

Е.С. Язвинская

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХИКИ И ТЕЛА

С все возрастающей динамикой развития человечества, «хаос перестал быть синонимом отсутствия порядка и обрел структуру» (Пригожин). Естественно, что это потребовало от науки нового взгляда, нового мышления, отличающегося от «прозрачного» классического. Так наука перешла от изучения равновесных систем к изучению неравновесных систем, от изучения порядка к изучению хаоса. А случай, который всегда так раздражал ученых, занял весьма важное место в науке. Возникла постнеклассическая методология.

Такие кардинальные изменения в науке вообще, не могли не повлиять на психологию. И мы сегодня наблюдаем, развитие таких новых направлений как психосинергетика, нейропсихология, психофизиология, где человек рассматривается, как нелинейная, диссипативная, самоорганизующаяся система, в которой тело и душа находятся в системной взаимосвязи и взаимовлиянии. Телесное является формой, а психическое – содержанием, и проникнуть в содержание можно только через форму. Именно поэтому, современные практикующие психологи, в том числе и я, делаем основной акцент на телесно-ориентированной психотерапии, которая позволяет найти точки, в которых происходит слияние души и тела и за короткий промежуток времени интегрировать бессознательное и сознательное в трансцендентную функцию.

Таким образом, снимается методологическая проблема дихотомии души и тела в психологии.

Если классическая психология направляла свой научный интерес на изучение сознания и создания методов, позволяющих предсказывать поведение человека на 99,9% (наивная иллюзия), то современная психология делает акцент на функции бессознательного. Кроме того, психологов всегда интересовал вопрос о влиянии окружающей среды на человека и представители некоторых школ, например бихевиористы, отводили этому влиянию решающую роль в становлении и формировании личности. Если же рассматривать человека с точки зрения постнеклассической методологии, а именно как неравновесную, самоорганизующуюся систему, в которой находятся все возможные преобразования, а внешние воздействия лишь инициируют самоорганизацию, которая определяется, как способность к саморазвитию. То тогда человек использует, прежде всего, внутренние возможности и выбор той или иной ситуации, стратегии осуществляет сам человек, но, безусловно, не без влияния случайности. И это определяющий момент, потому что просчитать случайность не возможно, ее можно лишь интуитивно ощутить, а это возможно при хорошо развитой иррациональной части психики, а именно, бессознательного. Вот почему современная психотерапия делает акцент на интеграции бессознательного и сознательного и это возможно только при взаимодействии души и тела.

Таким образом, мы предлагаем рассматривать человека, проходящего курс психотерапии, как диссипативную систему, которому лишь предлагается ряд методов, позволяющих генерировать собственное поведение и использовать, прежде всего, свои внутренние возможности и ресурсы. Естественно, что при таком подходе человек уже не может быть расщеплен на тело, душу и дух. И психологии придется считаться не только с душой, но и с телом. В связи с этим, требует пересмотра определение предмета психологии, но так как это не является задачей данной статьи, мы лишь подчеркиваем проблематику вопроса.

Постнеклассическая методология позволяет психологии расширить собственное методологическое поле и создавать более эффективные и гуманные методы. К таким методам на наш взгляд относятся методы интегративной телесно ориентированной психотерапии. Нашей целью было исследование возможностей методов данной терапии в диагностике и коррекции психосоматических расстройств, а также коррекции некоторых личностных образований.

Метод биоэнергетической психопластики.

Кардинальные изменения взглядов на проблему психики и тела произошли в связи с открытиями в области нейропсихологии, позволяющими говорить о том, что психика и отражательная регулирующая деятельность мозга – это «одна и также сущность, одна и также реальность» (И.И. Чуприкова). Об этом писал Спиноза в своей работе «Переход к единству тела и духа», и уже в работе К. Юнга «Проблемы души нашего времени» на основании исследований физиологов через призму психологии высказывается та же мысль.

Безусловно, что вопросов больше чем ответов в решении проблемы психики и тела, но одно очевидно, что противопоставление психики и тела изначально является деструктивным, прежде всего для самого человека, и лишь интеграция поможет этот дуализм преодолеть, что позволит человеку открыть новые возможности и новые горизонты собственного развития.

