

РОЛЬ СЕНСОРНОГО УСВІДОМЛЕННЯ В САМОПІЗНАННІ ОСОБИСТОСТІ НА ШЛЯХУ ДО ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті проаналізовано підходи різних шкіл тілесної психології до процесу сенсорного усвідомлення як основи самопізнання на шляху до становлення особистості.

В статті проаналізовані підходи різних шкіл тілесної психології к процесу сенсорного осознання как основы самопознания на пути к становлению личности.

There have been analysis the approaches of different bodily psychology schools as for the process of sensory awareness what basis of self-knowledge as way to personality formation.

Постановка проблеми. Ще в XIX ст. вітчизняний фізіолог І.М. Сеченов писав про те, що емоційна сфера людини зв'язана з деяким "темним м'язовим почуттям". Саме спостереження за подібного роду недиференційованими соматичними відчуттями, що є тілесною проекцією підсвідомих (витиснутих) бажань і думок, за їх спонтанною динамікою і лежить в основі методик сенсорного усвідомлення.

Повний контакт людини зі своїми почуттями представляється як усвідомлення нею усього спектра тілесних відчуттів, пов'язаних з емоціями. Як пише О.Д. Хомська (1987), чим більше емоція усвідомлюється, тим більше можливості нею керувати. Тому навичка самоспостереження, відстеження тілесних відчуттів є інструментом керування не тільки увагою, але й емоціями. З одного боку, це вміння людини бути цілком захопленою своїм безпосереднім чуттєвим досвідом, перебувати в стані „тут і зараз”. З іншого боку, це навичка відстеження емоцій, за допомогою якої можна домогтися дисоціації усвідомлення – відокремити усвідомлення власного „Я” (самоусвідомлення) від усвідомлення емоції і тим самим погасити її.

Метою даної статті є опис порівняльного аналізу тілесно-орієнтованих психологічних технологій, спрямованих на розвиток сенсорного усвідомлення як первісного джерела самопізнання особистості.

Аналіз сучасних досліджень. У тілесно-орієнтованій психології і психотерапії велика увага приділяється технологіям роботи з тілесними відчуттями. Це, передусім, наступні: „стан усвідомлення” (awareness) за М. Фельденкрайзом, стан „тілесної екзистенції” (С. Келеман), стан

усвідомленості (mindfulness) і „присутності” (Р. Курц), стан „сенсорного усвідомлення” (Ч. Брукс, Ш. Селвер), які по суті є собою правопівкульний, „дитячий” стан поверхневого кінестетичного трансу [1-2; 7]. Саме цей стан і є, на нашу думку, основним інструментом тілесної психотерапії.

Сутність означених методів складає як би діалог свідомості і підсвідомості, передатною ланкою в якому, носієм інформації, служать тілесні або сенсорні відчуття. Так, техніка „фокусування” за Юд. Джендліном [5], включає спостереження за відчуттями тіла і виділення серед них комплексу відчуттів, пов'язаних із актуальною психологічною проблемою – „тілесне відчуття проблеми” (bodily-felt sense of the problem); безоцінне прийняття цього відчуття; діалог із ним, що включає словесно проговорені запитання і тілесно сформульовані відповіді. Останні мають на увазі дбайливе спостереження за відчуттям (не змінюючи нічого активно у власному стані) до появи виразної тілесної динаміки (bodily-felt shift), що на свідомому рівні приносить нову точку зору на проблему, ніж її безпосереднє вирішення (Р.М. Pettinati).

Подібний спосіб рішення психологічних проблем являє собою не тільки спосіб невербальної комунікації з підсвідомістю, але ще і рецепт боротьби з надлишковим „міркуванням” (гіперрефлексією, за В. Франклом) шляхом переключення уваги на тілесні відчуття. Потрібно підкреслити, що це аж ніяк не зміна теми міркувань, а переміщення фокуса усвідомлення на інші процеси, пов'язані з тією ж проблемою, з тими ж думками, що й раніше, тільки вираженими не словесно, а тілесно. Тобто, не просто банальне відволікання уваги від хворобливої проблеми, а її осмислення з

іншої сторони, альтернативним способом, щоб тим самим задіяти інші ділянки мозку.

