

И.Г. Малкина-Пых

# ТЕОРИЯ И МЕТОДЫ РИТМО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИИ

Рекомендовано

Экспертным советом УМО в системе ВО и СПО  
в качестве **учебного пособия** для направлений бакалавриата,  
магистратуры и специальности «Психология»



КНОРУС • МОСКВА • 2024

УДК 159.9(075.8)

ББК 88+53.57я73

М19

Рецензенты:

А.А. Гаврилина, доц. кафедры общей и консультативной психологии Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, канд. мед. наук, Л.В. Кузьменкова, доц. кафедры общей и консультативной психологии Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, канд. психол. наук

Автор

И.Г. Малкина-Пых, Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы

**Малкина-Пых, Ирина Германовна.**

**М19** Теория и методы ритмо-двигательной психокоррекции : учебное пособие / И.Г. Малкина-Пых. — Москва : КНОРУС, 2024. — 240 с. — (Бакалавриат, специалитет и магистратура).

**ISBN 978-5-406-13318-7**

Представлены теория и методы авторской программы ритмо-двигательной психокоррекции (ПК), которая является синтезом телесно-ориентированной терапии, танцевальной терапии и ритмической гимнастики. В главе 1 дается исторический обзор развития отношений «тело — душа» в западной цивилизации в различные эпохи. Рассматриваются основные понятия телесной терапии, общие для всех ее направлений и школ. Также представлены основы работы с группами телесной терапии и этика телесной терапии. В главе 2 представлен обзор источников ритмо-двигательной ПК, а именно телесно-ориентированной терапии, танцевально-двигательной терапии и ритмической гимнастики. Глава 3 посвящена теоретическим основам и практическим методам ритмо-двигательной ПК. В ней подробно рассмотрены психолого-валеологические принципы, цели и задачи и основные понятия ритмо-двигательной ПК (ритм, схема тела и образ тела). В этой же главе представлены основные методы ритмо-двигательной ПК (психотелесная диагностика, структурированное ритмическое движение, кинестетический транс и метод связывания). Также проанализированы основные проблемы, возникающие при работе с группой. Завершает главу описание процедуры организации занятий и основных направлений работы в группе ритмо-двигательной ПК (с опорами (заземление), с границами, с межличностными отношениями, избыточным контролем, с агрессией, с Я-образом, общая работа с блоками и структурная интеграция).

Соответствует ФГОС ВО последнего поколения.

*Для студентов бакалавриата, магистратуры, обучающихся по направлениям 37.03.01, 37.04.01 «Психология» и студентов специалитета, обучающихся по специальности 37.05.01 «Клиническая психология».*

**Ключевые слова:** ритмо-двигательная психокоррекция; телесно-ориентированная терапия; танцевально-двигательная терапия; ритмическая гимнастика; ритм; схема тела; образ тела; психотелесная диагностика; структурированное ритмическое движение; кинестетический транс; метод связывания.

**УДК 159.9(075.8)**

**ББК 88+53.57я73**

Изд. № 696866. Формат 60×90/16. Гарнитура «Newton».

Усл. печ. л. 15,0. Уч.-изд. л. 13,7.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

Тел.: +7 (495) 741-46-28. E-mail: welcome@knorus.ru www.knorus.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных материалов в ООО «Фотоэксперт». 109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5, эт. 1, пом. I, ком. 6.3-23Н

**ISBN 978-5-406-13318-7**

© Малкина-Пых И.Г., 2024

© ООО «Издательство «КноРус», 2024

# Оглавление

---

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>Глава 1. ДУША И ТЕЛО: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД</b> .....	10
1.1. Аксиология человеческой телесности: исторический обзор .....	11
1.2. Телесные методы психокоррекции .....	24
1.3. Работа с группами телесной терапии .....	36
1.4. Этика телесной терапии.....	44
Вопросы для самопроверки .....	50
<b>Глава 2. ИСТОЧНИКИ РИТМО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИИ (ПК)</b> .....	52
2.1. Телесно-ориентированная терапия.....	52
2.2. Танцевально-двигательная терапия.....	66
2.3. Ритмическая гимнастика .....	73
Вопросы для самопроверки .....	80
<b>Глава 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РИТМО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПК</b> .....	82
3.1. Психолого-валеологические принципы ритмо-двигательной ПК .....	84
3.2. Цели и задачи ритмо-двигательной ПК .....	88
3.3. Понятия ритмо-двигательной ПК .....	89
3.4. Методы ритмо-двигательной ПК .....	101
3.4.1. Психотелесная диагностика в структуре ритмо-двигательной ПК.....	102
3.4.2. Структурированное ритмическое движение .....	143
3.4.3. Кинестетический транс.....	146
3.4.4. Метод связывания .....	148
3.5. Проблемы, возникающие при работе с группой ритмо-двигательной ПК.....	151

