

DOI: 10.17805/trudy.2019.3.2

## **ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: СПЕЦИФИКА, ВОЗМОЖНОСТИ, МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ**

*Т. С. Леви*

*Московский гуманитарный университет*

**Аннотация:** В статье раскрываются содержательные и этические основы телесно-ориентированной психотерапии, ее специфика и возможности в работе с различной психологической проблематикой. Расширение телесного осознания, в процессе которого происходит изменение отношения человека к своему телу от объектного к субъектному рассматривается в качестве основного направления в деятельности телесного психолога.

**Ключевые слова:** телесность; телесно-ориентированная психотерапия; телесное осознание

## **BODY-ORIENTED PSYCHOTHERAPY: SPECIFICS, POSSIBILITIES, MECHANISMS OF INFLUENCE**

*T. S. Levi*

*Moscow University for the Humanities*

**Аннотация:** The article reveals the content and ethical foundations of body-oriented psychotherapy, its specifics and possibilities of working with various psychological problems. The expansion of body awareness, in the process of which there is a change in the attitude of man to their body from the objective to the subjective, is considered as the main direction in the activities of the body psychologist.

**Keywords:** corporality; body-oriented psychotherapy; body awareness

### **Что такое телесность**

Телесно-ориентированная психотерапия, как направление психотерапии, возникло в европейской культуре на стыке психоанализа и восточных телесных практик. Телесный психотерапевт работает с телесностью человека. Для научно-практического осмысления предмет психологии телесности является новым, но с точки зрения человеческого знания — это знание, которое создавалось тысячелетиями. Его истоки лежат в философии и практиках духовного развития, существующих в разных культурах. Как уже отмечалось нами в предисловии к сборнику «Психология телесности между душой и телом» (Леви, 2005), важно развести понятия «тело» и «телесность». Тело означает, прежде всего, физический объект, не несущий субъектности, ду-

ховности. Телесность — это одухотворенное тело, имеющее энергетическую сущность, выражающуюся в движениях. Человеческая телесность является результатом онтогенетического, личностного развития и выражает культурологическую, индивидуально-психологическую и смысловую составляющие человеческого существа. Кто с профессиональной точки зрения изучает человеческое тело? Антрополог, патологоанатом... Психология — это наука о душе и психолога интересует человеческая телесность, которая неотделима от эмоциональной и ментальной жизни человека. Таким образом, прилагательные «телесная», «телесный» и т.п. могут использоваться как в узком, так и в широком смысле слова. В узком смысле, как производные от существительного «тело», когда речь идет о физической составляющей человека. В широком смысле, как производные от существительного «телесность», когда говорится о динамической форме, через которую человек являет Себя. Телесность выражается в движениях, которые, с одной стороны, имеют физическую субстанцию и могут быть зафиксированы извне, а с другой — являют внутренний мир человека. Поэтому телесный психотерапевт, работая с телесными ощущениями и движениями, воздействует на душевное состояние человека и его образ мыслей. Работа телесного психолога направлена на интеграцию личности, ее движение к целостности.

Понимание того, что на живое человеческое тело нельзя смотреть патологоанатомическим взглядом, что душа и тело должны изучаться в их единении и взаимопроникновении в настоящее время становится все очевидней для многих людей. В последние годы существенно вырос интерес к телесным практикам и телесно-ориентированной психотерапии. Клиенты стали осознавать, что путь решения их психологических и психосоматических проблем через работу с телесностью является очень эффективным. Раньше, например, в 1990-е годы телесный психолог, выслушав жалобы клиентов, сам предлагал телесные техники, как средства работы с проблемой, так как люди не представляли себе такой возможности. Сейчас все чаще можно услышать: «Я хочу обратиться за помощью именно к телесному психологу», «Я решил поработать над своей проблемой методами телесной психотерапии». На основе телесного движения можно работать практически с любыми психологическими проблемами: психосоматическими, экзистенциальными, проблемами межличностных отношений, зависимостями и др.

### ***Эффективность телесно-ориентированной психотерапии***

Работа методами телесной психотерапии на основе телесных ощущений и движений имеет ряд преимуществ, по сравнению с методами, основанными исключительно на вербальном взаимодействии. (При этом мы не противопоставляем вербальный и телесный каналы — они дополняют друг друга, т. к. активизируются различные центры головного мозга). Эффективность теле-

сно-ориентированной психотерапии определяется следующими причинами:

1. Используя телесные техники, психолог воздействует на базовые уровни психики, которые не включаются, если работа ведется исключительно через слово. При этом важно понимать, что в процессе выполнения упражнений и после их завершения психолог с помощью слова, беседуя с клиентом, помогает ему осмыслить телесный опыт.

