

ПРОБЛЕМА ТЕЛЕСНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

Проблема взаимоотношения души и тела сопровождает человека на протяжении всего его историко-культурологического развития, начиная от примитивных религий до монотеизма и постхристианского общества.

Целью данной статьи является краткий историко-культурологический анализ, а также анализ исследований, проводимых по данной проблематике.

Э.Б. Тайлор в своей известной антропологической теории утверждает, что сущностью примитивной религии является анимизм, вера в души и духов. Зарождение этой веры, считает автор, произошло из интерпретации сновидений, видений и т.п. Таким образом, еще древние люди воспринимали человека, состоящего как минимум из двух субстанций: тела и души.

В Древней Греции, где особую роль отводили гармоничному развитию души и тела, также наблюдается эта раздвоенность. Хотя Древние греки считали, что душа должна повиноваться телу. Что само тело устанавливает закон для тела, а душа должна «...дать телу режим, природа которого в действительности определялась бы им самим, его напряжением, состоянием и обстоятельствами, в которых оно находится». Мишель Фуко. «Забота о себе»

В монотеизме, в частности христианстве, наблюдается при том же дуализме, другая картина. Все душевные и духовные силы были брошены на укрощение и подчинение плоти. Теперь тело должно повиноваться душе. «Душа властвует над телом, как господин, а разум над нашими стремлениями – как государственный муж. Отсюда ясно, сколь естественно и полезно для тела быть в подчинении у души и, наоборот, какой получается вред при равном или обратном соотношении». Св. Иоанн Кассиан. Некоторые грехи были напрямую связаны с телом. Так Апостол Павел писал: «Дела плоти известны; они суть: прелюбодеяние, блуд, нечистота, непотребство». Безусловно, что эти разные способы и попытки снять противоречия между душой и телом были необходимы и имели свой смысл в разные исторические периоды. Но в любом случае мы наблюдаем дихотомию души и тела.

В эпоху Возрождения, с расцветом науки и искусства философы опять поднимают эту тему. Так у Декарта мы встречаем «... акты тела не имеют ничего общего с актами духа; мышление как общая сущность духовных определений и протяжение как общая сущность всех телесных определений различны по своему роду. Тело по своей природе всегда делимо, а дух вовсе не делим, ибо мыслящая сущность не может различать в себе частей, это совершенно тождественная сущность. Поэтому все, что имеет силу для тела, не имеет силы для духа: они взаимно исключаются.» Взгляды Декарта и его последователей значительно повлияли на развитие науки, а в частности физики и окончательно утвердили этот дуализм в науке. Хотя были и другие точки зрения. Так Спиноза предложил новый подход к этой проблеме, а именно это единство души и тела. «Душа есть не что иное, как прямое, непосредственное, т. е. тождественное с существованием тела, понятие ее тела, непосредственно утверждающее и заключающее в себе его бытие (идея или сознание). То, что тело представляет формально, собственно, действительно, душа представляет объективно, т. е. под видом мышления; или, чем тело является в форме

протяжения, тем душа является в форме мышления ... или, как выражается довольно смело Лессинг: «Душа не что иное, как мыслящее себя тело, а тело не что иное, как протяженная душа.»

Естественно, что психология не могла остаться в стороне от этой проблемы и, кажется, что именно психологии придется ее решать. Ведь еще Л.С. Выготский и П.Я. Гальперин говорили о том, что именно онтологический дуализм психики и материи, психики и деятельности мозга является одним из ключевых в кризисе, который переживает психология. В связи с чем, возникают проблемы с категориально-понятийным аппаратом, а также методологические проблемы.