3.6. Организация занятий в группе ритмо-двигательной ПК .....	158
3.7. Направления работы в группе ритмо-двигательной ПК.....	164
3.7.1. Работа с опорами (заземление).....	164
3.7.2. Работа с границами.....	172
3.7.3. Работа с межличностными отношениями.....	178
3.7.4. Работа с избыточным контролем .....	188
3.7.5. Работа с агрессией.....	196
3.7.6. Работа с Я-образом.....	204
3.7.7. Общая работа с блоками .....	209
3.7.8. Структурная интеграция .....	217
Вопросы для самопроверки .....	225
Заключение .....	228
Список литературы .....	229

## Введение

---

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определено как состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Данное определение представляет здоровье в целом как сочетание физического и психологического здоровья. Психологическое здоровье определяется как динамическая совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, включающих положительные самоотношения и отношения к другим людям, личностную рефлексивность и потребность в саморазвитии. Психологически здоровой личностью является человек, в целом адаптированный к среде без ущерба для здоровья физического, имеющий стремление и возможности для творческого преобразования как среды, так и самого себя. Кроме того, в отличие от *психического здоровья*, которое имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, *психологическое здоровье* характеризует личность в целом, находится в непосредственной связи с проявлением человеческого духа (Дубровина, 2000; Никифоров, 2003; Пахальян, 2002; Хухлаева, 2001).

Достижение человеком высокого уровня самосознания, как самоинтегрированности и целостности, связано с преодолением противоречий между изначально данным стремлением личности к саморазвитию и существованием ряда внутренних и внешних ограничений. Внутренне Я заблокировано для оптимального саморазвития такими ограничителями, как: неосознанные комплексы неполноценности, которые заставляют человека осваивать компенсаторные формы поведения и уведат от истинного пути саморазвития (А. Адлер); невро-

тические образования, закрывающие доступ личности к самой себе (К. Хорни); психологические защиты, которые отделяют человека от самого себя (А. Фрейд); феномен выученной беспомощности (М. Селлигман); негативное влияние прошлого опыта и возникшие в результате привычки, которые замыкают нас в непродуктивном поведении (А. Маслоу) и ряд других.

Необходимо отметить, что традиция противопоставления «человека телесного» и «человека духовного» постоянно присутствует в современной практике различных социальных институтов (в семье, системе образования и воспитания), которые закрепляют и продолжают эту традицию. Широкое распространение получили подходы, при которых телесные качества человека являются объектом воздействия сами по себе, а интеллектуальные и духовные — сами, без какого-либо серьезного взаимодействия между собой (Быховская, 2000; Лохов, 2003; Никитин, 1998; 2007). Поэтому совершенно особое место среди них занимают методы телесно-ориентированной психотерапии, которые являются убедительным практическим выражением ценности преодоления картезианского дуализма ума и тела.

Телесно-ориентированная терапия (психотерапия, психокоррекция) является одним из основных направлений современной практической психологии. Существенной особенностью данного направления психотерапии является то, что работа с телом создает уникальные возможности терапевтического воздействия «вне цензуры сознания», что позволяет обнаружить истинные истоки наболевших проблем, получить доступ к глубинным уровням бессознательного, представленным в теле. Эта особенность предопределяет высокую эффективность телесно-ориентированного подхода в оказании психологической помощи, в создании условий разрешения проблем.

Изначально психология тела возникла в русле психоанализа, в 30-х гг. прошлого века — ее основатель Вильгельм Райх был одним из учеников З.Фрейда. Она позволила психологии найти точки соприкосновения между телесным и психическим, и на стыке этих двух областей возникла телесно-ориентированная психотерапия. В дальнейшем телесно-ориентированная терапия далеко ушла от психоанализа и стала самостоятельным направлением психологии со своей теоретической концепцией и практическими наработками.

На сегодняшний день телесно-ориентированная терапия завоевала очень широкую популярность среди психотерапевтов и психологов, так как тело человека может «рассказать» терапевту о его проблемах и характере гораздо быстрее и больше, чем это сделает он сам. Также телесно-ориентированная терапия позволяет, изящно обходя сопро-

тивление клиента, очень бережно подойти к его внутренним переживаниям. телесно-ориентированная терапия не подвергается цензуре сознания клиента, а значит, действует быстрее и эффективнее “вербальных” техник.

Через тело можно работать с эмоциями, сферой отношений, самопринятием и т.д. с помощью движений и физических упражнений. Телесно-ориентированная психотерапия направлена не на устранение проблем, а на то, чтобы сделать их доступными переживанию и осознанию, соотнося чувства и поведение (ставшие невротическими или патологическими), с жизненными представлениями, смыслами и ценностями человека. Мозг человека устроен таким образом, что он сам от себя скрывает многие мысли и чувства, но тело человека не умеет лгать. Если мозг анализирует, то тело синтезирует все, что происходит с человеком: его ощущения и состояния, жизненные смыслы, чувственно-эмоциональный опыт. Поэтому телесно-ориентированная психотерапия, миновав психологическую защиту мозга, может дать ответы на многие вопросы.

