

Статья опубликована в сборнике:

**Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С.Леви. – М.: АСТ МОСКВА, 2005, С.410-433.**

**Т. С. Леви**

### **Психология телесности в ракурсе личностного развития**

*«... важно научиться размышлять о собственном телесном опыте не с позиции нормативной установки, а с позиции нашей возможности быть в живом мире в качестве живого, обладающего телом и «духом» существа. Я бы добавил: не просто «обладающим телом», но и телом, которое /мною/ обладает»  
В. Подорога<sup>1</sup>*

Развитие личности имеет много аспектов. Одним из существенных аспектов личностного развития является достижение целостности. В данной статье 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.***

---

<sup>1</sup> Подорога В. А. Феноменология тела. М., 1995. С. 8.

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»<sup>2</sup>

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. Подорога<sup>3</sup>. 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.**

---

<sup>2</sup> Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества М., 1979. С. 59.

<sup>3</sup> Подорога В. А. Феноменология тела. М., 1995.

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»<sup>4</sup>. 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 – подключение этого сознания к сознанию общественному, к культуре»<sup>5</sup>. 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 общественно-

---

<sup>4</sup> Зинченко В. П. Миры сознания и структура сознания / Хрестоматия: Психология сознания. СПб., 2001. С. 150.

<sup>5</sup> Там же. С. 151.

му 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...»<sup>6</sup>. 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...»<sup>7</sup>. 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 соб-

---

<sup>6</sup> Хоружий С. С. О старом и новом. Санкт-Петербург, 2000. С. 372.

<sup>7</sup> Там же. С. 379.

ственного 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»<sup>8</sup>.

В процессе развития телесные движения начинают означаться 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, удержать 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» –

---

<sup>8</sup> Менегетти А. Онтопсихологическая педагогика. Пермь, 1993. С. 46.

пишет А. Менегетти<sup>9</sup>. *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», «ор-

---

<sup>9</sup> Там же. С. 153.

ганизмическому 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. Бьюдженталья, 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»<sup>10</sup>.

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

---

<sup>10</sup> Бьюдженталь Д. Двойственность и открытость // Судьба и воля: психология свободы: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. М., 2000. С. 337.

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...»<sup>11</sup>.

*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

---

<sup>11</sup> Раджниш Б. Ш. Жизнь, любовь, смех. Л., 1991.

«Душа и тело». (рис.1) 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.

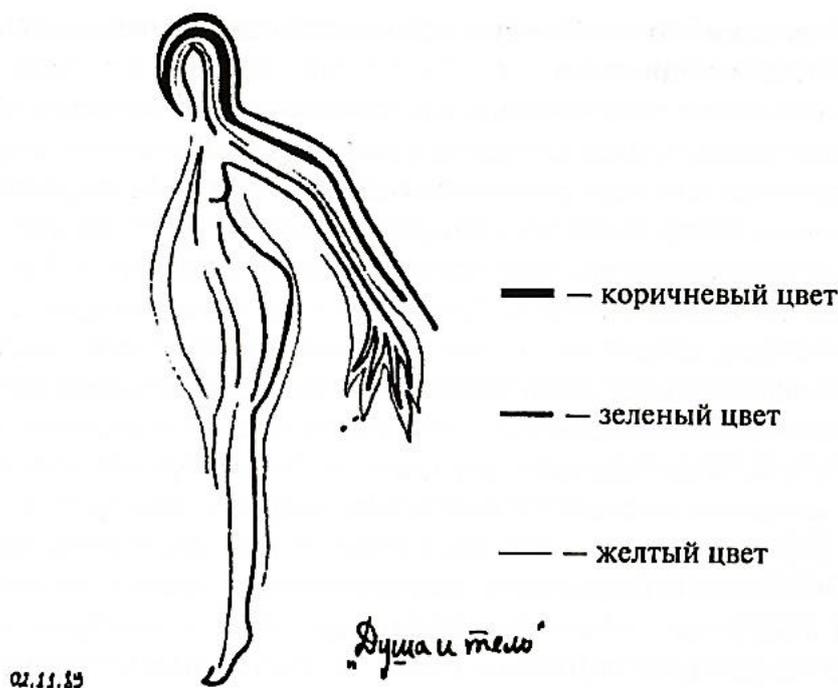


Рис. 1

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.