Так психология условно была сведена либо к простому стимул – реакция, либо к гипостазированному «Его» в качестве субстанциальной сущности, которая с помощью «защитных механизмов» сражается против инстинктивных процессов «Оно». Хотя именно эти, казалось бы, противоположные точки зрения стали в своем дальнейшем развитии идти навстречу друг к другу, взаимно дополняя друг друга результатами собственных исследований. Так из рефлексологии, а затем из нейропсихологии и психофизиологии возник «телесно-ориентированный» принцип изучения структуры и механизмов психической деятельности, а из психоанализа возникла телесно-ориентированная психотерапия. И это не случайность, что именно из психоанализа возникла телесно-ориентированная психотерапия. Браун, анализируя Фрейда, пишет: «Цель психоанализа, по-прежнему неисполненная и лишь наполовину осознаваемая, заключается в возвращении наших душ в их тела, возвращение нас к самим себе, а тем самым преодоление человеческого самоотчуждения...»[8]. Несмотря на то, что в первом случае не хватает субъективизма, а во втором объективизма, концепция одна – это единство психики, деятельности мозга и тела (так как мозг не может функционировать без всего организма, который, в свою очередь находится в определенной среде). Телесность – это внешнее и внутреннее пространство, телесный образ Я, а также внутреннее тело – тело как момент собственного самосознания, «представляющее собой совокупность внутренних органических ощущений, потребностей и желаний, объединенных вокруг внутреннего мира» (по М.М. Бахтину). Так динамическое соотношение организма со средой может быть выражено следующей формулой: геном-мозг-тело-среда. При этом по отношению к окружающей среде нервные процессы, т.е. работа головного мозга, оказываются внутренним субъективным отражением, а по отношению к телесным процессам – их регулятором. Таким образом, нервные процессы обладают свойствами как психического, так и физиологического порядка. В связи с этим, а вернее последними исследованиями в областях нейропсихологии, психофизиологии, а также исследований о влиянии методов телесно-ориентированной психотерапии на работу центральной нервной системы, вегетососудистой системы, а также гормональной системы можно согласиться с Н.И.Чуприковой, которая предлагает пересмотреть предмет психологии. «Если деятельность мозга – это отражение действительности и регуляция на этой основе поведения и деятельности, то это и есть психика, и не остается никакого места для двух разных сущностей – психики и отражательной и регулирующей деятельности мозга.

Это одна и та же сущность, одна и та же реальность». Хотя, как показывают исследования не все физиологические процессы, происходящие в головном мозге тождественны с психическими процессами. Есть классы физиологических нервных процессов, которые имеют чисто физиологические функции. Таким образом «... наименования психических заслуживают лишь те физиологические процессы и механизмы мозга, которые продуцируют образы внешнего мира, собственного тела человека и его состояний». И все же, в психологии еще доминируют установки на тело, телесность исключительно как на природную предпосылку физического бытия человека, нейтральную относительно психологического содержания его носителя, как источник (объект), способный лишь поставлять исследователю информацию об особенностях функционирования низшего, организменного уровня, как на условие, которое обеспечивает (или препятствует ему) надлежащий режим оптимального развития соответствующих психических процессов, функций, образований и т.п. Но именно тело и телесность содержат в себе, прежде всего психологическую информацию. На этой концепции построена методология телесно-ориентированной психотерапии (ТОП). Телесность является формой, а психика – содержанием одной и той же сущности – человека. Проникнуть в содержание можно только через форму. Именно поэтому современные практикующие психологи, в том числе и я, делаем основной акцент на интегративной телесно-ориентированной психотерапии, которая позволяет интегрировать бессознательное и сознательное в трансцендентную функцию.

Исследования, которые я вместе с аспирантами, научным руководителем, которых я являюсь, проводим в ОНУ им. И.И.Мечникова по использованию методов ТОП в лечении вегетососудистой дистонии показывают очевидное тождество определенных психических и физиологических процессов. Нет надобности, говорить о роли вегетативной нервной системы в эмоциональной сфере человека. Возбуждение, которое мы ощущаем, например, испытывая чувства страха или гнева, запускается нашим мозгом, но осуществляется с помощью вегетативной (автономной) нервной системы.

Вегетативная нервная система имеет два анатомически различных отдела: симпатический и парасимпатический отделы. Первый мобилизует энергию и ресурсы тела (реакции бегства или борьбы), второй – сохраняет ресурсы и энергию тела. Оба отдела действуют согласованно. Равновесие между ними в каждый данный момент зависит от взаимодействия между внешними ситуациями и внутренним состоянием организма. Вегетососудистая дистония, либо другие заболевания вегетососудистой системы говорят о том, что это равновесие нарушено. Одной из причин этого является то, что довольно часто информация, поступающая, извне активизирует вытесненный психологический материал, который может лишь ассоциативно связываться с данной информацией. Но так как будет возникать та или иная эмоция, мозг будет «готовить» организм к определенным действиям, которые на самом деле, в данной ситуации не нужны. Несмотря на то, что мозг дал команду организму действовать определенным образом, сознание это не зафиксирует, а вот на бессознательном уровне активизируются целые комплексы вытесненных эмоций и чувств, что обязательно отразится на физиологическом и соматическом уровне. И каждый раз, при определенных ситуациях вегетативная нервная система будет готовить весь организм либо к бегству,

либо к борьбе, либо, наоборот, к покою, но человек, в силу различных обстоятельств не будет действовать таким образом. Происходит трата в пустую жизненной энергии, что, в конечном счете, приводит к различным психосоматическим заболеваниям. В таких случаях, использование методов ТОП является весьма эффективным. В теле «находятся» неосознанные эмоции, которые осознаются, анализируются, а затем, и выражаются. Таким образом, через телесность мы очень быстро проникаем в бессознательное и получаем необходимую информацию, с которой проводится определенная работа. Проведенные нами исследования показывают, что после прохождения авторской тренинговой программы «Вдохновение», методологической основой которой является, интегративная телесно-ориентированная психотерапия происходит, нормализация работы вегетососудистой системы. Статистически значимо изменился вегетативный индекс.