Материал, используемый для работы в телесно-ориентированных методах психокоррекции — кинестетические ощущения — представляет собой не что иное, как телесные компоненты эмоций. Эти ощущения несут две главные функции — сигнальную и регуляторную (Лисенкова, 1998). Сигнальная функция используется для решения диагностической или аналитической задачи: телесные ощущения могут рассматриваться как своеобразные «сигналы подсознания», осознание и осмысление которых создает основу для разрешения внутренних конфликтов.

Регуляторная же функция кинестетических ощущений как телесной части эмоций представляет практический интерес, в первую очередь, в плане саморегуляции, дающей человеку возможность управлять собственным функциональным состоянием — и тем самым способность использовать свои внутренние психофизиологические ресурсы. Это дает человеку возможность при решении разнообразных проблем «найти опору в себе самом», в терминах телесной психотерапии представляет собой так называемый ресурсно-ориентированный системный подход (Кипшидзе, 2009).

Формирование навыка осознания интуитивных «сигналов тела» позволяет превратить интуитивно-подсознательные правополушарные механизмы психики в практичный рабочий инструмент для принятия решений. Здесь и поиск нестандартных решений в ситуации неопределенности или в более широком смысле — научный поиск, инновации, творчество.

В учебном пособии представлены теория и методы авторской программы ритмо-двигательной психокоррекции (ПК), которая является синтезом телесно-ориентированной терапии, танцевальной терапии и ритмической гимнастики. В главе 1 дается исторический обзор развития отношений «тело — душа» в западной цивилизации в различные эпохи. Рассматриваются основные понятия телесной терапии, общие для всех ее направлений и школ. Также представлены основы работы с группами телесной терапии и этика телесной терапии.

В главе 2 представлен обзор источников ритмо-двигательной ПК, а именно: телесно-ориентированной терапии, танцевально-двигательной терапии и ритмической гимнастики.

Глава 3 посвящена теоретическим основам и практическим методам ритмо-двигательной ПК. В ней подробно рассмотрены психолого-валеологические принципы, цели и задачи и основные понятия ритмо-двигательной ПК (ритм, схема тела и образ тела). В этой же главе представлены основные методы ритмо-двигательной ПК (психотелесная диагностика, структурированное ритмическое движение, кинестетический транс и метод связывания). Также проанализированы основные проблемы, возникающие при работе с группой. Завершает главу описание процедуры организации занятий и основных направлений работы в группе ритмо-двигательной ПК (с опорами (заземлением), с границами, с межличностными отношениями, избыточным контролем, с агрессией, с Я-образом, общая работа с блоками и структурная интеграция).

Соответствует ФГОС ВО последнего поколения.

Учебное пособие предназначено для студентов бакалавриата, специалитета и магистратуры, обучающихся по направлениям подготовки 37.03.01, 37.04.01 «Психология» и 37.05.01 «Клиническая психология».

В результате освоения дисциплины студент должен:

1) *знать*:

- телесные методы психокоррекции,
- основы работы с группами телесной терапии,
- этические нормы телесной терапии,
- психолого-валеологические принципы ритмо-двигательной ПК,
- теоретические основы ритмо-двигательной ПК,
- понятия ритмо-двигательной ПК,
- практические методы ритмо-двигательной ПК,
- проблемы, возникающие при работе с группой ритмо-двигательной ПК;

2) *уметь*:

- проводить психотелесную диагностику в рамках ритмо-двигательной ПК,



- строить терапевтические тактику и стратегию работы группы ритмо-двигательной ПК, адекватные запросу клиентов,
- подбирать методы и техники работы группы ритмо-двигательной ПК, адекватные клиентскому запросу,
- организовывать занятия в соответствии с основными направлениями работы в группе ритмо-двигательной ПК;

3) *владеть*:

- практическими основами ритмо-двигательной ПК,
- базовыми понятиями ритмо-двигательной ПК,
- методами и техниками ритмо-двигательной ПК,
- навыками психотелесной диагностики в рамках ритмо-двигательной ПК,
- навыками организации занятий в группах ритмо-двигательной ПК.

# Глава 1

---

## ДУША И ТЕЛО: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Современный период развития наук о человеке, и психологии в том числе, характеризуется стремлением к пониманию организма как целостной системы. В соответствии с холистическим (целостным) подходом все функции организма и психики взаимосвязаны. Рассматривать личность как целое — значит рассматривать личность во всех ее аспектах (тело, психика, мышление, чувства, воображение, движение и т.д.), но это не то же самое, что рассматривать личность как сумму отдельных частей. Необходимо воспринимать личность как интегрированное функциональное единство различных аспектов целого во времени и пространстве.