Осознавание 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, нравиться 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 разви-

тия 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 превалируют 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»<sup>12</sup>. 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 (рис.2-5). 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.



Рис. 2



Рис. 3

---

<sup>12</sup> Хелл Д. Ландшафт депрессии. М., 1999. С. 43.

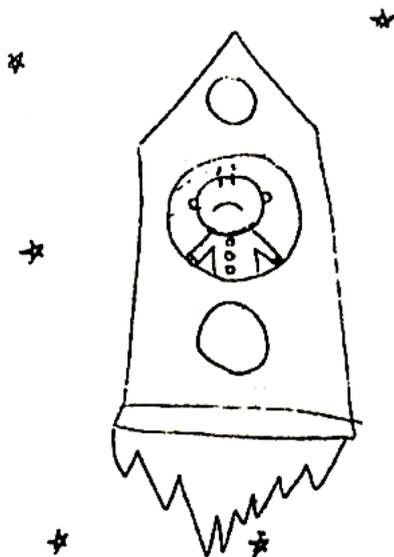


Рис. 4



Рис. 5

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»<sup>13</sup>.

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 «механи-

<sup>13</sup> Подорога В. А. Феноменология тела. М., 1995. С. 28.

ческое» 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»)»<sup>14</sup>. 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», «хоро-

---

<sup>14</sup> Тхостов А. Ш. Психология телесности. М., 2002. С. 177.

шо», «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 реальности 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 боитесь 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»<sup>15</sup>. 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 непроизвольных в произвольно управляемые является превращение их из неощущаемых в ощущаемые...»<sup>16</sup>.

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.

---

<sup>15</sup> Эльконин Б. Д. Введение в психологию развития. М., 1994. С. 69.

<sup>16</sup> Запорожец А. В. Психология действия. М., 2000. С. 71.

В течение ряда лет я веду работу, направленную на развитие личности студентов-психологов телесно-ориентированными методами<sup>17</sup>.

Общим в механизме воздействия на личность телесно - ориентированных методов является увеличение степени жизненности внутреннего тела, содействие формированию чувственно-двигательного единства, ведущего к более реалистичному и целостному осмыслению себя в мире, возможности действовать в соответствии со своим «Я».

В разработанной мной системе используются техники различных методов психотерапии (биоэнергетика А. Лоуэна, «осознавание через движение» М. Фельденкрайза, «работа с телом» Г. Вернера, биосинтез Д. Боаделлы, арт-техники, инициальная терапия К. Дюркхайма, аутентичное движение и др.), а также авторские техники, направленные на развитие саморегуляции в системе «Я-МИР». Подборка техник осуществляется в соответствии с задачами развивающей работы. Основными средствами развития выступают движение и форма. Принципиальным моментом построения такой работы является комплексное использование техник, задействующих разные модальности восприятия – кинесика, цвет, форму, звук.

Перед началом, в конце и через полгода после окончания развивающего курса проводится диагностическое обследование с помощью батареи методик. Диагностический инструментарий состоит из следующих методов и методик:

- наблюдение за походкой, позами и другими движениями;
- двигательный эксперимент;
- беседа, проводимая с целью выявления личностной динамики;
- анкетирование, позволяющее оценить личностную динамику с точки зрения участников группы;
- методика исследования самоотношения Пантелеева;
- проективный рисунок человека;

---

<sup>17</sup> Леви Т. С. Курс «Психология телесности» в профессионально-личностной подготовке психологов // Знание. Понимание. Умение. 2004. №1.

- авторская модификация методики «неоконченные предложения», позволяющая исследовать отношение человека к собственному телу;
- авторская модификация цветового теста отношений, позволяющая исследовать самоотношение и отношение к собственному телу;
- модификация методики исследования самооценки Дембо - Рубинштейн.
- авторская методика «Исследование интерцептивного восприятия» и др.

