

ПСИХОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

УРОВНИ ПОСТРОЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ
ПО Н.А. БЕРНШТЕЙНУ И ТЕЛЕСНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Т.С. ЛЕВИ

Проводятся параллели между уровнями построения движений по Н.А. Бернштейну и специфическими задачами, решаемыми в рамках телесно-ориентированной психотерапии. Показано, что при этом происходит интенсивное воздействие на субкортикальные уровни построения движения, а также интеграция всех уровней его построения.

Ключевые слова: психология движения, уровни построения движения, телесная психотерапия.

Телесно-ориентированная психотерапия является общепризнанным и широко используемым направлением психотерапии. Вместе с тем интерес представляет ее осмысление с точки зрения классической экспериментальной психологии движения, нахождение параллелей, наведение мостов между теорией и практикой. В данной статье предпринята попытка соотнесения уровней построения движений по Н.А. Бернштейну и специфических задач, решаемых в рамках телесно-ориентированной психотерапии.

Концепция уровневой построения движений Н.А. Бернштейна характеризует каждый из уровней его морфологической локализацией, ведущей афферентацией, специфическими свойствами движений, основной и фоновой ролью в двигательных актах [1]. Наиболее древними в филогенезе и созревающими раньше в онтогенезе являются субкортикальные уровни, условно обозначенные Н.А. Бернштейном как уровни А и Б. Эти уровни широко представлены у животных. В экспериментальной психологии движения наиболь-

шее внимание уделялось кортикальным уровням С и Д как уровням в большей степени «человеческим», разумным. Уровень Е представляет собой наивысший уровень одухотворенно-смыслового движения.

Причина, по которой интерес исследователей фокусировался на уровнях С и Д, а уровни А и Б рассматривались лишь как фоновые, не заслуживающие самостоятельного внимания, обусловлена культурно-исторической ситуацией. В европейской культуре сложилось представление, что человека делают человеком интеллект, логика, рациональное; при этом недооценивается телесно-чувственное начало, мудрость тела. Как пишет С.С. Хоружий, «вся эллинская традиция (и за ней новоевропейская) ставит Ум несравненно выше Сердца» [7; 372]. 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; 379].

Кроме того, действия человека разумного понимаются прежде всего как преобразующие внешнюю реальность в со-

Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, грант № 07-06-000-76.

ответствии с его потребностями. Перед психологической наукой культурно-социальная ситуация XX столетия ставила задачи изучения того, как более эффективно воздействовать на внешний, окружающий мир. Управление поведением связывалось со способностью к построению целенаправленного действия.

Б.Д. Эльконин пишет: «Л.С. Выготским была заявлена, а его последователями удержана та позиция, из которой осмыслялись, т.е. мысленно и экспериментально моделировались, события человеческой жизни. Эта позиция была задана как управление поведением. Управление выступило как придание поведению формы произвольности, каковая, в свою очередь, была представлена как форма действия. Представление о действии как форме активности диктовала схема трудового акта. В соответствии с этой схемой деятельность и действие сводились к производству вещей, соответствующих потребностям. ... Центром действия было отношение его способа и средства к мотивам и целям» [8; 471]. Сегодня социокультурная ситуация изменилась, и «симптомом и показателем этого изменения является настойчивое акцентирование идентичности и самоидентичности как ядерных характеристик человеческого существования. Согласования средств и целей здесь недостаточно» [8; 472].

Важно отметить, что построение поведения, направленного на освоение и преобразование внешнего мира, и построение поведения, направленного на формирование самоидентичности, аутентичное выражение себя в мире, предполагают акцентирование разных видов чувствительности. Освоение и преобразование *внешнего* предполагает внимательность, чувствительность к внешнему пространству. Построение поведения в соответствии со своей самоидентичностью предполагает освоение и преобразование человеком своего внутреннего пространства, что стано-

вится возможным при условии внимательности, чувствительности к *внутреннему*. Особое значение приобретает интрорецепция, проприорецепция. Следовательно, субкортикальные уровни построения движений А и Б, ведущей афферентацией которых является интрорецепция, начинают переосмысляться как более значимые.

Остановимся на рассмотрении каждого уровня построения движений и работы с ним в телесно-ориентированной психотерапии.