Психофізіологічний „рецепт” сенсорного усвідомлення – спрямованість уваги в основному на правопівкульну активність, у той час як лівопівкульна активність зв'язується з якою-небудь монотонною, частково автоматичною діяльністю. Можна сказати, що навичка самоспостереження являє собою основу самоконтролю у всіх сферах психіки і тілесності, доступних для саморегуляції. Особливо важливо врахувати, що тілесне усвідомлення переслідує дві цілі: крім вищеописаного контролю емоцій, це ще і навичка контролю стану свідомості. Навичка постійного самоусвідомлення (доречно привести вираження Г.І. Гурджієва „пам'ятати себе” як принцип особистісного росту), спостереження за протіканням власних психічних процесів як би „на периферії” свідомості (in the back of the mind). Саме ця навичка і дає можливість певною мірою керувати свідомістю. Зокрема, у випадку напливу нав'язливих негативних думок, затримуючих потік свідомості, зупиняти його за допомогою переключення уваги, направляючи її на тілесні відчуття.

У методі „чуттєвого усвідомлення” (sensory awareness) за Ш. Селвер і Ч. Бруксом [3] такі техніки також займають ведуче місце. Власне, роботи цих авторів спиралися на метод Е. Гіндлер (ученицею якої була Ш. Селвер), названий згодом терапією, заснованої на русі й розслабленні. Основа подібних підходів – самоспостереження, вивчення власного тіла, виявлення й усунення ділянок застійної м'язової напруги і побічно – пов'язаних із ними психологічних стереотипів. Таким чином, чуттєве усвідомлення має на увазі, в першу чергу, усвідомлення кінестетичних відчуттів.

Чуттєве усвідомлення – це процес наочності стикатися з нашими тілами і почуттями, зі здібностями, які ми мали, будучи дітьми, але загубили під час формального навчання. Робота чуттєвого усвідомлення фокусується на безпосередньому сприйнятті, наочності відрізнити власні відчуття і почуття від культурно і соціально прищеплених образів, що настільки часто перекривають і псуєть досвід. Проста діяльність відчуття може дати приголомшуючий і багатий досвід, той досвід, від якого ми часто відрізаємо себе,

живучи „головою”. Це вимагає розвитку почуття внутрішнього світу і спокою, здатності давати речам відбуватися, залишаючись усвідомлюючими без примусу чи спроб змінити щось.

Більшість вправ чуттєвого усвідомлення мають внутрішню, медитативну орієнтацію. Селвер і Брукс указують, що в міру поступового розвитку внутрішнього спокою, непотрібна напруга і непотрібна діяльність зменшуються, сприйнятливість до внутрішніх і зовнішніх процесів підсилюється; відбуваються інші зміни у всій особистості. Чим ближче ми підходимо до такого стану великої рівноваги в наш голові, тим спокійнішими ми стаємо, тим більше наша голова „прояснюється”, тим легшими і сильнішими ми себе почуваємо. Енергія, раніше зв'язана, усе більше і більше виявляється в нашому розпорядженні. Тиск і поспіх перетворюються у волю і швидкість. Ми почуваємо більшу єдність зі світом, у якому раніш нам приходилося „брати бар'єри”. Думки й ідеї приходять у ясну свідомість, замість того, щоб бути „створюваними”... Ми можемо дозволити пережитому бути більш повно сприйнятим і дозріти в нас [4].

На думку Ч. Брукса, при використанні самоспостереження ми не намагаємося досягти деякого результату, а лише допомагаємо певним фізіологічним процесам реалізуватися. Спостерігаючи за власними тілесними процесами, ми можемо відокремитися від них: якщо спочатку ми запускаємо їхнє протікання, то надалі просто дозволяємо цим процесам відбуватися природним чином (принцип ідеодинаміки), при цьому допускаючи їх у сферу усвідомлення. Повнота усвідомлення власного тіла досягається за рахунок деавтоматизації сприйняття – залучення уваги до звичайно ігнорованих відчуттів, а також відключення його інтелектуалізації, припинення вербалізації сенсорного досвіду. Тим самим людина навчається відчувати своє тіло „з дитячою безпосередністю” (Д. Андерсон), повертає собі природну повноту переживань, властиву маленькій дитині (Ч. Брукс). Це ще один приклад фізіологічної вікової регресії, пожвавлення дитячої тілесної пам'яті. Доросла людина в подібному стані не тільки як би по-новому відчуває власне тіло – як дитина, що тільки приступає до вивчення своєї тілесної