Выводы. Разнообразие причин вегето-сосудистой дистонии определяет необходимость комплексного подхода к её лечению и профилактики. Именно комплексный подход успешно обеспечивается методами телесно-ориентированной психотерапии, что и показало проведенное исследование.

Как ранее было сказано о том, что существуют, чисто физиологические процессы мы можем, предположить и на это есть свои основания, о существовании абсолютных психических феноменов не связанных с физиологическими процессами. Так некоторые исследования работы головного мозга в состоянии медитации или молитвы говорят о том, что в этих состояниях значительно снижается работа физиологических нервных процессов и даже в некоторых случаях сводиться к 0, при этом человек остается жив. Таким образом, мы условно приходим к триаде физиологического, психофизиологического и психического. Можно иначе сказать, человек состоит как минимум из трех субстанций: материи, души и духа. Объективных методов исследования духовного у нас пока нет, да и вряд ли появятся, поэтому духовное начало мы можем воспринимать как данность. Хотя К.Г.Юнг по этому поводу говорил следующее: «...сомнение, не являются ли душа и тело, в конечном счете, одним и тем же, относиться также и к кажущемуся противоречию духа и живого существа. Думается, они тоже являются одним и тем же». Очередной понятийно-категориальный и методологический тупик? Или же открытие новых горизонтов?

Сейчас все чаще звучит идея, высказанная Б.Г. Ананьевым более четверти века назад, а именно создание нового синтетического человекознания, основанного на междисциплинарных связях изучения человека. Для этого необходимо создание модели вобравшей в себя исследования и изучения всех дисциплин о человеке, создание единого понятийно-категориального аппарата и, что особенно важно создание методологии, позволяющей усовершенствовать и создавать новые психофизиологические методы, для осуществления не столько статистических, сколько научно воспроизводимых результатов. И хотя мы уже сейчас наблюдаем смену парадигм, понятийно-категориального аппарата, возникновение новой телесно-ориентированной методологии, все же еще очень многое остается за гранью возможностей нашего познания. И вполне можно согласиться с высказыванием П.К. Анохина о том, что «... не следует придавать нашим открытиям абсолютное значение, ибо еще через полвека, а может быть и раньше взгляды, которые представляются нам теперь правильными, могут оказаться несостоятельными». И

это особенно актуально в психологической науке, ступившей на бесконечный путь изучения человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Малиновский Б. Магия, наука и религия. – М., 1998.
2. Св. Иоанн Кассиан. Обозрение духовной брани. Добротолюбие. Т. 2. М., 1998.
3. Фейербах Л. История философии. – Т. 2. – М., 1974.
4. Фадеев Ю.А. Нейроны коры большого мозга в системной организации поведения. – М., «Медицина» 1988.
5. Чуприкова Н.И. Психика и предмет психологии в свете достижений современной нейронауки. Вопросы психологии. №2 2004
6. Чуприкова Н.И. Мозговая организация психических процессов человека в трудах Е.И. Бойко и его школы. Вопросы психологии – 2005. – №2.
7. ЭЭГ и нейрональная активность в психофизиологических исследованиях. Московский институт психологии. – М., 1987.
8. Уоттс А. Психотерапия. Восток и Запад. – М., 2000.
9. Юнг К.Г. Дух в человеке, искусстве и литературе. – М., 2003.
10. Язвинская Е.С. Эффективность использования методов телесно-ориентированной психотерапии в диагностике и лечении больных вегетососудистой дистонией. // Наука і освіта. – 2005 – №3-4.

Подано до редакції 17.04.07

РЕЗЮМЕ

В статті проведено короткий історико-культурологічний аналіз проблеми психіки та тіла, а також наведені останні тенденції, котрі відбуваються

одночасно у різних галузях психології по зазначеній тематиці. Крім того, розглянуті окремі варіанти та спроби приблизитися до рішення цієї проблеми.

SUMMARY

The article suggests a brief historical and cultural analysis of the problem of psyche and body; presents the latest trends on the issue simultaneously kept to in

different branches of psychology; analyses some variants and attempts to reach solution of the problem.