СУБКОРТИКАЛЬНЫЕ УРОВНИ ПОСТРОЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Рубро-спинальный уровень палеокинетических регуляций А. Ведущей афферентацией данного уровня является проприорецепторика. Примерами наиболее чистых случаев самостоятельных выступлений этого уровня, когда он выдвигается на передний план, являются, во-первых, произвольные дрожательные движения: дрожь от холода, стучание зубами от страха, вздрагивание и т.п.; во-вторых, движения, связанные с принятием и удержанием определенной позы.

Безусловно, с точки зрения построения целенаправленных внешнеориентированных движений рубро-спинальный уровень является фоновым. Однако когда речь идет о развитии личности, освоении и преобразовании внутреннего пространства, об осознании человеком травматических переживаний прошлого и освобождении от них, уровень А из фонового становится ключевым, ведущим, запускающим или тормозящим весь процесс личностной интеграции, потому что в человеке нет ничего малозначимого. Каждый уровень является фундаментом для последующего. Мы можем считать, что пятый этаж у здания наиболее ценен, потому что только с него открываются великолепные виды, но это мало что даст, если фундамент здания плохо выстроен: здание разрушится, пятый

этаж (в типологии Н.А. Бернштейна уровень Е) будет недостижим.

Каким образом осуществляется работа телесно-ориентированными методами на уровне А? Некоторые аспекты этой работы таковы.

Травмирующие жизненные ситуации могут вызвать у человека травму развития или шоковую травму. Травма развития возникает чаще всего в результате неудовлетворения базовых потребностей ребенка (потребности в любви, защищенности, уважении и др.) со стороны родителей. Шоковые травмы возникают в ситуациях, несущих угрозу жизни и здоровью человека. И те и другие травмы сопровождаются удержанием энергии сильного страха. Естественной здоровой реакцией организма на сильный страх является дрожь, позволяющая высвободить энергию страха и освободиться от напряжения, связанного с ним. При травме не происходит освобождения от энергии страха, она удерживается в теле благодаря мышечным зажимам, которые блокируют свободное течение энергии по организму человека и энергообмен с окружающим миром. В. Райх разработал понятие «мышечный панцирь»; «распускание панциря» с помощью специальных телесных техник освобождает человека от глубинного внутреннего напряжения и создает условия для переживания подлинного целостного Я [5]. А. Лоуэн создала систему упражнений, которые, увеличивая напряжение заблокированных участков тела, способствуют возникновению дрожи (вибрации), означающей освобождение энергии, ее течение [4].

Непроизвольные движения тела, в частности его дрожь, часто подавляются из-за страха потерять контроль над собой, когда человек не доверяет самому себе. Но мудрость тела, естественные не подавленные реакции которого способствуют самоизлечению, может проявиться, когда человек верит в эту мудрость, доверяя себе. В процессе телесной работы происходит на-

лаживание контакта между рациональным и чувственно-телесным, возникает базовая внутренняя интеграция, позволяющая человеку ощутить свой внутренний ресурс.

Уровень синергии и штампов, или таламо-паллидарный уровень В. На этом уровне преобладает суставно-угловая, геометрическая проприорецепторика скоростей и положений, к которой присоединяется обширный комплекс экстероцептивной чувствительности, как протопатической (рецепции давления, глубинного осязания), так и эпикритической (дифференцированные осязательные рецепции прикосновения, трения, болевая, вибрационная и температурная чувствительность). Если обобщить всю характерную для описываемого уровня афферентацию, то это окажется афферентация собственного тела, проприорецепторика. Движения этого уровня – обычно движения всего тела, лишь с ним одним связанные, безотносительные к чему-либо, находящемуся вовне; движения как самоцели, корригируемые главным образом лишь по линиям своей внутренней гармонии и организованности. Уровень В обеспечивает движения выразительной мимики, пантомимики и пластики, т.е. совокупность не символических, а непосредственно эмоциональных движений.

Движения, управляемые этим уровнем, не могут точно измеряться. Как писал Н.А. Бернштейн, попытка измерить точность улыбки вызовет лишь улыбку (цит. по [3; 22]). Этим объясняются сложность экспериментального изучения телесной работы, проводимой с движениями данного уровня, и специфичность методов диагностики, используемых в телесно-ориентированной психотерапии. Обучение этим методам является длительным процессом и требует развития чувствительности психолога к собственному интроцептивному пространству.