2. Поскольку в онтогенезе возникновение самосознания связано с осознанием ребенком своего тела, выделением его из окружающего мира — «Я есть тело», получением сенсорных впечатлений в результате осуществления телесных движений, то фактически воздействие оказывается на глубинные уровни самосознания и, в силу этого, получается очень глубокий и стойкий результат.

3. В телесной работе значительно легче и быстрее преодолевается сопротивление клиента, т. к. в основном защитные механизмы личности функционируют на вербальном уровне. Поскольку для клиента не очевидна связь между движением и переживанием, страданием, он легко соглашается на выполнение движения. Однако телесные движения — это язык не только того психологического содержания, которое человек сознательно может стараться скрыть, но и язык бессознательного. По меткому выражению В. Райха: «Тело не лжет».

4. Телесная психотерапия позволяет получить доступ к энергетическим ресурсам, которые создают позитивную основу для решения проблемы. Клиенту может казаться, что у него нет энергии, но в процессе работы выясняется, что она есть, но была заблокирована. Ему может казаться, что нет опоры внутри себя и нужно за кого-то держаться, но выясняется, что опора внутри себя есть. Именно в этом смысле человек получает доступ к ресурсам, а психолог помогает их обнаружить.

5. Применяя телесные методы, психолог как бы запускает процессы самовосстановления человека, не привнося принципиально нового, чуждого, не свойственного этому человеку. Телесные методы активизируют процессы оптимизации личности, они дают возможность получить доступ к ресурсам, а дальше эти ресурсы используются самим человеком так, как целесообразно для него. Например, если самооценка занижена — она вырастит, если неадекватно завышена — станет более реалистичной.

Выполнение движений в телесной психотерапии отличается от выполнения движений при занятиях физкультурой и спортом

Вместо управления движением в соответствии с поставленной целью, характерным для занятий физкультурой и спортом, в телесной терапии на первый план выступает чувствование процесса выполнения самого движения. Поэтому оно должно быть неспешным и комфортным. Смысл осуществ-

вления движения заключается не столько в достижении цели, сколько в исследовании самого движения, которое выступает «местом встречи» физического тела, эмоции и мысли.

### ***Этика и ответственность***

Поскольку методы телесной психотерапии позволяют быстро и незаметно для клиента получать информацию и эффективно воздействовать на его внутренний мир, особое значение приобретает этическая сторона деятельности психолога. Большая ответственность лежит на психологе за то, чтобы процесс психотерапии был действительно безопасен для клиента и чтобы ни в коем случае не возникло грубого манипулирования. В любом направлении психотерапии важно, чтобы психолог воспринимался клиентом как безопасный человек. Но в телесном подходе это имеет особое значение, потому что изначально клиент опасается вторжения в пространство своей телесности, которое будет для него не приятным. Клиент должен быть уверен, что отношение к нему будет бережным, что к нему не будут прикасаться без его ведома и заставлять что-либо делать, если он этого не захочет. Когда мы приходим к врачу, мы как бы «отдаем свое тело для лечения и ожидаем получить его обратно в лучшем состоянии». Врач не обязан объяснять пациенту смысл манипуляций и пациент часто старается максимально отвлечься, дистанцироваться от телесных ощущений. В телесной психотерапии важно, чтобы клиент в процессе телесной работы постоянно был в контакте с телом, принимая решения о тех или иных воздействиях, разрешая или останавливая прикосновения, корректируя происходящее. Важно, чтобы у человека создавалось ощущение, что он ведет процесс, является его субъектом, а не объектом манипуляции. Основопологающим в работе телесного психолога является качество его общения с клиентом: бережное, доброжелательное, уважительное, партнерское, содействующее формированию у клиента интегрального локуса контроля, а телесное движение — это всего лишь средство общения, язык, который профессионально используется психологом.

### ***Расширение телесного осознания — основное направление в работе телесного психолога***

В чем состоит суть телесного осознания? Телесное осознание означает осознанное направление внимания на внутренние эмоциональные процессы, проявляющиеся в телесных ощущениях и телесных движениях. В обычном состоянии, когда сознание занято решением задач внешнего мира, осознание телесных ощущений и движений воспринимается в усеченном виде. Например, если вы замрете в той позе, которую занимаете сейчас и обратите на нее внимание, то возможно заметете, что она не самая удобная. Еще секунду назад вы об этом не думали. Информация была в области предсознания. Если неудобную позу занимать долго, то дискомфорт и напряжение бу-

дут постепенно усиливаться и когда их степень достигнет критической массы — пробьются в сознание. Тогда человек может осознать, что хочет кардинально поменять позу (встать, лечь, пройтись и т.п.) или, что заболела спина, голова и т. п. Часто именно сильная боль, серьезное недомогание являются теми импульсами, которые пробиваются в сознание. Движения, которые мы делаем, принимая ту или иную позу, непосредственно связаны с нашим эмоциональным состоянием.