Не имея возможности в рамках данной статьи подробно изложить результаты, остановлюсь на раскрытии ряда существенных в данном контексте фактов. ***В результате развивающей работы:***

***1. Происходит расширение осознания интерцептивного восприятия.*** Для исследования интерцептивного восприятия исследуемым предлагалось в течение 10 минут написать все слова и словосочетания, которые с их точки зрения можно отнести к интерцептивному восприятию. При анализе обращалось внимание на общее количество слов, а так же соотношение слов с позитивным и негативным локусом. Анализ полученных результатов показал, что количество слов у студентов, прошедших телесно-ориентированное обучение значимо больше. Причем, что наиболее существенно, локус восприятия смещается в сторону позитива. *Начинают преобладать положительные характеристики, увеличивается метафоричность высказываний, представляющая некоторый «сплав» ощущений, чувств, личностных смыслов (чувство жизни, энергия, солнечный свет, воодушевление, полет, песнь души, тепло разлилось, радужность, распутившейся цветок, присутствие, озарение, открытость, мягкость, наполненность любовью, внутренняя свобода, внутренний стержень, благодать и др.).* Таким образом, внутреннее тело «оживает», «раскрашивается» в широкую палитру цветов с преобладанием позитивных, а негативные цвета перестают страшить и отторгаться. В результате работы улучшилась способность вербально определять (идентифицировать) собственные чувства и описывать их.

**2. Оптимизируется отношение к своему телу и увеличивается степень жизненности.** Участникам предлагалось написать 10 предложений, начинающихся словами «Мое тело...». В начале работы в качестве преобладающего выступало отношение к телу как к объекту. Это выражалось в том, что тело оценивалось с точки зрения смотрящего со стороны, а также в плане послушания и соответствия желаниям человека. В конце работы оно выступало в качестве равноправного субъекта, прежде всего, ощущалось изнутри, имело свои потребности и стремления.

Приведу типичные примеры:

<b><u>В начале работы</u></b>	<b><u>В конце работы</u></b>
«Меня слушается, в общем, меня устраивает»	«Напоминает цветок, разговаривает со мной, легкое и парящее, наполнено энергией»
«Меня слушается, хочет расслабиться, скучает»	«Доставляет мне радость, Расслаблено, любит»
«Стройное, красивое, привлекает окружающих»	«Чувствует себя спокойно, иногда суетливо, хочет понять себя до конца»
«Загорелое, хорошее, нуждается в ласке»	«Свободно, радуется, не боится, не стыдится»

Результаты исследования по модифицированному варианту цветового теста отношений показали, что вначале работы отношение к телу многих участников характеризовалось отчуждением и неприятием, тело вызывало негативные переживания. Значимо чаще на передние позиции выходили серый, коричневый и фиолетовый цвета, а основные цвета располагались во второй половине раскладки. В конце работы такое отношение сменилось *принятием телесности*.

**3. Расширение самоосознавания и принятие собственной телесности способствует формированию половой идентичности.** В процессе телесно-ориентированной работы «под масками начинают проступать живые лица, вместо кукольных обликов возникают человеческие тела». Динамику

можно хорошо проследить по рисункам человека, которые выполняют участники развивающей группы до и после работы.

На рисунке 6.А – кукольный образ девочки, неуверенной в себе, демонстрирующий доброжелательность, веселость и незащищенность. О напряженности в сфере общения свидетельствует практически полное отсутствие плечевого пояса, схематически прорисованные руки. Этот рисунок сделан перед началом развивающей работы. Рисунок 6.Б сделан после ее окончания. На нем мы видим взрослую, женственную девушку с выраженной верхней частью тела, человеческими руками.

Рисунки 7.А и 7.Б сделаны молодым человеком. На рисунке 7.А как бы подвешенная над землей, в верхней части листа изображена мягкотелая, неуверенная фигурка с демонстративно-подростковыми чертами (высунутый язык, торчащий зуб и др.) На втором рисунке демонстративность исчезла, фигура выросла, выпрямилась, стала на землю, приобрела мужские очертания.

В наибольшей степени о развитие самоидентичности, и, в том числе, половой идентичности, свидетельствуют результаты наблюдений за движениями в процессе выполнения упражнений участниками группы.