Н.А. Бернштейн отмечал, что за таламо-паллидарной системой числятся три важнейших координационных качества,

отличающие ее от других кинетических систем человеческого организма. Первое из них — приспособленность уровня В к обширным мышечным синергиям, т.е. способность вести высокослаженные движения всего тела, вовлекающие в согласованную работу многие десятки мышц. Второе — способность вести движение во времени. Третье — склонность к штампам, к чеканной повторяемости движений, похожих друг на друга, как две монеты.

Третье качество заслуживает особого рассмотрения в контексте телесно-ориентированной работы. Действительно, психотерапевт работает со сложившимися штампами движений, давно ставшими навыком и поэтому функционирующими без осознания. Однако эти штампы, в большинстве случаев возникшие в детстве, запечатлели в себе опыт социализации, типичные ощущения и эмоции, переживаемые в определенные периоды жизни. Существенным является сам факт осознания в процессе телесно-ориентированной работы того, что штампы, ограничивающие набор движений, не случайны, а непосредственно связаны с эмоциями, отношениями, неосознаваемыми установками. Сложившийся штамп суживает бесконечные возможности, предоставляемые кинестетикой. Штамп в значительной степени может быть пересмотрен и изменен в соответствии с сознательным выбором при условии возвращения внимания к процессу осуществления движения. Во время телесной работы мы задаемся вопросами: как я стою? как я дышу? как я сгибаю ноги в коленях? и т.д. При внимательном рассмотрении оказывается, что существует огромное количество вариантов построения движения, тогда как мы пользуемся очень ограниченным набором. Система работы одного из основоположников западной системы телесно-ориентированной психологии М. Фельденкрайза носит название «осознавание через движение» [6]. Разработанные им упражнения учат внимательности к процессу осу-

ществления движения, дают возможность осознать огромные внутренние ресурсы вариативности его построения, освободиться от штампов, сделать движение более аутентичным, соответствующим Я человека здесь и теперь. Работа, по М. Фельденкрайзу, восстанавливает естественную грацию движений и позволяет человеку почувствовать себя более целостно и свободно.

Непосредственно-эмоциональные движения выражают эмоции, переживания человека, которые часто не осознаются. Мы не можем непосредственно войти в контакт со своей собственной вытесненной эмоцией, телесное движение выступает в качестве посредника между эмоцией и сознанием. Оно есть воплощенное переживание. Чтобы движение выступило в качестве рассказчика, его важно отпустить, позволить ему быть. В телесной терапии используется специальный метод аутентичного движения, предполагающий концентрацию внимания клиента на своих интроцептивных ощущениях и импульсах и их дальнейшем двигательном осуществлении. Эти движения не имеют своей целью взаимодействие с окружающим миром, воздействие на него и поэтому не имеют ориентировочной основы. Они предполагают изначальную установку на разрешение телу сделать то, что оно хочет. Разум следует за движениями тела, сначала осуществляется движение как выражение скрытого желания, а затем его «прочтение», понимание. Смыслом аутентичного движения является исследование, обнаружение себя.

Таким образом, значительная часть телесной работы проводится на уровне В и направлена на его раскрепощение и осознание.

КОРТИКАЛЬНЫЕ УРОВНИ ПОСТРОЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Пирамидно-стриарный уровень пространственного поля С. Движения уровня

пространственного поля имеют прежде всего ясно выраженный целевой характер: они ведут откуда-то, куда-то и зачем-то. Эти движения экстравертированы, обращены на внешний мир в не меньшей мере, чем движения уровня синергии интровертированы. Движения уровня С несут, давят, тянут, берут и т.д. Они по своей сути переместительны. Переместительное движение предполагает приспособление к условиям того внешнего пространства, в котором оно протекает, приспособление к внешнему полю, а не к внутреннему телу, как это было на уровне синергии. Н.А. Бернштейн отмечал, что для уровня пространственного поля, в отличие от уровня синергии, характерна высокая переключаемость, касающаяся траекторий, приемов движения.

Теменно-премоторный уровень действий D. Все координации и значительная часть движений предыдущих уровней принадлежат животным не в меньшей мере, чем человеку. Уровень D почти монополично принадлежит человеку. Вместо геометрической формы появляется схема, т.е. метрические, размерные соотношения заменяются топологическими, качественными соотношениями. Пространство предметного уровня теряет в конкретности, но зато выигрывает в упорядочении, осмыслении, выделении существенного по сравнению с уровнем пространственного поля. Уровень D связан со смысловой стороной действия с предметом и обеспечивает движения в трудовой деятельности.

