) Специфические, определяемые содержанием прорабатываемой конкретной психологической проблемы. Сюда относятся, во-первых, «тактические» подходы, направленные на устранение отдельных, частных проблем.

На диагностическом этапе проводится **поиск стереотипно повторяющегося эмоционального дискомфорта**, проявления которого - на когнитивном, эмоциональном, телесном и поведенческом уровне - анализируются и описываются максимально подробно и тщательно, во всех деталях. Естественно, этот **дискомфорт неразрывно связан** с некоторой актуальной для человека **психологической проблемой** (будь то конкретные страхи или неопределенная, плавающая тревожность, трудности в общении или дефицит самоутверждения) **либо определенной жизненной ситуацией** (например, затяжным конфликтом, затрагивающим семейные или деловые отношения).

Следующий, **терапевтический этап** - научить человека прослеживать эти проявления и в момент возникновения негативных состояний предпринимать активные действия, направленные на устранение дискомфорта. Это могут быть приемы сознательного самоконтроля на рациональном уровне - энергичное дискутирование с негативными мыслями (метод рационально-эмотивной поведенческой психотерапии по А.Эллису), работа со

зрительными образами (например, метод «взмаха» или «замены слайда» в НЛП), повтор привычных действий до угашения их эмоционального сопровождения (в поведенческой психотерапии). И в этом отношении телесно-ориентированные техники, опирающиеся на работу с телесными ощущениями, представляются наиболее удобными для самостоятельного применения пациентом.

Телесная психология и личностный рост.

Личностный рост, или самоактуализация (по К.Гольдштейну) - исключительно емкое понятие, в общем смысле вбирающее в себя и стремление человека к выявлению и развитию возможностей собственной личности, и сам процесс его «работы над собой» для достижения этих целей, а в конечном счете - еще и результат его движения по пути самосовершенствования («пробуждение», по Г.И.Гурджиеву).

Задача психологической саморегуляции и личностного самосовершенствования - сделать этот процесс максимально осознанным и управляемым. Исходя из этого, главная задача телесно-ориентированных (впрочем, как и многих других) методов личностного роста - решение основного вопроса практической психологии (по аналогии с основным вопросом философии): Что важнее - сознание или подсознание? Как разрешить противоречия между ними, преодолеть внутреннюю двойственность, устранить источники внутриспсихического конфликта? Иными словами, как научить человека вести осознанный диалог с собственным подсознанием, чтобы обрести гармонию в себе самом?

Материал, используемый для работы в телесно-ориентированных методах психокоррекции и личностного роста - **кинестетические ощущения** - представляет собой не что иное, как **телесные компоненты эмоций**. И так же, как и эмоции в целом, эти ощущения несут две главных функции: **сигнальную и регуляторную** (Лисенкова Л.Ф., 1998).

Сигнальная функция эмоций в данном случае используется для решения диагностической, или аналитической задачи: телесные ощущения могут рассматриваться как своеобразные «сигналы подсознания», осознание и осмысление которых создает основу для разрешения внутренних конфликтов. И особая важность для психокоррекции телесной модальности связана также с тем, что именно здесь подобные «сигналы подсознания» проявляются наиболее явственно. Сошлемся на слова Л.Бурбо (2001): «тело - лучший друг и советчик».

Регулятивная же функция кинестетических ощущений как телесной части эмоций представляет практический интерес в первую очередь в плане саморегуляции, дающей человеку возможность управления собственным функциональным состоянием и тем самым - способность использования своих внутренних психофизиологических ресурсов. В сущности, здесь и заложен рецепт телесно-ориентированных методов личностного роста. Для этого необходимо запомнить и научиться вызывать (конечно, с помощью определенных психотехнических приемов) наборы телесных ощущений, ассоциированные с теми или иными состояниями сознания. В дальнейшем же воспроизведение по собственному желанию заданных ощущений позволяет по принципу обратной связи воссоздать и требуемые функциональные состояния.