оболонки. Вона ще і починає освоювати його заново, у чомусь так само, як і дитина, що учиться володіти своїм тілом. Повторне відкриття людиною власного тіла приводить і до відкриття нею нових сторін свого фізичного „Я”, а заодно і свого існування в цілому, переосмислення свого місця і призначення в житті, своєї духовної місії. Тим самим сенсорне усвідомлення можна уподібнити мосту між внутрішнім світом і світом зовнішнім, що дозволяє переходити з віртуального часу і простору в стан „тут і зараз”, затвердитися в контакт з реальністю.

Виклад основного матеріалу.

Сенсорне усвідомлення – це саме „вільно протікаюче” самоспостереження, засноване на мимовільній увазі й потребує особливого функціонального стану людини. Стан сенсорного усвідомлення – по суті, змінений стан свідомості, при зануренні в який стають усвідомленими психічні процеси, зазвичай ігноровані чи ті, що витісняються, правопівкульні. Чіткий поділ між мимовільним самоспостереженням (сенсорним усвідомленням) і самоспостереженням довільним (самоаналізом) провів ще Ф. Перлз. Він наголошував, що усвідомлення – це спонтанне відчуття того, що у виникає у діяльності, почуттях, планах. Інтроспекція ж, навпаки – довільне звертання уваги на ці діяльності, що включає оцінку, виправлення, керування, утручання; часто саме це „звертання уваги” змінює дії чи не дає їм досягти усвідомлення [6].

По суті, сенсорне усвідомлення близько до уявлень Ф. Перлза, на думку якого, людині необхідно навчитися тому, щоб знаходитися в контакт з своїми почуттями, зі своїм справжнім „Я”. Це можливо за рахунок формування навички усвідомлення – скорочення „проміжної зони” усвідомлення, що у повсякденному стані блокує сприйняття реальності, заміщаючи його фантазіями й ілюзіями. У гештальт-терапії, на думку К. Нарахньо, концентрація на сьогодні є свого роду ідеал психічного стану, здійснений у повсякденному житті. Рецепт же його досягнення – припинення будь-яких занять, крім відчуття. Іншими словами, не що інше, як все те ж сенсорне усвідомлення, що приводить до усвідомлення людиною ілюзорності власних стереотипів і автоматичних звичок сприйняття. При цьому необхідно домогтися

перерозподілу пріоритетів свідомості, чи в класичному формулюванні – поставити „тут і зараз” на місце „там і тоді” (W. Bennis, E. Schein).

Аналогічним чином, за уявленням К. Роджерса, характеристикою „правильно функціонуючої” особистості є усвідомлення поточного сенсорного досвіду без перекручувань і вилучень. Як підкреслює А.М. Моховіков, усвідомлення того, що відбувається з тілом, сприяє життю у сьогоднішній й інтеграції частин особистості. Так само близький до сенсорного усвідомлення процесуальний підхід А. Мінделла, що акцентує увагу на безперервності усвідомлення – у терапевтичному процесі важливо все, що відбувається у даний момент. Передумови ж подібної „технології” сприйняття чи навички розподіленої, об’ємної уваги можна знайти вже на зорі наукової психотерапії, у класичному психоаналізі. Власне кажучи, рецепт сенсорного усвідомлення був описаний ще З. Фрейдом як робочий інструмент психоаналітика при вислуховуванні пацієнта. Фрейд рекомендував не направляти свою увагу ні на що окремо і зберігати постійний „рівномірний розподіл уваги”... Чи, в образному формулюванні, настроїтися на пацієнта так, „як слухавка налаштована на передавальний мікрофон”, включаючи власні тілесні відчуття аналітика [7].

