

## **Сочинения студентов о мастер-классе «Телесно-ориентированные методы развития личности»**

Опубликованы в книге Т.С. Леви  
«Телесная парадигма развития личностной аутентичности»,  
2011, С.183-190

Для того чтобы более полно оценить мастер-класс был применен метод самоотчета. Студентам в конце курса было предложено написать мини сочинения - эссе на тему: «Мастер-класс в моей жизни». Самоотчеты испытуемых очень ярко иллюстрируют итоги. А именно: в результате развивающей работы появляется более осознанное отношение к себе, к своему телу, к своей жизни. Приведу некоторые наиболее типичные отрывки, характеризующие итоги группы в целом.

«Мастер-класс мне очень понравился тем, что приоткрыл мне глаза на очень-очень важные вещи, о которых я просто НЕ ПОДОЗРЕВАЛА! Связь психики с телом: подавленные чувства, заземление, дыхание, сексуальность... В юности я очень долго мучилась вопросом: «почему Я - есть именно Я, а не другой человек?». Пришел инсайт: «Я – это мой мозг! Ура, мозг – это самое важное, это то, что определяет человека». Потом появились дети, и им я повторяла это утверждение: «Голова – это самое главное, это сам человек!». Вот так, а тут телесность... Не могу сказать, что я сильно изменилась. Но у меня появился стимул расширять свои познания, работать над гармонизацией своей жизни и главное не упустить что-то очень важное в развитии моих детей. Ведь до этого времени я растила головастиков! Мое тело стало мне гораздо ближе, я научилась быстро засыпать, благодаря медленному дыханию, научилась гневаться без чувства вины, прислушиваться к просьбам своего организма... Я ведь изначально не хотела ходить на этот мастер-класс. Как бы много я потеряла! Я потеряла бы возможность жить более полной, счастливой жизнью».

«Основным приобретением для меня стала установка, которая теперь всегда возникает в состоянии стресса: «дышать животом, заземляться, цен-

трироваться, открыться, а не закрыться миру и срочно найти любое позитивное начало в создавшейся обстановке». Я начала видеть, а точнее чувствовать людей по ощущениям и затем анализировать их; произошло мое чувствование собственных границ и я не боюсь их четко проговаривать; появилась внутренняя свобода, ощущение пустоты пропало. Все чаще стало посещать ощущение, что внутри живет веер из светящихся лучей, это согревает меня и окружающих».

Из сочинений видно, что человек начинает воспринимать свое тело, как партнера и помощника, а некоторые проявления тела, начинают восприниматься как маячки и сигналы, а не помехи. «Основные важные для меня изменения: стало больше уверенности, ощущение защищенности. Я стала воспринимать мир глубже, объемнее, колоритнее. *Хотя увеличение восприимчивости усилило и ранимость.* Очень помогает знание своих ресурсов = возможностей. Вспоминаю о наших занятиях очень часто с большой радостью и благодарностью. Новое осознание вошло в каждодневный быт. 1. Я стала прислушиваться к информации тела в самых разных ситуациях, учитывать ответ от тела. И это изменило мою жизнь в приятную сторону. И процесс продолжается. Использую аутентичные движения для утренней разминки, а также для снятия напряжения вечером. Очень хорошо для настройки на нужную тему в начале движения – реально происходит бессознательный поиск решения. У меня проблемы с центрированием (часто перетягивает голова и грудной блок), поэтому стараюсь отслеживать. При правильном центрировании возникает ощущение внутреннего покоя в теле. Часто, особенно, когда устаю, начинаю реанимировать «на ходу»: осознанно идти разнонаправленной походкой, чуть-чуть добавляю ротацию бедер, открываю мизинцы... И появляются легкость, игра, юмор и силы. 2. После мастер-класса и повышения чувствования себя, стала видеть штампы движений и поведения у себя и окружающих. Некоторые блоки стали выделяться повышенным напряжением. С некоторыми уже работала на различных тренингах, другие ждут пока своего преобразования. Мне кажется это очень эффективный путь работы с

развитием личности через тело. Поняла некоторые причины своих проблем в личной жизни во взаимоотношениях, например, плохо с границами. Потихоньку работаю с собой и с другими».