Рис. 6.А

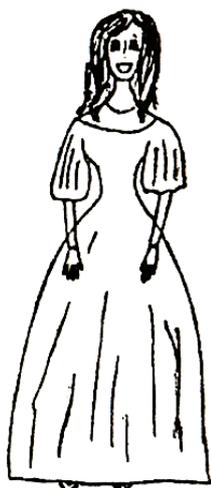


Рис. 6.Б



Рис. 7.А

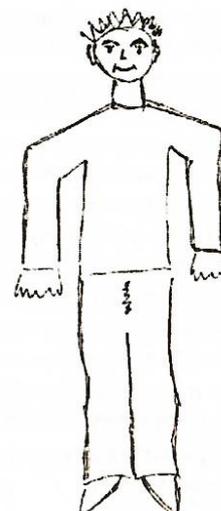


Рис. 7.Б

**4. Развитие чувства себя, осознания себя, обретение опоры в себе, способствует самоорганизации.** Кардинальные изменения произошли в

способности ориентироваться в своем поведении, прежде всего на «внутреннего свидетеля», а не на «внешнего свидетеля». Эти данные зафиксированы по ряду методик (МИС, анкетирование, беседа). Приведу выдержки из самоотчетов:

«Раньше я чувствовала себя очень зависимой от других людей. Например, если в компании мне говорили: «Останься. Будет весело», а мне совсем не хотелось оставаться, мне надо было уходить – я оставалась. Теперь я спокойно отвечаю: «Нет. Мне надо идти» и ухожу. Мне стало намного легче говорить «Нет» и противостоять, когда меня затягивают на «чужую колею». Я стала избирательно подходить к общению с людьми»; «Я стал принимать самостоятельные решения и отвечать за них».

Участники отмечают, что стали существенно меньше тревожиться по поводу того, как их действия будут восприняты другими.

«Вспоминаю, как я обдумывала свои действия год назад: я очень много внимания уделяла тому, как мои действия будут выглядеть со стороны, оценены другими и т. п. Теперь я уделяю этому существенно меньше внимания».

Результаты телесно-ориентированной работы, полученные, так сказать, в лабораторных условиях могут иметь разную эффективность при переносе в реальную жизнь. *Эта работа создает, прежде всего, энергетический и смысловой ресурс для развития.* Каким образом он будет использован - зависит от конкретного человека. Вместе с тем анализ данных, полученных полгода спустя после окончания занятий, показал, что достижения группы, диагностируемые в конце работы, ни только не исчезают, но и существенно возрастают. Дальнейшие изменения определяются внутренней логикой, внутренним процессом личностного развития каждого из участников.

Итак, подведу итоги:

1. Проблемы базового внутриличностного конфликта «душа-тело» на уровне индивидуального сознания обусловлены культурно-историческими условиями, результатом, определенным образом выстроенного, воспитания и образования.

2. В процессе онтогенетического развития на уровне индивидуального сознания возникает объективное противоречие между осознанием собственной телесности и стремлением к личностной целостности.

3. Преодоление вышеуказанного противоречия возможно в результате целенаправленной развивающей телесно-ориентированной работы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества М., 1979.
2. Бьюдженталь Д. Двойственность и открытость // Судьба и воля: психология свободы: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. М., 2000.
3. Запорожец А. В. Психология действия. М., 2000.
4. Зинченко В. П. Миры сознания и структура сознания / Хрестоматия: Психология сознания. СПб., 2001.
5. Зинченко В. П. Преходящие и вечные проблемы психологии // Послесловие к кн. Риты Л. Аткинсон, Ричарда С. Аткинсон и др. Введение в психологию. М., 2003. С. 649-662.
6. Леви Т. С. Курс «Психология телесности» в профессионально-личностной подготовке психологов // Знание. Понимание. Умение. 2004. №1.
7. Менегетти А. Онтопсихологическая педагогика. Пермь, 1993.
8. Подорога В. А. Феноменология тела. М., 1995.
9. Раджниш Б. Ш. Жизнь, любовь, смех. Л., 1991.
10. Тхостов А. Ш. Психология телесности. М., 2002.
11. Ухтомский А. А. Доминанта души. СПб., 1996.
12. Хоружий С. С. О старом и новом. Санкт-Петербург, 2000.
13. Хелл Д. Ландшафт депрессии. М., 1999.
14. Эльконин Б. Д. Введение в психологию развития. М., 1994.