В академической психологии принято особое внимание уделять целенаправленному движению, которое ориентировано на изменения в окружающем мире. Кортикальные уровни построения движения направлены на решение рациональной задачи по средствам включения в работу определенных мышц, т. е. имеет место связь мысль-движение. Однако существует и другая связь: эмоция-движение, которой традиционно уделяется больше внимания в практической психологии и психотерапии. Если эмоция вытеснена, она не осознается. Если бояться нельзя, но страшно, страх может не осознаваться. Но поскольку эмоция всегда вызывает движение на субкортикальных уровнях, именно телесное движение может проявить для сознания эмоцию. Связи между эмоциями и телесными движениями подробно изучены в психологии телесности и телесно-ориентированной психотерапии.

Подавление и вытеснение из сознания эмоции страха, тревоги, гнева и др., а также негативных телесных ощущений (дискомфорта, напряжения, боли и т. п.) помогает сфокусировать внимание на внешних объектах и «освобождает рациональное от тягот чувственного». Если подавление становится привычным паттерном внутриличностного поведения, то чувственно-телесное «Я» осознается очень усеченно. Практика воспитания и образования, начиная с дошкольного возраста и кончая получением профессии, ориентирована, прежде всего, на развитие произвольности поведения, под которой понимается способность действовать в соответствии с образцом, по инструкции, т. е. быть внимательным к внешнему пространству. Вместе с тем недостаточное внимание уделяется чувствительности к себе, к внутреннему пространству. В результате возникает внутриличностная властная иерархия, в которой рациональное превалирует над чувственным. И как следствие — усеченное восприятие собственной телесности, игнорирование сенсорных возможностей, подавление чувств. Вместе с тем, здоровое функционирование организма и личности предполагает достижение баланса между внимательностью к внешнему и внутреннему пространствам. Произвольность относительно внутреннего пространства будет означать осознанный выбор выражения или контейнирования эмоций и телесных состояний. Контейнирование дает возможность не накапливать негативную эмоцию, а отреагировать ее в безвредном для организма количестве.

Следование телесным импульсам имеет значение не только для профилактики заболеваний, но и при их лечении. Ролло Мей пишет: «Когда два с половиной десятилетия назад я был болен туберкулезом, то обнаружил, ...что прислушивание к своему телу имеет решающее значение в моем лечении. Когда я мог чувствовать свое тело, “слышать”, что я устал и нуждаюсь в отдыхе, или же что мое тело достаточно крепкое, чтобы увеличить упражнения, мне становилось лучше. А когда я находил, что осознание тела заблокировано... мне становилось хуже... Осознание своего тела иногда приходит спонтанно, но вовсе не обязательно именно так. В нашем обществе, для того, чтобы прислушаться к своему телу, часто требуется значительное усилие — усилие постоянной “открытости” по отношению к любым сигналам своего тела» (Мэй, 1997: 259–260).

В связи этим обучение телесному осознанию можно рассматривать как существенный ресурс профилактики психосоматических заболеваний. Обучение телесному осознанию означает формирование навыков рефлексии телесных ощущений и движений, являющихся выразителями эмоциональной жизни человека. Владение данными навыками позволяет не накапливать дискомфорт, а замечать и устранять его до того, как он перешел в болезненные симптомы.

Работа начинается с рефлексии очень простых движений, которые легко зафиксировать как некие факты и при этом психологом дается установка относительно важности осознания микропотребностей тела («плечо хочет опуститься», «палец левой руки подвинуться» и т.п.; «если своевременно услышать плечи и опустить их, можно предотвратить головную боль» и т. д.). Наибольшая сложность на первом этапе обучения заключается в удержании внимания во внутреннем пространстве и фокусировке на внутренней картине движения. Как уже отмечалось нами ранее (Леви, 2008) важно перевести внимание от видимого, внешне наблюдаемого движения к его ощущению изнутри, «переключиться с внешнего свидетеля на внутреннего свидетеля». Видимое движение осуществляется для другого, оценивается с точки зрения другого (красиво-некрасиво, правильно-неправильно и т.п.). Этот Другой, его критерии оценки, позиция, подразумеваются в случае видимого движения, поэтому оно осознанно или неосознанно программируется извне. Требуется значительное усилие, чтобы полностью сконцентрироваться на движении изнутри. Однако, только в этом случае возможно распознать свой «внутренний голос», «организмический сигнал» (А. Менегетти), «естественный организменный оценивающий процесс» (К. Роджерс). Важно довериться внутренней спонтанности, «мудрости тела», открыться своему внутреннему опыту «здесь и теперь».