Практически из каждого самоотчета видно, что оптимизируется отношение к своему телу и увеличивается степень жизненности, расширяется самоосознание, принятие собственной телесности, формируется половая идентичность. «Мастер-класс помог мне в прямом смысле лучше стоять на своих ногах и чувствовать себя и других людей. В течение всего времени занятий я как будто постепенно отпускала себя, свой контроль, позволяя себе быть собой. Раньше на первый план часто выступало стремление соответствовать ожиданиям других. Я поняла, что моя неуверенность и тревожность связана с неглубоким дыханием – «дышу не в ситуации, а потом», и с плохим заземлением – часто «не чувствую» свои ноги. Я стала помнить о дыхании и заземлении в трудных ситуациях. Это очень помогает, помогло при ответах на экзамене и при необходимости высказываться публично. Все упражнения, связанные с дыханием и заземлением стали просто спасением для меня и неоценимой помощью. Очень многое в понимании себя дали упражнения на осознание и контакт с собственным гневом. Связь агрессивности и сексуальных переживаний стало открытием. Я начала понимать свои стратегии в выражении сексуальных чувств, свои потребности и проблемы. Очень понравились двигательные упражнения для улучшения контакта с тазовой областью Лоуэна.»

Кардинальные изменения происходят в способности ориентироваться в своем поведении, прежде всего на «внутреннего свидетеля», а не на «внешнего свидетеля», обретается и укрепляется опора в себе.

«Я – яркий представитель «головастиков». Никакая информация не может пройти мимо моей головы. Вот даже здесь «прокол», опять – информация, и опять мимо головы, хотя есть ведь еще энергия, пространство, время..., но мой рациональный ум – надежный фильтр для всего. Работая для моего блага, он превратился в моего тюремщика. Просто почувствовать, про-

сто влюбиться, просто плыть по течению – все это нельзя, так как: глупо, нерационально, неэффективно... да мало ли умных слов-обоснований привяжет он (мой развитый ум) к тому, чего не понимает. Он трудится с самого моего рождения. Он знает, что для меня лучше. Знает, но не чувствует... Может из-за этого я в свое время и увлеклась психологией, опять же, чтобы рационально разложить по полочкам, почему иногда накатывает отчаяние, почему некоторые чувства не заглушает даже самые точные выкладки, почему в конце концов тело порой выкидывает такое, что мозг, просто краснеет за него. Видимо было в этой психологии – науке о душе, а не только о сознании, что-то такое, что подкупило ум и дало шанс телу. Может быть, если бы кто-нибудь предупредил мои интеллектуальные способности об этом, они бы и не решились на столь опасный эксперимент. Кто же в здравом Уме отдаст абсолютную власть..., да и кому?! – телу! Предсказать которое пытаются, но у каждого оно своё и своё выкидывает! Посадить за руль ребенка... можно конечно очередным волевым усилием заставить замолчать этот, пока еще тоненький, голосок и жить как раньше. Но уже поздно! То что пришло в мою жизнь: ощущения, осмысления ощущений, умные ощущения и умное тело... - все это так завораживает, да и обратите внимание на лексику, ощущения.. и вдруг умные? – спросите: Опять ловушка ума? – Нет, скорее гимн целостности! Гармония – вот музыка для ума и тела, для телесности. Человек уникален и все в нем гармонично, необходимо и достаточно! Пренебрегать даром, копать мечом землю, держать скакуна в хлеву?.. Это ли будет самым нерациональным? А? Что скажешь, мой дорогой ум?

Отныне не буду делить на ум и тело уникальное гармоничное человеческое существо».