Тем не менее необходимо признать, что в нашей культуре господствует пренебрежительное отношение к телу и отрицание телесно-инстинктивного функционирования. Мы чаще воспринимаем свое тело как объект, а не как свое Я, так как наше восприятие, мышление, наши эмоции, убеждения, интуиция и поведение — все это подвергается мощному формирующему влиянию со стороны социума. Большинство из нас иногда, а то и постоянно, наказывают, ненавидят или игнорируют свое тело. Западная цивилизация принимает это как само собой разумеющееся явление, хотя так было не всегда и в других культурах это не так.

На то, как человек живет в своем теле, влияют многочисленные и разнообразные причины. Это и пережитый опыт, и основополагающие убеждения и верования, преобладавшие в семье и образовательной системе. Культурные традиции также подкрепляют наше

отношение к телесному. При этом двойственное отношение к телу прослеживается на протяжении всего существования человеческой цивилизации.

## 1.1. АКСИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ТЕЛЕСНОСТИ: ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР

О соотношении «тело — душа» писали многочисленные авторы на протяжении всей истории развития психосоматического (греч. *psyche* — душа, *soma* — тело) мышления. При этом осмысление телесного определялось прежде всего парадигмой, в которой рассматривался человек, — холистической или дихотомической. В холистической парадигме тело человека трактуется в единой системе как равноправный с другими атрибутами элемент человеческого бытия.

Дихотомическая парадигма утверждает его отдельность и охватывает целый спектр подходов — от гипертрофии соматического начала в человеке до его уничижительного противопоставления «подлинно» человеческому, духовному бытию (Малкина-Пых, 2003; 2005). Само понятие «аксиология» происходит от древнегреческих слов ἀξία — ценность, и λόγος — слово, учение, т.е. представляет собой теорию ценностей и является разделом философии. Аксиология изучает вопросы, связанные с природой ценностей, их местом в реальности и структурой ценностного мира, т.е. о связи различных ценностей между собой, с социальными и культурными факторами и структурой личности. Таким образом, аксиология тела — это осмысление человеческой телесности в контексте ценностных категорий и характеристик.

И. М. Быховская (Быховская, 1993; 2000) выделяет принципиальные позиции, каждая из которых связана с тем или иным типом «модели человека» и соответствующим ей пониманием места и значимости телесности, ее смысла и ценности:

1) утверждение изначального телесно-духовного единства человека (принцип неразделимости, единства тела и духа, «внутреннего» и внешнего в человеке);

2) рассмотрение человека как целостности, объединяющей различные, но связанные между собой базовые начала (принцип гармонизации через возвышение телесности);

3) «раздвоение» человека на природную форму (телесность) и разумную, социальную или божественную сущность (принцип соматического позитивного утилитаризма);

4) противопоставление телесного и духовного в человеке, утверждение их непримиримости при абсолютизации разумного, духовного начала (принцип аскетизма);

5) утверждение приоритета естественного, природного, телесно-чувственного в человеке над социальным, культурным, приобретенным (принцип соматизации).

Хотя каждая из перечисленных позиций доминировала в определенных эпохи, в рамках определенных культурных пространств, можно говорить, скорее, лишь о преобладании той или иной ориентации, но не о ее полном доминировании, как это нередко делается (например, Античность — это идея гармонии, Средневековье — умерщвление плоти и т.д.). Известно, что наряду с доминирующей, определяющей, легитимной «версией» телесности, заданными «сверху» формами психосоматической социализации в каждой культуре существовали и существуют свои субкультуры, утверждающие нередко «неофициальное» психосоматическое сознание и практику, извлекающие из прошлого или создающие «на будущее» нетипичные для утвердившейся системы или не признаваемые ею элементы телесной культуры.

Безусловно, необходимо учитывать, что между европейскими и восточными вариантами подходов к данной проблеме существуют принципиальные различия. Мы рассматриваем в первую очередь историю развития европейского психосоматического мышления, его истоков, особенностей, тенденций в связи с его значимостью для понимания современных возможностей развития телесно-ориентированных методов психокоррекции.

В истории развития человечества выделяют несколько периодов, для каждого из которых характерна последовательная смена представлений о взаимоотношениях души и тела в соответствии с конкретными историческими и философскими традициями данной эпохи.

*Античность.* Античность состоит из нескольких периодов. Ранняя античность (VIII в. до н.э. — IV в. до н.э.) — расцвет греческих полисов, возникновение Римского государства. Классическая античность (IV в. до н.э. — II в. н.э.) — время распространения цивилизации Греции и Рима (от Александра Македонского до смерти Марка Аврелия). Поздняя античность (II — III в. н.э. — V—VI в. н.э.) — упадок Римской империи, от Марка Аврелия до падения Римской империи (476), смерти «последнего римлянина» Боэция (524 или 526) и закрытия Академии в Афинах императором Юстинианом (529).