Постепенно в процессе обучения у клиента возникает понимание связи между микропотребностями тела, телесными движениями и эмоциональной

жизнью человека. Одним из важных итогов работы является принятие клиентом ответственности за состояние своего здоровья и осознание существенно расширившихся собственных возможностей в профилактике заболеваний.

Расширение и дифференциация телесного осознания является необходимой частью телесной работы с любой психологической проблематикой.

### ***Динамика «от тела к телесности» в процессе телесно-ориентированной психотерапии***

В процессе телесно-ориентированной психотерапии происходят изменения в отношении человека к своему телу, оно начинает восприниматься не как физическая субстанция, а как телесность — одухотворенное тело. Отношение к своему телу чрезвычайно диагностично, т. к. аккумулирует в себе значимые личностные характеристики и выступает в качестве «лакмусовой бумажки» психологического состояния человека. Отчужденность от своего тела проявляется в многообразной психологической проблематике: психосоматической, сексуальной, пищевой и эмоциональной зависимостях, чувстве одиночества и экзистенциальном вакууме. Состояния психологического благополучия, напротив, сопровождаются переживанием своего тела в единстве со своей душевной сущностью. Телесность обретает целостность, силу и наполненность энергией жизни. В результате проведенного нами анализа были выявлены объектное и субъектное отношения человека к своему телу (Леви, 2008). При объектном отношении к телу человек занимает по отношению к нему позицию внешнего наблюдателя. Тело имеет инструментальную ценность: оно должно быть сильным, красивым, здоровым, т.е. хорошим инструментом для достижения каких-либо целей. При объектном отношении к телу отсутствует способность чувствовать единство телесной и духовной тканей. При субъектном отношении тело воспринимается как часть «Я», «Я есть тело». Тело из биомеханической структуры «превращается» в телесность, выражающую внутренний мир человека и являющейся его неотъемлемой частью. Телесность выступает как безусловная терминальная ценность, означающая «быть живым», «быть собой». В процессе телесно-ориентированной психотерапии происходит увеличение степени субъектности по отношению к собственному телу, что свидетельствует о позитивных изменениях во всей личностной структуре и является неотъемлемой частью развития личности.

Целостное, дифференцируемое, адекватное осознание себя в совокупности с принимающим, субъектным самоотношением — залог психологического здоровья человека. Более подробно механизмы, лежащие в основе эффективности телесно-ориентированной психотерапии рассмотрены нами в ряде публикаций (Леви, 2008ab, 2010, 2011).

*СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

Леви, Т. С. (2005) От составителя // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. М. : Изд-во АСТ. 732 с.

Леви, Т. С. (2008a) Пространственно-телесная модель развития личности // Психологический журнал. Т. 29. № 1. С. 23–33.

Леви, Т. С. (2008b) Отношение к телу в структуре самоотношения // Знание. Понимание. Умение. № 3. С. 72–76.

Леви, Т. С. (2010) Уровни построения движений по Бернштейну и телесно-ориентированная психотерапия // Вопросы психологии. № 6. С. 62–67.

Леви, Т. С. (2011) Телесная парадигма развития личностной аутентичности. М.: Изд-во МосГУ. 190 с.

Мэй, Р. (1997) Любовь и воля. М.: Рефл-бук, Ваклер.

*Дата поступления: 10.06.2019 г.*

**Леви Татьяна Самуиловна** — кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры общей психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +7 (499) 374-67-20. Эл. адрес: levitasa36@yandex.ru

**Levi Tatyana Samuilovna**, Candidate of Psychology, Associate Professor, Professor, Department of General Psychology and History of Psychology, Moscow University for the Humanities. Postal address: 5, Yunosti St., Moscow, Russian Federation, 111395. Tel.: +7 (499) 374-67-20. E-mail: levitasa36@yandex.ru

---

**Для цитирования:**

Леви Т. С. Телесно-ориентированная психотерапия: специфика, возможности, механизмы воздействия [Электронный ресурс] // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2019. № 3. URL: <http://journals.mosgu.ru/trudy/article/view/991> (дата обращения: дд.мм.гг.). DOI: 10.17805/trudy.2019.3.2