Тем самым человек постепенно создает воображаемую, но в то же время реально действующую **«панель управления» собственным психическим состоянием** («control panel» -термин Р.Бэндлера, используемый в методе ДНЕ). А точнее, панель САМОконтроля, отдельными «кнопками» которой являются связанные с кинестетическим анализатором условные рефлексy, активно используемые как инструменты саморегуляции (разновидность оперантных условных рефлексов, по Б.Ф.Скиннеру). Подобная дoстройка, позволяющая выйти за узкие рамки исходного типа личности, преодолеть

сковывающие барьеры и ограничения, и представляет собой в полном смысле слова **личностный рост**.

Где же те ориентиры, которые могут быть использованы для выбора правильного направления роста? В представлении А.Маслоу, конечная цель личностного роста - самоактуализация - включает такие психологические характеристики, как:

А. Составляющие личностной зрелости.

1) Автономия, независимость суждений от общественной культуры, микро- и макросоциального окружения. Это составляет основу самодостаточности человека, его интеллектуальной самостоятельности, объективности, взвешенности и беспристрастности его мнения. Отсюда проистекают высокие морально-этические стандарты личности, а также сопротивление насильственному приобщению к принятым в обществе стереотипам или навязываемым взглядам. Отсюда же гуманизм и широта взглядов, когда человек идентифицирует себя не с какой-либо узкой социальной группой, а со всем человечеством в целом.

2) Центрированность на проблеме, а не на собственном «Я». Способность человека сосредоточиться на решении проблем, отрешиться ради достижения важной цели от своих внутренних проблем и ограничений - важная составная часть личностного роста, основа целеустремленности личности и социальной успешности.

3) Принятие собственного «Я», других людей и природы. Это способствует поддержанию прочных и глубоких межличностных отношений, а также самому главному для человека - удовлетворенности собственной жизнью, ее осмысленности, что в свою очередь является лучшей, естественной защитой от депрессии. По большому счету, это не что иное, как умение человека быть счастливым, соблюдая разумный баланс желаемого и действительного.

Умение жить, довольствуясь тем, что есть, в то же самое время не замыкаясь в узких рамках повседневности, не останавливаясь на достигнутом.

Б. Возврат человека к своему природному естеству.

4) Свежесть восприятия и оценок. Открытость человека для нового опыта, психологическая гибкость, умение найти неожиданное в привычном, а также избавиться от иллюзий и стереотипов восприятия, не закрывать глаза на очевидное, даже если оно противоречит ожиданиям.

5) Непосредственность (спонтанность), простота и естественность. В сочетании с предыдущей характеристикой, это способствует также, по мнению А.Маслоу, формированию «демократической структуры характера».

6) Креативность. Подразумевается творчество во всех его проявлениях, от возвышенных общечеловеческих достижений до бытовых мелочей и элементов новизны в повседневной жизни. Творчество продуктивное, направленное на решение конкретных задач.

7) Повышенная частота пиковых переживаний, то есть естественных, спонтанных, адаптивно-творческих измененных состояний сознания. На наш взгляд, именно это и составляет естественную психофизиологическую основу вышеперечисленных личностных черт, особенно таких, как креативность, открытость и непосредственность, а также удовлетворение собственной жизнью. Ведь пиковые переживания - не что иное, как открытие человеком нового в том, что его окружает, творческое озарение или просто мгновения счастья.

В результате для самоактуализированной личности, по Маслоу, свойственно более **эффективное и адекватное восприятие реальности (а отсюда, добавим, и лучшая адаптация к ней).**

Но это все же модель теоретическая, тот высокий идеал, к которому следует стремиться,

А что же могут сделать технологии психокоррекции/личностного роста в реальности? 1. Во-первых, это **контроль эмоций** - как текущего

душевного состояния, так и облегчение прошлого эмоционального «багажа». Это и устранение или по крайней мере сглаживание эмоциональных «всплесков», перепадов настроения, и предотвращение «выгорания» при интенсивной, эмоционально насыщенной деятельности, эмоциональных дефолтов (выражение А.В.Курпатова). рецепт по-настоящему действенного эмоционального самоконтроля неразрывно связан с навыком эмоциональной разрядки, высвобождения «замороженных» эмоциональных проявлений. Иными словами, требует от человека не подавления чувств, а доверия к ним, открытого и естественного выражения эмоций.