По своему духу, своему мировоззрению античная культура — это культура чувственно-материальная. Вся система мироздания, весь космос в представлении древнего грека не что иное, как огромное тело

живого человеческого существа. Тело, таким образом, непосредственно вплетено в мир грека, оно мыслится как аналог самого мироздания. Древним грекам принадлежит учение о всеобщей одушевленности материи — гилозоизм (от греч. *hyle* — вещество, *zoe* — жизнь): весь мир — универсум, космос — изначально живой, наделенный способностью ощущать, запоминать и действовать. Границы между живым, неживым и психическим не проводились. Все рассматривалось как порождение единой первичной материи (праматерии).

Хотя принцип единения телесного и духовного доминировал в культуре классической античности, однако он был далеко не единственным для психосоматического сознания этой эпохи. Другая парадигма говорила о разделении телесного и духовного, их несводимости друг к другу. Эта парадигма модифицировалась в представлениях античности в зависимости от контекста — и в сторону ее «смягчения», и в сторону ужесточения: от варианта согласия и взаимной поддержки между телесным и духовным началами до утверждения их непримиримости и неизбежной вражды. И хотя, например, последний постулат не типичен для античности, однако все эти принципы, в той или иной степени, могут быть выявлены уже там, а история «психосоматического сознания» представляла весь «веер» возможностей соотношения тела и духа — и не только в виде теоретических представлений, но и в практике социальной жизни.

В целом рассмотренные психосоматические направления, подходы и ориентации относятся к той части палитры «психосоматического сознания» античности, которая может быть обозначена как «позитивный», или «утвердительный», соматизм. Однако со временем (и особенно явно в эпоху эллинизма, в частности в его поздний период) появились и иные оценки телесности человека — направление, которое можно было бы обозначить как «соматический негативизм» или «отрицательный соматизм». Центральной идеей этого направления являлось уничижительно-пренебрежительное отношение к телесности. Принцип гармонии, единения, сопряжения тела и духа сменяется принципом противоборства, противостояния этих начал.

Таким образом, эпоха Античности — это эпоха возвышения, воспевания и, одновременно, уничижения телесности (при безусловном превалировании первого); это та эпоха, в которой утвердила себя идея гармонии тела и духа, но в то же время сформировалась парадигма их разделения и даже противопоставления.

*Эпоха Средневековья.* Российская и западная историческая наука считают началом Средневековья крушение Западной Римской империи в конце V в. (считается, что империя прекратила свое существова-

ние 4 сентября 476 г., когда Ромул Август отрекся от престола). Распад Западной Римской империи ознаменовал собой начало новой эпохи — Средневековья.

Принцип разделения тела и духа по-разному модифицировался в последующие эпохи, и если в период Античности эта дихотомия не переросла в противопоставление двух начал, то постепенно, как в теоретическом сознании, так и в более широком контексте европейского менталитета в целом, акцент все более явственно смещался на дуалистическое «расчленение» человека.

«Развод» между телом и духом, низведение телесности на низший, животный уровень характерны для различных мировоззренческих концепций, как светских, так и теологических. При всем их различии в основе своей они содержат принцип иерархичности (в отличие от рассмотренного выше принципа единства, ценностной сопряженности): утверждения разной ценности материального и духовного, разума и чувства, тела и души. Одним из наиболее ярких примеров такого рода иерархической системы может служить средневековая идеология, для которой, как отмечает М. М. Бахтин, характерна «определенная ценностная акцентировка пространства»: чем выше ступень элемента на космической лестнице, чем ближе он к неподвижному «движителю мира», тем совершеннее природа этого элемента (Бахтин, 1965).

Эта иерархическая космологическая картина порождала соответствующую интерпретацию ценности и значимости атрибутов человеческого бытия — образы «верха» (духовного, рационального) и «низа» (плотского, телесного) широко распространены в теоретических концепциях, художественном творчестве эпохи средневековья. Тело в официальной культуре этой эпохи — это лишь только тень, подобие некоторого высшего, «сверхтелесного» мира. Все высшее, «верхнее» должно быть лишено какой-либо материальности, плотскости, связывающей с грешной землей.

Преобладание в официальной культуре Средневековья аскезы, ориентации на возвышение Духа за счет попраiania тела не могло не вызывать реакции отвержения этих абсолютизированных ценностей и вызвало движения маятника психосоматических ориентаций в противоположную сторону.