У медитативних техніках подібна навичка сприйняття описується як „практика уважності” (Гарт Ч.). Як приклади подібного роду можна привести численні тілесно-медитативні техніки йоги і ци-гун.

Метод сенсорного усвідомлення добре поєднується з „психоекологічною” моделлю невротичних розладів, відповідно до якої основною вимогою внутрішньої, психологічної екології людини є її повернення до природного ества. А це, зокрема, і є повернення до дитячої безпосередності сприйняття. Повернення до безпосереднього усвідомлення зовнішнього сенсорного досвіду і власного тіла, без перекручувань і вилучень, яким воно споконвічно було в дитинстві. Повернення до природного усвідомлення, що було втрачено згодом у процесі навчання дитини соціально прийнятним, культурно обумовленим стереотипам поведінки і вираження емоцій. Повернення, що

допомагає відокремити „своє” (природне, безпосереднє) сприйняття від „чужого”, нав'язаного стереотипами виховання.

У цьому сенсорне усвідомлення також близьке до методу А. Янова, головна мета якого – допомогти людині стати природною, відкинути психологічні захисти, що заважають сприймати реальність такою, як вона є. І способи, що для цього пропонуються подібні – в обох випадках це „повернення в дитинство”, вікова регресія. Відмінності в тому, що якщо в янівській первинній терапії пацієнту пропонується згадати дитинство в буквальному значенні, ніби прожити заново найбільш травматичні моменти раннього дитячого досвіду, то в методі сенсорного усвідомлення рецепт простіший – повернути „дитячий” стан нервової системи, згадавши зв'язаний з ним спосіб сприйняття.

Взагалі метод сенсорного усвідомлення також спрямований на придушення зайвої раціоналізації, на повернення до природності та безпосередності, до відкритості почуттів. У порівнянні ж з іншими тілесно-орієнтованими методами психокорекції з числа вищеписаних техніки Е.Гіндлер і Ш. Селвер – Ч. Брукса є найбільш „правопівкульними” і метафоричними і, мабуть, найбільш близькими до гештальт-терапії (В.А. Ташликов) і медитативних практик (як згадувалося, це не що інше, як медитація на тілесних відчуттях). Звідси фізіологічно основний ефект досягається за рахунок тимчасового зниження лівопівкульної активності – вимикання логічного осмислення реальності, „спустошення розуму” – і наповнення його невербальним змістом, кінестетичними образами (правопівкульна активація).

В даний час психотехніки сенсорного усвідомлення застосовуються переважно не ізольовано, а як складова частина комплексних тілесно-орієнтованих методів психокорекції.

Для розуміння психофізіологічних механізмів ефективності методу сенсорного усвідомлення необхідно враховувати таку особливість кінестетичних відчуттів, як відносна легкість їх переходу з області несвідомого в сферу усвідомлення і навпаки. Показано, що тілесні відчуття можуть переходити від неусвідомлених спочатку до усвідомлюваних, але малодиференційованих – „темне м'язове почуття”, неясне, чи

частково усвідомлюване відчуття (за І.М. Сеченовим), – а потім до більш тонкого розрізнення, більш виразних і усвідомлених відчуттів. Таким чином, раніше неусвідомлювані, глибоко заховані пропріоцептивні і кінестетичні сигнали ніби вриваються в сферу свідомості, при цьому на свідомому рівні вони здобувають сигнальне значення (Н.Д. Завалова та ін.). Саме мовою тілесних відчуттів найбільш природним чином можливо створити діалог свідомості і підсвідомості, забезпечити свідомий доступ до інтуїтивних підсвідомих ресурсів. Це використовується в ряді тілесно-орієнтованих методик психокорекції, початковою ланкою яких є сенсорно-кінестетичне усвідомлення (методи „фокусування” за Ю. Джендліном, за І. Шаліфом, техніка „Кінестетичний порадник” у НЛП, техніки „Тілесний інтуїтивний самоаналіз” і „Чаша ваги” у методі Ретрі) [7].