2. Во-вторых, технологии психологической саморегуляции, личностного роста помогают в **усилении или целенаправленном создании мотивации тех или иных жизненных достижений**. Это формирование позитивного и лично значимого образа будущего (нужно подчеркнуть именно образный, правополушарный компонент его представления), «опредмечивание» жизненного смысла используется как в различных методах психокоррекции (так называемый «хорошо сформированный результат» в НЛП, «проход в будущее» по М.Эриксону, мотивационный этап решения психологической проблемы в поведенческих методах психокоррекции), так и в педагогике - создание, наряду с «зоной ближайшего развития» по Л.С.Выготскому,

3. В-третьих, психотехники личностного роста способствуют **возрастанию роли интуиции в повседневной жизни**, усилению внимания к ее «подсказкам» (К.Роджерс называл это повышением доверия к «организмическому оценочному процессу»). Формирование навыка

осознавания интуитивных «сигналов тела» позволяет тем самым превратить интуитивно-подсознательные правополушарные механизмы психики в практичный рабочий инструмент для принятия решений. Здесь и поиск нестандартных решений в ситуации неопределенности («выход из тупика» или «прыжок выше головы»), или в более широком смысле - научный поиск, инновации, творчество.

4.Наконец, это и **личностный рост** в узком смысле слова, сфокусированный на уровне идентичности: **повышение самооценки, перестройка и гармонизация образа себя (по К.Роджерсу, сближение «Я»-реального и «Я»-идеального).**

Все вышеназванное может быть направлено на улучшение отношений с окружающими, особенно с близкими людьми. Это и совершенствование навыков общения, и способность к построению устойчивых, долговременных, эмоционально комфортных взаимоотношений. Еще одна точка приложения «вращенных» личностных способностей - создание и поддержание оптимального функционального состояния, или «рабочего» состояния для целенаправленной деятельности, составляющего ее надежный фундамент.

Необходимые ресурсы не только есть (на подсознательном уровне), но и всегда готовы к употреблению - просто нужно научить человека ОСОЗНАННО ими пользоваться.

Телесная психология: Механизмы формирования психологических проблем и психосоматических расстройств .

Рассмотрение основ телесной психокоррекции и личностного роста целесообразно начать с краткого обзора общих взглядов на механизмы формирования психологических (и телесно-психологических) проблем и

психосоматических расстройств. С учетом того, что телесно-ориентированный подход к психокоррекции в сравнении с другими психотерапевтическими направлениями является в наибольшей степени физиологически ориентированным, в первую очередь необходимо упомянуть психофизиологические и клинико-психологические представления.

Телесно-психологические проблемы как нарушения психологической адаптации.

Наиболее общим подходом к описанию телесно-психологических проблем, служащих точкой приложения телесной психокоррекции, служит представление о психологической дезадаптации как механизме их формирования. На значимость проблемы адаптации в психотерапевтическом контексте, пожалуй, впервые обратил внимание основоположник гештальт-терапии Ф.Перлз. Для описания базовых механизмов психокоррекции он использовал модель «организм-окружающая среда», в которой адаптация рассматривается как результирующая взаимодействия двух самостоятельных процессов: воздействия окружающей среды и связанных с ним ответных реакций организма.

По-видимому, для описания закономерностей психической адаптации эта модель является оптимальной с точки зрения ее практических приложений.

При этом со стороны окружающей среды рассматриваются различные варианты **психотравмирующего воздействия**, в первую очередь в зависимости от их интенсивности и длительности воздействия (Сидоров П.И., Парняков А.В., 2000):

- 1) шоковые (внезапные, сверхсильные) психотравмы;
- 2) кратковременные психотравмирующие ситуации;
- 3) затяжные, хронические психотравмирующие ситуации;

4) эмоциональная депривация (дефицит внимания и любви). наиболее значима в раннем возрасте и может лежать в основе происхождения личностных дисгармоний, нарушая нормальное протекание возрастного развития психики.