*Эпоха Возрождения.* Возрождение, или Ренессанс, — имеющая мировое значение эпоха в истории культуры Европы, пришедшая на смену Средним векам и предшествующая Просвещению. Приходится (в Италии) на начало XIV — последнюю четверть XVI в. (повсеместно в Европе — с XV—XVI вв.) и в некоторых случаях — первые десятилетия XVII в. Возрождение делят на 4 этапа: Проторенессанс (2-я поло-

вина XIII в. — XIV в.); Раннее Возрождение (начало XV — конец XV в.); Высокое Возрождение (конец XV — первые 20 лет XVI в.) и Позднее Возрождение (середина XVI — 90-е гг. XVI в.).

Антропоцентрическое мышление эпохи Возрождения стало рассматривать чувственную (а стало быть, преимущественно телесную) реальность человеческой жизни как ее смысловую сущность. По оценке А. Ф. Лосева, одной из особенностей данной системы взглядов была абсолютизация человеческой личности со всей ее материальной телесностью (Лосев, 1978). Рассмотрение человека как единого, целостного существа уничтожает какой-либо антагонизм между духовным «верхом» и телесным «низом». Принадлежность человека «со всей его телесностью» единому пространству мироздания в определенном смысле уравнивает между собой все его (человека) атрибуты, свойства, характеристики, не говоря уже о невозможности какого-то их противопоставления (Пинский, 1961).

Однако противопоставление телесного и духовного в человеке присутствует и в трактатах мыслителей эпохи Возрождения, которая более всего ассоциируется с идеей единого в своей целостности человека. Естественным нравственным требованием, вытекающим из этого дуализма, является требование «ухода» от низшего уровня бытия к высшему, от видимого к невидимому, от плотского к духовному. Телесность в этом случае остается за границами достойного, истинно человеческого.

*Эпоха Просвещения.* Эпоха Просвещения (XVII—XVIII вв.) — одна из ключевых эпох в истории европейской культуры, связанная с развитием научной, философской и общественной мысли. В основе этого интеллектуального движения лежали рационализм и свободомыслие.

Семнадцатый век заложил основы современного мировоззрения. В 1600-х годах европейские ученые и философы: Ф. Бэкон, И. Кеплер, Г. Галилей, Р. Декарт — углубили раскол души и тела до крайней степени. Итальянский астроном и физик Галилей считал, что все, включая природный мир, можно свести к измеримым частицам материи и разложить на части. Таким образом, понимание приходит к человеку не через качественные и субъективные критерии, а только через количественное измерение и математический анализ. Все, что невозможно познать в терминах механики, считалось неважным.

Новые открытия о Солнечной системе, гравитации, физике и аналитической геометрии укрепили мысль, что все в природе работает, как машина, например как часы. Даже животных стали считать машинами с часовым механизмом или «бездушными автоматами». Парадиг-

ма рационализма — это парадигма подчинения телесности рационально-духовной сущности человека, жесткой дисциплины тела.

Существовали также и вполне прагматические причины для разделения разума и тела. Разводя их по разным территориям, ученые добились того, что могущественные религиозные власти спокойно относились к вскрытию тел с научной целью, того, что Кендас Перт назвала «разделом территории с Папой» (Герхардт, 2012). Десакрализация тела сыграла огромную роль и для медицины, и для религии. Эта сделка позволила появиться более рациональной, свободомыслящей культуре. В результате этого пакта наука и технология получили возможность ворваться во многие сферы человеческой жизни с техническими усовершенствованиями, появившимися в век машин — в XVII—XVIII вв.

Понимание человека как машины не закончилось с эпохой Просвещения. Отчуждение от тела продолжила начавшаяся в XVIII в. в Англии индустриальная революция. Вместо того чтобы избавить человека от тяжелого и утомительного труда, как декларировалось, индустриализация превратила его в еще один винтик машины. Индустриальная революция взяла у рабочего тело и сделала его собственностью хозяев. В той мере, в какой тело отличалось от машины, оно лишалось ценности.

Картезианское наследие приучило западного человека полагаться не на свое живое чувствующее тело, а на советы современной науки. Ум, мозг, язык и сознание перевешивают, вместо того чтобы стремиться к равновесию с движениями и эмоциями (Кнастер, 2002).

Начало XIX столетия характеризовалось открытиями в области физиологии, которая руководствовалась «анатомическим началом», когда психические функции человека исследовались под углом зрения их зависимости от строения органа, его анатомии. Были открыты различия между чувствительными и двигательными волокнами периферической нервной системы, описана рефлекторная дуга, которые позже привели к открытию закона «специфической энергии органов чувств», согласно которому никакой другой энергией, кроме известной в физике, нервная ткань не обладает. Австрийский анатом Ф. Галь изучил зависимость ощущений от нервного субстрата и указал на извилины коры больших полушарий головного мозга как место, где, вероятно, локализованы «умственные силы» (до него было принято считать, что они — в мозговых желудочках).