Ф. Александер в своїй тілесній практиці виходив із уявлення про те, що процес „самопрограмування” (особливо неуспішного, негативного) нерідко протікає автоматично, неусвідомлено, отже, можна виправити його недоліки за рахунок більшої усвідомленості. Для цього, говорячи образно, необхідно розірвати, розколоти звичний шаблон поведінки й у тріщину, що утворилася, уклити свідомий контроль. Звідси в системі Александера виводиться універсальна схема свідомого контролю людиною власної поведінки, самопрограмування і саморегуляції, що включає наступні етапи:

а) гальмування звичного рухового (чи іншого поведінкового, а також інтелектуального) стереотипу. Під гальмуванням Александер розумів припинення початої дії і її обмірковування перед тим, як цю дію реалізувати ззовні. Як аналоги подібного прийому можна розглядати вправу “Стоп” у системі особистісного росту за Г. Гурджієвим, метод наведення трансу шляхом розривання стереотипу за М. Еріксоном, а також ефект заміщення за Ф. Перлзом;

б) включення в схему поведінки додаткової ланки – свідомого контролю – у формі так названої „директиви”, тобто короткої самоінструкції, що припускає беззаперечне, автоматичне виконання (дане поняття близьке до сучасного терміну „установка”).

За М. Фельденкрайзом зростаюче усвідомлення і рухливість можуть бути досягнуті за допомогою заспокоєння і врівноважування роботи рухових ділянок кори. Чим більш кора активна, тим менш ми усвідомимо тонкі зміни в діяльності. Автор указує, що цей принцип уже виявляється в законі Вебера-Фехнера, який стверджує, що всяка зміна стимулу, що відчувається, пропорційна інтенсивності стимулу – тобто, чим сильніше стимул, тим більша його зміна необхідна, щоб помітити різницю. Врівноважуючи роботу кори і зменшуючи рівень збудження, М. Фельденкрайз знайшов, що ми можемо досягти надзвичайно розширеного усвідомлення і стати здатними пробувати нові сполучення рухів, що були неможливі, коли зв'язки між корою і мускулатурою були замкнуті запропонованими обмеженими патернами [8].

Психотерапевтичний метод М. Фельденкрайза – метод самовдосконалення чи особистісного росту, названий ним „усвідомлення через рух” (Awareness through movement, ATM). Цей популярний метод являє собою один із „стовпів” тілесно-орієнтованої психології і психотерапії, що виник на стику сучасної західної психологічної науки і древньої східної традиції, представленої в різних духовно-філософських школах самовдосконалення (йога, дзюдо, система Гурджієва).

В розробленому курсі „Психологія тілесності” для магістрів другого року навчання, ми використовуємо техніки сенсорного усвідомлення для здобуття студентами навичок пізнання власного тіла як джерела цілісного особистісного розвитку на шляху до психологічного здоров'я. При цьому важлива послідовність, свого роду алгоритм тренування сенсорного усвідомлення, побудований на поступовому переході спостереження:

1) від „зовнішніх” відчуттів, викликаних впливом навколишнього середовища – до „внутрішніх”, зв'язаних із власними процесами організму;

2) від інтенсивних відчуттів – до слабких, раніше ігнорованих;

3) від постійних, „застиглих” – до тих, що хвилеподібно змінюються, „плаваючих”;

4) від повсякденних, малоінформативних, суцільно фізіологічних тілесних відчуттів – до „осмислених”

сигналами тіла. Адже саме подібні відчуття, емоційно-насичені, які є носіями підсвідомої інформації, на свідомому рівні нерідко витісняються.

Багато вправ у системі чуттєвого усвідомлення засновані на фундаментальних людських діяльностях – лежанні, сидінні, стоянні, ходьбі. Ці діяльності являють природну можливість відкрити своє відношення до навколишнього, розвинути свідому поінформованість про те, що ми робимо. Сидіння на табуреті без спинки дозволяє відчуті всю міру підтримки, відчуті силу ваги і внутрішні життєві процеси, що відбуваються стосовно цих і інших сил. Стояння також пропонує багаті можливості для відчуттів. Мало хто вміє стояти зручно, стояти заради самого стояння; більшість з нас розглядає стояння як початкову ланку для інших діяльностей – ходьби, бігу та ін. Стояння дозволяє досліджувати врівноважування, спробувати змінити звичні положення пози на нові способи координації і буття. Ще один аспект чуттєвого усвідомлення включає взаємодію з іншими. Багато людей повинні учитися, як торкатися один одного і як приймати доторкання. Можна досліджувати різні способи дотику: легкий поштовх, ляпанець, поглажування та ін. Якість дотику може показати сором'язливість, агресивність, млявість, занепокоєння й ін.