Теоретическая и методологическая основа метода состоит в том, что тело и психика рассматриваются как единая сущность, единая жизнь, только представленная в одном случае под атрибутом мышления (психики), а в другом под атрибутом протяжения (тела) (Спиноза).

Практический аспект данного метода заключается в том, чтобы установить связь между ощущениями, чувствами и образами, а далее уже, если необходимо, ситуациями и переживаниями. Данная связь необходима, независимо от того ведется ли работа с неотреагированными эмоциями, чувствами, непережитыми переживаниями, либо с ресурсными состояниями, либо с созданием нового образа.

В любом случае такая интеграция позволяет человеку почувствовать свое тело и психику как единую собственную сущность.

Вот почему так важна связь между ощущениями, чувствами и образами, ведь именно они являются тем кодом, в котором есть информация о прошлом, настоящем и будущем, а тело даёт возможность выразить и реализовать данную информацию (Метод описан в статье Е.С. Язвинской «О возможностях телесно-ориентированной психотерапии в решении проблем самопринятия» Вісник Харківського Національного Університету 2002 №550 ст. 342-344).

Данный метод лёг в основу тренинговой программы „Вдохновение“. Данная тренинговая программа включает в себя три уровня:

На первом уровне работа начинается с тела, а точнее с телесного образа «Я» - это самовосприятие собственной внешности, самоощущение собственного тела, его функциональных возможностей, это собственная внешняя репрезентация, которая зачастую является либо прямым отражением внутреннего мира, либо защитой его, и конечно же экзистенция собственного тела.

На телесном уровне находятся и снимаются «мышечные зажимы», а также психосоматические симптомы, имеющие спазматический характер. На

психическом уровне автоматически происходит работа с вытесненным материалом, а именно с эмоциями, чувствами, переживаниями, в свое время неотраженными, соответствующими вышеперечисленным соматическим проявлениям. Можно сказать, что на данном уровне идет проработка бессознательного в поле энергетически емкого негативного опыта, интеграции данного опыта в сознание человека.

Данный опыт является весьма ценным, поскольку дает знание человеку о нем и его жизни. На телесном уровне происходит освобождение от мышечных зажимов.

Следующий уровень – это ТДТ – очень красивая и энергетичная терапия (хотя и здесь работа происходит на глубинном психическом уровне). Танец является одновременно инструментом и опытом, динамической медитацией и осмыслением, текстом и контекстом. На этом уровне мы больше работаем с ресурсными состояниями, человек быстрее их раскрывает и воплощает в реальности.

И завершающим аккордом, как в прямом, так и в переносном смысле выступает вокалотерапия.

У современного человека наблюдается так называемая «западная шизоидность» – это разотождествление не только с собственным телом, но и с собственным голосом. Хотя голос является также частью нашего образа «Я». Знать свой голос, уметь владеть им, является необходимым условием в построении целостного образа «Я» и самоотношения. И поэтому раскрыв новые возможности и грани собственного голоса мы точно также раскрываем в собственной жизни новые возможности и перспективы. Данный этап работы направлен на предание целостного образа «Я», уже обновленного и уверенного в себе человека. Кроме того, все три уровня сопровождались АРТ-терапией.

В основу создания данной тренинговой программы лег принцип культурно – исторического развития человека: от языческой культуры к монотеизму и постхристианскому обществу.

В языческой культуре все события, как в общественной, так и личной жизни человека сопровождались танцем. В христианской культуре – молитвой, пением.

Можно сказать, что современный человек, наконец, может интегрировать весь опыт человечества и действительно стать совершенным как внутренне, так и внешне. В данном случае мы понимаем совершенство не как завершающую, конечную точку в развитии человечества, а как новые возможности, на новом пути развития.

В ходе терапии мы «идем» за человеком, давая ему, эффективный инструментальный для максимального раскрытия собственного потенциала и мы, как впрочем, и он, не знаем, что именно откроется в нем и куда дальше он захочет идти.