Было бы неверно думать, что телесная работа полностью концентрируется лишь на уровнях А и Б, при этом игнорируя кортикальные уровни и чувствительность к внешнему пространству. Ведь самоидентичность не может быть создана в отрыве от окружающего мира. Задача состоит в том, чтобы стать самим собой в мире, а значит, научиться учитывать внешние условия, осознавать свои способы воздействия и их восприятие другими людьми, соотносить внутреннее и внешнее.

Важно научиться чувствовать не только себя, но и другого. В телесной работе используется большое количество техник для развития указанных способностей. В качестве примера можно привести систему работы Г. Вернера. В разработанных им упражнениях моделируются человеческие отношения по средствам кинестетического взаимодействия. Следует отметить, что такая работа становится эффективной при условии проработки уровней А и Б, когда человек в состоянии осознавать свои телесные ощущения и быть в контакте со своими чувствами.

Уровни, лежащие выше уровня действий (группа E). С функционированием уровня E связаны все разновидности речи и письма, музыкальное, театральное и хореографическое исполнение.

E — ведущий уровень, создающий мотив для двигательного акта и осуществляющий его основную смысловую корреляцию — приведение результата в соответствие с намерением. Сам уровень E имеет иерархическое строение. Так, по-видимому, движения танца начинающей балерины и зрелой талантливой исполнительницы имеют различное построение. Хороший с технической точки зрения танец начинающей балерины, который воспринимается как последовательность правильно исполненных движений, есть один подуровень E. Движения в этом случае «идут от головы», в них над чувством превалирует целеполагание. Субкортикальные уровни построения движения выступают как фоновые. Танец талантливой балерины, воспринимающийся как искусство, как «душой исполненный полет», — более высокий подуровень E. Движения в этом случае аутентичны, они наполнены энергией состояния, чувства, переживания. Это возможно, по-видимому, тогда, когда существует единство, энергетическая интеграция всех уровней. Субкортикальные уровни из фоновых становятся базисными. Примечательно, что в спортивных танцах

на льду существует двойная система оценивания: одна оценка ставится за технику, другая – за артистизм. Когда техника сочетается с артистизмом, получаются великолепные номера, трогающие душу зрителя. Само по себе техничное выполнение движений не создает танца. Техника основывается на освоении движений, работе кортикальных уровней. Артистизм становится возможным тогда, когда техника делается фоном, перестает доминировать, позволяет проявиться энергетике чувств. Тогда движение в танце в полной мере становится живым. «Живое движение иначе, чем механическое, связано с пространством и временем. Механическое движение есть перемещение тела в пространстве, а живое – преодоление пространства, претерпевание такого преодоления, очерчивание и построение собственного пространства. Механическое движение пожирает, убивает время, а живое, напротив, оживляет, создает, строит свое собственное живое время. Механическое движение только тратит, расходует энергию, а живое движение накапливает ее, дает ей приращение», – пишет В.П. Зинченко [2; 661].

Таким образом, обращение к проблемам самоидентичности требует переосмысления роли и значения субкортикальных уровней построения движения. Их вклад в формирование уровня Е начинается

пониматься как более весомый. Субкортикальные уровни являются базовыми, создающими условия самоидентичности. Именно потому, что в процессе телесно-ориентированной работы происходит интенсивное воздействие на базовые уровни построения движения и интеграция всех уровней, она является столь эффективным средством психотерапии и дает мощный ресурс для развития личности.

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. М.: Медгиз, 1997.
2. Зинченко В.П. Преходящие и вечные проблемы психологии // Атkinson Р.Л. и др. Введение в психологию. Послесловие. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. С. 649–662.
3. Коренкова Н.Е. Психомоторика в структуре интегральной индивидуальности человека. М.: Изд-во МосГУ, 2005.
4. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом. СПб.: Речь, 2000.
5. Райх В. Анализ характера. М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 1999.
6. Фельденкрайз М. Осознание через движение. М.: Изд-во ИОИ, 2009.
7. Хоружий С.С. О старом и новом. СПб.: Наука, 2000.
8. Эльконин Б.Д. Самоощущение. Опосредствование. Становление действия // Психология телесности между душой и телом / Под ред. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М.: АСТ, 2005. С. 471–485.

Поступила в редакцию 25.XI 2009 г.