Конкретные же причины психотравм можно свести к известной классификации фрустрирующих факторов по С.Розенцвейгу (цит. по Левитову Н.Д., 1967). Это такие универсальные психотравмирующие факторы, как

- лишения (и внешние - материальные, социальные, - и внутренние, связанные с психологическими самоограничениями, комплексом неполноценности),
- потери (внешних объектов или внутренних ресурсов),
- конфликты (которые также могут быть внешними или внутренними).

Со стороны организма *ответными реакциями* на физиологическом уровне являются соответствующие вегетативные сдвиги, на психоэмоциональном уровне - аффективные и когнитивные сдвиги, связанные с субъективным переживанием стресса (фрустрацией), на уровне поведения - приспособительное поведение и поисковая активность. Эти реакции соответствуют *трем основным видам психологической адаптации* (Платонов К.К., 1986; Сандомирский М.Е., 2000а), которые включают:

1) *психофизиологическую адаптацию*, или способность организма человека целесообразно перестраивать функциональное состояние в соответствии с требованиями среды. Сюда относятся в первую очередь физиологические проявления стресса.

2) **Собственно психологическую**, или психическую адаптацию, нарушения которой проявляются в первую очередь на эмоциональном и когнитивном уровне.

3) **Психосоциальную адаптацию**, или приспособление личности к взаимодействию с обществом.

Представления о психической адаптации дополняются известной классификацией К.Хорни, рассматривающей универсальные **стратегии адаптации по отношению к внешнему воздействию**.

1. **Движение «от» внешнего воздействия**. Это стратегия капитуляции, смысл которой - в первую очередь сохранение (физического) существования. Результатом же данной стратегии является расщепление тела и психики, на телесном уровне - конверсия, или трансформация психологических проблем в психосоматические нарушения, на психологическом уровне - отрыв от реальности, бегство в мир иллюзий, призрачных фантазий и несбыточных надежд.

2. **Движение «вместе»**, или согласование внутреннего состояния с внешним воздействием. Целью этого варианта приспособления является интеграция сознательных и подсознательных механизмов психики, позволяющая добиться снижения эмоциональной фрустрации и уменьшения телесного дискомфорта. (Последнее всегда доступно с помощью разнообразных техник психологической саморегуляции, и практически все подобные техники функционируют именно в рамках данного способа адаптации). На экзистенциальном уровне этой стратегии адаптации соответствуют так называемые ценности переживания (В.Франкл).

3. **Движение «против»**, или противостояние проблеме лицом к лицу, активное противодействие внешним обстоятельствам и преодоление их. Это конструктивный способ разрешения проблем, не мечтательный, а конкретно-

действенный. В психоанализе подобный способ описывается как сублимация (по З.Фрейду), в терминах НЛП - как настройка на конкретный положительный результат, или **создание позитивного образа будущего**. По В.Франклу, данной стратегии адаптации соответствуют так называемые ценности отношения. Их осознание помогает человеку обрести жизненный смысл и сформулировать для себя те конкретные и практически достижимые цели, движение к которым требует от него мобилизации всех душевных, психологических ресурсов, способствуя развитию его личности.

Соответственно описанному делению различных видов психологической адаптации, в условиях патологии традиционно рассматриваются такие виды реакций на психотравмирующую ситуацию, как:

- 1) реакции с преобладанием собственно психоэмоциональных нарушений - **психогенные расстройства;**
- 2) на уровне нарушений поведения - **расстройства психосоциальные** (нарушения социальной адаптации);
- 3) с преобладанием физиологических, соматических нарушений - **психосоматические расстройства.**

В случае затяжного протекания психотравмирующей ситуации упомянутые реакции формируются поэтапно (Сандомирский М.Е., 2000а). Это происходит в порядке нарастания степени выраженности стрессовых нарушений, когда преодолевается один барьер психологической адаптации (в терминологии Ю.А.Александровского, 1997) вслед за другим.

1. Вначале происходит **нарушение собственно психической адаптации**, приводящее к снижению адекватности функционирования психической сферы и соответственно эффективности интеллектуальной деятельности. Психическая напряженность проявляется в снижении устойчивости психических функций, приводящем к снижению эффективности

деятельности, ее дезинтеграции (Наенко Н.И., 1976), протекающем в следующих формах: тормозной (замедление выполнения интеллектуальных операций), импульсивной (ошибочные действия, суетливость) и генерализованной (срыв деятельности, сопровождаемый чувством безразличия, обреченности и депрессией).