Пользуясь парадигмой постнеклассической методологии, человек во время прохождения тренинга рассматривается как неравновесная, самоорганизующаяся, диссипативная система, которая в точке бифуркации имеет несколько вариантов трансформационных изменений и, в итоге, выбирает тот или иной путь, тот или иной образ и т. д. И очень часто выбор удивляет не только нас, но и самого участника собственных изменений.

Для диагностики данной тренинговой программы использовались следующие методики: тест «Исследование самооценки», опросник саморефлексии телесного потенциала которые проводились до и после тренинговой программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дорожевец А.Н., Соколова Е.Т. Исследование образа физического Я: некоторые результаты и размышления // Телесность человека:

В процессе исследования было протестировано и обследовано 18 чел. В возрасте от 19 до 40 лет.

Подтверждается, что в процессе прохождения тренинговой программы происходит формирование адекватной самооценки у респондентов. По результатам теста «Исследование самооценки» у всех респондентов самооценка повысилась. Об адекватности самооценки свидетельствует коэффициент от 0,4 до 0,6. Коэффициент от 0,7 до 1 свидетельствует о высокой самооценке.

Отправной точкой в движении к бессознательному через познание телесной креативности в нашем исследовании выступает образ телесного «Я» в структуре целостного образа «Я». В свою очередь, представления о собственной структуре образа телесного «Я» помогут нам приблизиться к пониманию механизмов продуцирования телом информации и способов ее обработки на рациональном уровне.

Первичным условием структуризации целостного образа «Я» выступает необходимость «присвоения» человеком своего тела, его внутреннего и внешнего (социального и культурного) содержания. Осознание образа «Я» невозможно без формирования у личности системы осознанного восприятия составляющих структуры образа телесного «Я».

Ощущение своего тела – это базовый аспект в построении образа «Я» и поэтому мы используем ТОП как наиболее эффективное направление, позволяющее решить эту проблему, проблему коррекции телесного образа «Я», так как зачастую бывает, что образ телесного «Я» не сформирован, либо имеет негативную окраску.

Согласно теоретическим положениям телесно-ориентированной психотерапии, это один из косвенных путей к освобождению от зажимов психологических, так как телесные зажимы порождаются психическими. Уже начиная с первого уровня, ведется работа с ресурсными состояниями (позитивным опытом человека) и целеобразованием. Это происходит сразу же после нахождения и отреагирования подавленных чувств и эмоций.

Из полученных результатов по опроснику саморефлексии телесного потенциала – средний групповой результат 31% до прохождения тренинговой программы и 69% после. Можно сделать следующие выводы: участники, после прохождения тренинговой программы, стали по-другому относиться к своему телу: они начали воспринимать тело, признали за собой право на непохожесть, на индивидуальность, что в свою очередь привело к повышению самооценки. Это подтверждается концепцией о первичности телесного самопринятия и влияния его на интегративное самоотношение. По Олпорту – телесная самость остается на протяжении всей жизни опорой для самосознания и самоотношения.

Таким образом, психологическое содержание сознания, «срачиваясь» с определенной социальной средой и непрерывно углубляясь в ее бытие, проявляется в телесном опыте. Познавая телесные функции и форму, мы, тем самым, проникаем в экзистенцию психического «Я». «Если содержание действительно может покоиться только под формой и проявлять себя как содержание этой формы, значит, форма доступна только через тело» (Мерло-Понти, 1999, с. 142).

Когда, наконец, мы поймем насколько эфемерно тело и материальна душа, может быть тогда, мы будем более бережны и к себе и к другим, и к окружающему нас миру.

междисциплинарные исследования. – М., 1991. – С. 67-70.

2. Психотерапия новой волны. // Наука і освіта. Науково-практичний журнал ПНЦ АПН України. Спецвипуск. – 2004. – №3. – С. 92-95.

Подано до редакції 13.02.06

3. Телесность человека: междисциплинарные исследования. – М.: ВИНТИ, 1991.

РЕЗЮМЕ

Розгляд спроб подолання протиставлення психотерапії розкрив можливість представлення психіки і тіла методами тілесно орієнтованої нового методу біоенергетичної психопластики.

SUMMARY

Analysis of the ways of overcoming contraposition between psyche and body by means of bodily oriented psychotherapy suggested an opportunity of introducing a new method of bioenergetic psychoplastics.