Впечатляющие успехи были достигнуты в связи с открытием закономерной, математически исчисляемой зависимости между объективными физическими стимулами и производимыми ими психическими эффектами — ощущениями. Физиолог Э. Вебер (1795—1878) исследо-



вал зависимость континуума ощущений от континуума вызывающих их внешних физических стимулов, что привело к развитию начал психофизики.

Г. Гельмгольц (1821—1894) открыл скорость прохождения импульса по нерву. Его опыты указывали, что возникающий в сознании образ внешнего предмета порождается независимым от сознания телесным механизмом, что положило начало разделению психики и сознания.

Голландский физиолог Ф. Дондерс (1818—1898) посвятил свои исследования измерению скорости реакции субъекта на воспринимаемые им объекты.

Исследованию того, что психический фактор может быть регулятором поведения организма показано в работах физиолога Э. Пфлюгера (1829—1910). Он подверг сомнению схему рефлекса как дуги, в которой центrostремительные нервы, благодаря переключению на центробежные, производят одну и ту же стандартную мышечную реакцию. Опыты Э. Пфлюгера открывали особую причинность — психическую. Чувствование («сенсорная функция», по Пфлюгеру), считал он, не физиологическая, а психологическая сущность; «сенсорная функция» заключается в различении условий, в которых находится организм, и в регуляции, в соответствии с ними, ответных действий. Именно в различении того, что происходит во внешней среде, и реагировании на происходящее в ней и состоит фундаментальное предназначение психики, ее главный смысл. Его опыты противоречили общепринятому мнению о том, что психика и сознание — одно и то же. Им также было выдвинуто предположение, что наряду с сознанием имеется огромная область неосознаваемой психики (бессознательного), которая не сводится ни к нервной системе, ни к системе сознания.

Революцию в психологическом мышлении произвело учение Чарльза Дарвина (1809—1882), из которого следовало, что предшественником человека была обезьяна, и это ознаменовало крутой поворот от механодетерминизма к биодетерминизму. Ч. Дарвин указывал на естественный отбор как фактор выживания организмов в постоянно угрожающей их существованию внешней среде и отмечал, что в ходе эволюции выживают те, кто смог наиболее эффективно приспособиться; выжившие в борьбе за существование передают свои свойства потомству. Поскольку естественный отбор отсекает все ненужное для жизни, он истребляет и психические функции, не способствующие приспособлению, и уже это побуждает рассматривать психику как элемент адаптации организма к внешней среде.

Учение Ч. Дарвина стимулировало изучение психики в животном мире и стало основанием зоопсихологии — широкого изучения (с по-

мощью объективных экспериментальных методов) механизмов психической регуляции поведения животных.

Исследования гипноза имели большое значение в разграничении психики и сознания. Основателем научной гипнологии следует считать португальского аббата Фариа, который впервые использовал методику словесного погружения в гипноз, однако большую популярность гипнотические сеансы приобрели в Европе благодаря деятельности австрийского врача Ф. А. Месмера (1734—1815). Согласно его мистической теории, мир пронизан особой жидкостью — магнетическим флюидом (от лат. *fluidus* — текучий), обладающим целебной силой. Накапливаясь, как в резервуарах, у особенно одаренных для его восприятия людей, магнетический флюид, по мнению Ф. А. Месмера, может передаваться больным через прикосновения и излечивать их. Позже английский врач Брэд отвел решающую роль в гипнозе психологическому фактору. С конца 70-х годов XIX в. начал изучать явления гипноза французский невропатолог Ж. М. Шарко (1825—1893).

В 1885 году профессор психологии П. Жанэ сделал доклад о своих исследованиях, в которых он использовал принципы идеодинамики И. Бернхейма и идеомоторные соответствия из теории В. Джеймса, изучал взаимосвязь дыхания, циркуляции жидкостей в организме, мышечного напряжения, висцеральных процессов и чувств, поведения, движения и побуждения.

З. Фрейд (1856—1939), который в это время приехал в Париж и учился у Ж.-П. Шарко, назвал систему психологического анализа П. Жанэ психоанализом и впоследствии весьма специфически трансформировал раннее интегрированное исследование тела и души П. Жанэ.

В 1895 году З. Фрейд, работая над «Проектом программы научной психологии», теоретически осмыслил свой опыт врача-невропатолога, который не укладывался в рамки традиционной трактовки сознания. Преобладавший в то время методологический принцип в психологии и медицине опирался на локализационистский подход фон Вирхова, т.е. на поиск конкретного «полома», соответствующего любому болезненному явлению.