Ці вправи – це прекрасні інструменти, що допомагають студентам глибше усвідомлювати себе і світ навколо. Вправи включають поплескування власного тіла, і тіла інших, розтяжки, різні види масажу й ін. Вони не складають систему росту як такі, але виявляються дуже ефективними для „розігріву”, пробудження почуття інтимності і довіри в групі. Вони можуть також бути корисні при інтелектуальних чи емоційних глухих кутах; робота з тілом і почуттями часто може перебороти глухий кут.

Виконуючи вправи за методикою М. Фельденкрайза студенти навчаються робити певні рухи в повільному темпі: вправи для координації м'язів-згиначів і розгиначів, корекції рухів таза і посадки голови, координації рухів тіла за допомогою подиху і руху ока. При цьому кожний усвідомлює власне тіло, наявні ділянки зміненого м'язового тону, порушені рухові стереотипи. У свою чергу, їхнє виправлення приводить до вирішення тих психологічних

Питання психології

проблем, тілесним відображенням яких вони є. Застосування методу на практиці складається з двох етапів. Перший етап – неспецифічний, типовий. Це (само)усвідомлення через рухи чи самоспостереження в процесі виконання стандартних динамічних вправ (уповільнених рухів) – одночасно і навчання, і діагностика. Задача діагностики – виявлення проблемних областей тіла, будь то ділянки застійної м'язової напруги чи зони обмеження обсягу рухів. Другий етап – специфічний, індивідуалізований. Це “функціональна інтеграція” руху, що здійснюваний самостійно або за допомогою викладача, для пророблення проблемних областей тіла, виявлених на первісному етапі.

Висновки. Основу методик сенсорного усвідомлення складає розвиток навичок самоспостереження. Це особливий функціональний стан, у якому людина, з одного боку, здобуває досвід, а з іншого боку – дистанціюється від нього. Стан, у якому може відбуватися перегляд емоційного досвіду і пробудження самозцілювальних механізмів психіки. Застосовуючи навичку усвідомленості до повсякденного досвіду,

людина аналізує власні переконання й емоційні стереотипи і стає здатною знайти новий, свідомий вибір, наблизитися до досягнення ідеалу повного людського існування. Принцип тілесно-духовного взаємозв'язку лежить в основі усунення внутрішньоособистісних конфліктів за допомогою нейтралізації їх тілесних проявів і відповідно відстеження тілесних еквівалентів емоцій як проявів „відтілесненої свідомості” (Embodied Mind). При цьому усвідомлення базується на безпосередньому досвіді, максимально зосереджено на дійсному моменті (аналогічно дзенській практиці „споглядання”).

Перспективою подальших наукових розвідок ми розглядаємо процес формування „повного образу себе” у студентів за методиками М. Фельденкрайза. Оскільки систематичне виправлення образу себе – більш ефективний підхід, ніж виправлення окремих дій і помилок у поведінці. При цьому відбувається досягнення дорослою людиною властивої дітям природності, спонтанності, а на тілесному рівні – не тільки грації і координації рухів, але й тілесного здоров'я в цілому.

Література

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. – 296 с.
2. Александр Ф. Психосоматическая медицина. – М.: Ин-т общегуманит. исследований, 2004. – 336 с.
3. Брукс Ч. Четыре достоинства человека // Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Сост. Л.С. Сергеева. – СПб.: СПб РОФ «Практическая психотерапия», 2000. – С. 106–122.
4. Газарова Е. Телесная психология. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 192 с.
5. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 448 с.
6. Перлз Ф. Практика гештальт-терапии. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2002. – 480 с.
7. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 592 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
8. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2000. – 160 с.