2. На втором этапе добавляется ухудшение межличностного взаимодействия, то есть нарушение адаптации социально-психологической

3. Дальнейшее ухудшение состояния психической адаптации приводит к формированию более или менее отчетливых физиологических сдвигов - расстройств психофизиологической адаптации.

На физиологическом уровне различные **фазы развития стрессовых нарушений**, закономерно сменяющие друг друга по мере накопления отрицательных эмоций, ухудшения состояния нервной системы (и организма в целом) вследствие затяжного характера стрессогенной ситуации и отсутствия выхода из нее описаны Г.И.Косицким

1. Фаза ВМА - внимание, мобилизация, активность.

2. Фаза СОЭ - стенические отрицательные эмоции (гнев, агрессия).

3. Фаза астенических отрицательных эмоций (тоска, отчаяние, депрессия, связанные с невозможностью выхода из психотравмирующей ситуации).

4. Фаза срыва адаптации (невроз). В этой фазе хроническая психическая напряженность, «застойные» отрицательные эмоции приводят к формированию нового устойчивого состояния мозга, при котором происходит перестройка взаимоотношений коры и подкорковых образований, проявляющаяся в частности нарушением вегетативной регуляции деятельности внутренних органов (**психосоматическая патология**) и рассматриваемая в качестве динамического

церебровисцерального синдрома эмоционального стресса (Судаков К.В., 1981). Нарушения адаптации проявляются также в форме эмоционально-волевых расстройств, развития невротоподобных состояний, неадекватного поведения (Короленко Ц.П., 1978).

С медико-психологической точки зрения среди патологических эквивалентов адаптации в первую очередь необходимо отметить такие проявления, как тревога, депрессия, невротизация, психопатизация и связанные с ними проявления психовегетативного синдрома (Сандомирский М.Е., 2000а). Это - наиболее общие проявления психологических проблем, универсальные клинко-психопатологические механизмы их формирования, в основе которых лежат базовые физиологические механизмы стресса. В этом свете главной задачей психокоррекции представляется повышение стрессоустойчивости, а на психологическом уровне - фрустрационной толерантности.

Соматический (клинический) подход к психологическим проблемам.

Как известно, в перечень собственно психосоматических заболеваний (традиционная «чикагская семерка») входят

гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, язвенный колит, гипертиреоз, сахарный диабет.

расширенного, клинко-психологического понимания психосоматики. Последнее включает не только клинически выраженные психосоматические расстройства, но также и непатологические, но от этого не менее болезненные для пациентов телесные проявления негативных эмоций. Подобные длительно сохраняющиеся или регулярно и закономерно повторяющиеся дискомфортные телесные ощущения - не что иное, как психосоматические эквиваленты психологических проблем. Эти телесные

проявления застойных отрицательных эмоций, фактически представляющие собой психосоматические предболезненные состояния, являются материалом для психокоррекционной работы.

Во-вторых, при наличии клинически выраженных психосоматических расстройств необходимо выяснить, помимо их первоначальных психологических корней, еще и внутреннюю картину болезни, включающую тот набор вторичных психологических проблем, которые возникают в связи с переживанием человеком своего болезненного состояния.

В-третьих, говоря о психосоматике с клинической точки зрения, в дополнение к традиционному подходу мы включаем сюда не только перечисленные выше заболевания, но и практически любые соматические расстройства, в развитии которых можно проследить отчетливые психоэмоциональные компоненты. Это как правило те клинические случаи, в картине которых наиболее ярко выражены психоэмоциональные нарушения, а соматический компонент как бы отступает на второй план. Исключительно важно, что подобные расстройства бывают внешне очень схожи с болезненными проявлениями заболеваний внутренних органов, представляя тем самым дополнительный источник негативных, ипохондрических переживаний. Подобные нарушения входят в диагностическую группу соматоформных расстройств (F45 по МКБ-10).