Однако З. Фрейд и его коллеги обнаружили, что мораль и невроз тесно связаны. Каким-то образом энергия ума-тела перенаправляется в телесные симптомы, как бы говоря, что больное тело означает большую душу, которая нуждается в лечении. Первоначально Фрейд считал, что существует лишь одно врожденное влечение — либидо. Оно развивается в несколько этапов, фокусируясь на определенных эrogenных зонах и достигая кульминации в генитальной сексуальности. В соответствии с физиологическим развитием, внимание и восприни-

мающая ориентация ребенка направляется на нужды той эрогенной зоны, которая доминирует на соответствующей стадии развития. Интересы и ориентация психики развиваются параллельно с телом.

Первой модификацией теории либидо было признание того, что агрессивное влечение (к смерти) отличается от сексуального влечения (к жизни), и таким образом была создана дуалистическая инстинктивная теория Эроса и Танатоса. Позднее Фрейд сфокусировался на трех компонентах личности — Ид, Эго и Супер-Эго — что в дальнейшем изменило теорию влечений.

Однако теория психоанализа всегда была одной из немногих, в которых человек предстал как телесное, а не только наделенное психикой и разумом существо. Значимость инстинктов, в большой мере определяющих ориентации, позиции, поведение человека, которая утверждается в этой теории, — это, прежде всего, значимость его телесности, в которой коренятся эти глубинные детерминанты человеческой жизни и судьбы. Существенное место в этой концепции занимает патологический телесный феномен, который представляет собою знаково-символическую форму пережитого индивидом опыта социализации. Его исследование в значительной мере проявляет практическую ориентированность психологического знания, отличного в этом смысле от множества других направлений в «соматологии». Телесное эго — термин, использованный Фрейдом для обозначения той части Эго, которая возникает из восприятия самого себя (т.е. как противоположное восприятию внешних объектов). «Эго, прежде всего, телесно, т.е. в конечном итоге является производным телесных ощущений, главным образом тех, которые идут с поверхности тела» (Фрейд, 1989).

Альфред Адлер (1870—1937), австрийский врач и психолог, создатель системы индивидуальной психологии, примыкал сначала к сторонникам Фрейда, затем основал собственную школу. Адлер интересовался способностью тела компенсировать органические повреждения, и его привлек биологический подход Фрейда. Адлер считал, что компенсация происходит и в психологической, и в биологической сферах. Его концепция органической неполноценности позже была заменена более широкой концепцией неполноценности социальной. Он внимательно относился к физическим дефектам и к телесному выражению характера (Адлер, 1997; 2003).

Адлер детально фокусировался на экспрессивных движениях, подчеркивал важность социального чувства и агрессивного влечения (которое он называл «сражением за удовлетворение»), и это заметно продвинуло вперед развитие холистического подхода и психосоматической медицины.

Карл Г. Юнг (1875—1861) вначале принял теорию Фрейда о том, что сексуальность является причиной эмоциональных заболеваний, однако к 1912 г. у него появилось множество сомнений, результатом которых явился его известный разрыв с Фрейдом. Юнг продемонстрировал смелость, заявив, что сила бессознательного уравнивает склонности Эго. Он отклонился от материализма психоаналитического движения, и это привело к тому, что коллеги стали считать его мистиком (Мак-Нили, 1999).

В своей эмпирической работе Карл Юнг стремился понять природу души, чтобы сделать возможным диалог между сознанием и бессознательным. Он показал, что душа структурируется вокруг комплексов. Комплексы являются ядром переплетения личных чувств, воспоминаний, образов, схем поведения и склонностей. В архетипическом ядре личности находится коллективное содержание. Комплексы могут спонтанно проявляться и вмешиваться в функционирование Эго (Юнг 1991; 1995).

Техника Юнга была менее ригидной, чем техника Фрейда. В кабинете Юнга люди танцевали, пели, играли на музыкальных инструментах, рисовали, лепили из глины, процедуры не были ограничены ничем, кроме изобретательности и остроумия Юнга.

Юнг не фокусировался на теле и очень мало писал о телесной экспрессии. Однако созданная им психология была такова, что его последователи могли развивать ее в самых разных направлениях, в том числе и в направлении телесной и танцевальной терапии.

Подход Юнга легко интерпретировать в рамках телесной терапии благодаря следующим факторам.

1. Спектр психической энергии простирается от плотной до крайне разреженной, подобно тому, как спектр световой энергии простирается от инфракрасного до ультрафиолетового цвета. Терапевт должен быть внимателен ко всем проявлениям, от плотных, соответствующих первичному инстинктивному биологическому уровню, до разреженных областей чистого духа.

2. Типология определяет, какое восприятие преобладает у личности: *визуальное*, *аудиальное* или *кинестетическое*. Юнг заметил, что в активном воображении некоторым легче танцевать, выражать содержание бессознательного движением, а не представлять их визуально или аудиально, и это открыло дверь телесной терапии.

3. Разработанная Юнгом техника «активного воображения» дает клиенту возможность выразить бессознательный материал и закладывает основу для двигательной терапии. Юнг считал, что для личности крайне важно установить контакт с бессознательным и понять его