В первую очередь, к последним необходимо отнести различного рода вегетативные дисфункции (F45.3), которые могут затрагивать сердечно-сосудистую (F45.30) или дыхательную систему (F45.33), желудочно-кишечный тракт с отдельной заинтересованностью его верхнего (F45.31) или нижнего отдела (F45.32), мочеполовой системы (F45.34) и проч. При доминировании в клинической картине аффективных проявлений - таких, как повышенная тревожность, склонность к депрессии - можно говорить о наличии собственно соматизированного расстройства (F45.0), а в случае

чрезмерной, ипохондрической озабоченности больного своим состоянием, сопровождающейся попытками манипулировать мнимой тяжелой болезнью - об ипохондрическом расстройстве (F45.2). Крайне неприятной разновидностью психосоматических нарушений являются упорные психогенные боли (устойчивое соматоформное болевое расстройство, F45.4). Сюда же относятся другие соматоформные расстройства (F45.8) - такие, как «истерический ком» в горле и нарушения глотания, тонические мышечные спазмы (например, кривошея) и кожный зуд, психогенные нарушения менструального цикла у женщин.

Близкими к описанным нарушениям являются классическая неврастения (F48.2), или «раздражительная слабость», а также невротическая деперсонализация (утрата ощущения собственной идентичности) и дереализация (нереальность, отдаленность, кажущая безжизненность окружающей действительности - F48.1).

Сюда же примыкают такие пограничные нервно-психические нарушения, как реакции на тяжелый стресс, сопровождающиеся нарушением адаптации (F43.2), с тревогой или депрессией, а также различные диссоциативные (конверсионные) расстройства (F44), охватывающие нарушения сознания, расстройства движений и чувствительности (некогда именовавшиеся «истерическими»).

В рамках традиционной медицинской парадигмы **психосоматические расстройства** представляют собой результат сочетания **трех факторов**:

- 1) вызванное эмоциями нарушение деятельности внутренних органов (физиологическая реакция напряжения);
- 2) «застойное», тоническое мышечное напряжение, также представляющее собой остаточные явления неотрагированных эмоций;
- 3) негативное рефлекторное влияние (Вельховер Е.С., Кушнир Г.В., 1991):

а) от внутренних органов к поверхности тела и мышцам (отраженные боли и зоны повышенной болевой чувствительности Захарьина-Геда);

б) обратные рефлекторные связи от кожных покровов (классические меридианы рефлексотерапии) и мышечно-связочного аппарата (мышечно-сухожильные меридианы) к сегментарным центрам вегетативной нервной системы, нарушающие регуляцию деятельности внутренних органов.

Таким образом, «застойное» мышечное напряжение, вызванное стрессами, не только является причиной эмоционального дискомфорта, постоянной усталости, снижения жизненного тонуса и работоспособности (астенических состояний). Оно также лежит в основе многочисленных психогенных болевых синдромов, а на рефлекторном уровне становится еще и важным механизмом формирования психосоматических заболеваний.

Каковы же наиболее типичные «маски» мышечного напряжения, имитирующие разнообразные болезни? В основном они определяются местонахождением участков повышенного мышечного тонуса (часто обнаруживаемых в теле в виде болезненных мышечных уплотнений). Перечислим их в порядке частоты встречаемости:

1) Головные боли, включая как головные боли напряжения, так и мигреноподобные боли, связанные с напряжением задних шейных мышц (может присоединяться также головокружение, шум в ушах, тошнота/рвота).

2) Напряжение мышц в области грудной клетки, вызванное эмоциями, служит распространенной причиной болей в области сердца (ошибочно расцениваемых как заболевания сердца, особенно если они связываются с сердцебиением или перебоями). При этом возможны и затруднения дыхания (чувство «нехватки воздуха», ограничение глубины вдоха) в стрессовых ситуациях, имитирующие проблемы с бронхо-легочным аппаратом.

3) Участки хронического напряжения мышц передней брюшной стенки вызывают появление болей, имитирующих заболевания пищеварительной системы.

4) Связанное со стрессами напряжение мышц, окружающих позвоночник, которое прячется за маской остеохондроза с его мышечно-тоническими проявлениями.