

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

ПРОСТРАНСТВЕННО-ТЕЛЕСНАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ¹

© 2008 г. Т. С. Леви

*Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и акмеологии,
Московский гуманитарный университет, Москва*

В статье рассматриваются понятия “граница физического тела” и “психологическая граница”, анализируются состояния оптимальной психологической границы, моделируются ее параметры, выявляются условия для оптимального функционирования и механизм развития с помощью телесного движения. Обосновывается необходимость попеременной чувствительности к *Себе* и к *Миру*. Излагается разработанная автором пространственно-телесная модель оптимального функционирования и развития личности, являющаяся теоретической основой для личностно-развивающей практической работы, проводимой с помощью телесных техник.

Ключевые слова: телесность, внутреннее и внешнее пространства, психологическая граница, живое движение, чувствительность к *Себе* и *Миру*, развитие личности.

Данная статья посвящена психологической границе как телесному феномену: его вычленению, выявлению закономерностей его нормального развития и оптимального функционирования, а также его роли в развитии личности. Определяя психологическую границу как телесный феномен, мы подчеркиваем его принадлежность к пространству телесности как специфическому предметному полю психологических исследований. Человеческая телесность является результатом процесса онтогенетического, личностного развития, в широком смысле – исторического развития, выражает культурную, индивидуально-психологическую и смысловую составляющие уникального человеческого существа. Если “тело” означает прежде всего физический объект, не несущий субъектности, духовности, то “телесность” есть одухотворенное тело, проявляющееся в живом движении [22].

Необходимость моделирования качеств оптимальной границы и построения пространственно-телесной модели оптимального функционирования и развития личности возникает в связи с особым значением психологической границы для развития личности. Жизненный путь может быть рассмотрен как процесс формирования человеком собственной психологической границы, позволяющей осуществлять осознанную избирательную интериоризацию и аутентичное самовыражение (экстериоризацию).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАНИЦА КАК ТЕЛЕСНЫЙ ФЕНОМЕН

В философской, психологической и психотерапевтической литературе можно встретить разную терминологию, обозначающую данный феномен: граница жизни и граница Я-чувства (В.А. Подорога), контактная граница (Ф. Перлз), энергетическая граница (Л. Марчер), граница Я, внутренняя граница (А.Ш. Тхостов) и др. Несмотря на разнообразие обозначений, речь идет об одном и том же явлении, которое мы будем называть – психологическая граница.

К. Ясперс пишет: “Любая жизнь проявляет себя как постоянный обмен между внутренним миром и окружающим миром” [29, с. 37]. Этот обмен осуществляется на границе жизненного образования.

Телесность предполагает наличие особой границы, которая, с одной стороны, защищает нашу психику от разрушающих внешних воздействий, а с другой – пропускает необходимые для нас энергии. Она обеспечивает нам возможность выражать *Себя* в окружающем Мире и, вместе с тем, сдерживать определенную внутреннюю энергию.

Поднимая вопрос о том, где проходит эта граница и что она из себя представляет, В.А. Подорога пишет: “Эта граница – вибрирующая, постоянно меняющая свою линию напряжения, консистенцию, толщину, активность двух сред, совпадающих в ней (Внешнего и Внутреннего), – и есть промежуток жизни, который мы не в силах покинуть пока живем; нечто, что всегда *между*, – может быть интервал, пауза, непреодолимая преграда, охранительный вал, а может быть и дыра, разрез – и, тем не менее, только здесь мы обретаем полноценное чувство жизни” [20, с. 51].

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ (грант № 07-06-000-76).

Речь идет о психологической границе, которая не совпадает с границей физического тела, очерченной кожей. В.А. Подорога подчеркивает, что следует различать границу организма и границу жизни. По его мнению, граница жизни (в нашей терминологии “психологическая граница”) “является *виртуальной ... границей*, изменяющей в каждое последующее мгновение предыдущий образ нашего тела, и мы даже не всегда “схватываем” эти мгновенные изменения; порой эта граница смещается столь далеко за предписанные организмом пределы, что не в силах вернуться к исходной физиологической границе, – то напротив сжимается, наподобие шагреневой кожи, ускользает от себя в глубины Внутреннего” [20, с. 51].

В психотерапии понятие “граница” является широкоиспользуемым. В гештальттерапии принято говорить о контактной границе, без осознания которой невозможен подлинный контакт между двумя индивидами. Опыт переживания границы концептуализируется в виде “линии, обода или мембраны”, разграничивающих Я и не-Я. Установить границы – это значит определить или установить рамки контакта или отношений между собой и окружающим миром.

В некоторых направлениях телесно-ориентированной терапии принято различать виды границ. Так в бодинамике различают физические границы, связанные с ощущением кожи и личные, энергетические границы, развивающиеся в результате сепарации ребенка от родителей в процессе онтогенеза.

Психологическая граница формируется в процессе осознания своего собственного внутреннего пространства и его отстаивания, преодоления симбиотических отношений. Такое преодоление означает обретение права на самоопределение, свободу, но, вместе с тем, и ответственность за себя.

Рассматривая историю возникновения психологической границы в онтогенезе В.А. Подорога пишет: “Ребенок и мать – находятся под одним (материнским) покровом... Все ощущения, связанные с формированием психического Эго ребенка определяются самым ближайшим к нему Другим. Этот Другой всегда будет его второй кожей, которой ему всегда будет недоставать. И эта вторая кожа не только являет собой нечто вроде панцирной защиты, но и может оказаться самым опасным врагом первой”. И далее “...всякая попытка реконструкции психического Эго определяется учетом взаимодействия первой и второй кожи и без последней, собственно, никакое психическое Эго не в силах ни сформироваться, ни проявить себя. Именно вторая кожа открывает этот, не всегда безопасный путь в мир других тел,

к телу Другого, но вторичным ходом – путь к своему телу” [20, с. 47–48].

Психическое развитие есть, по сути, выстраивание “второй кожи” и формирование пространства между первой и второй кожей, т.е. психологической границы. Это пространство есть часть телесности человека, компонент его “внешнего тела”, используя терминологию М.М. Бахтина.

Адекватное и дифференцированное восприятие человеком границы физического тела, способствует переживанию “Я есть” и является фундаментом самоидентичности. Осознание и оптимизация психологической границы обеспечивают переживание “Я могу” и являются основой активности человека. Если граница физического тела остается после смерти человека, то психологическая граница – “граница жизни” – исчезает вместе с самой жизнью, т.к. она есть функция жизни. Граница физического тела существует субстанционально. Психологическая граница имеет не субстанциональную, а энергийную природу: те или иные ее характеристики возникают как временное сочетание сил для решения задачи осуществления конкретного взаимодействия человека с *Миром*. Психологическая граница проявляется в активности человека, в его действиях. Она существует не субстанционально, но вместе с тем актуально, и, следовательно, является виртуальным образованием², не морфологическим, а функциональным органом.

Идея функциональных органов разрабатывалась А.А. Ухтомским. Многие знают Ухтомского, прежде всего, как физиолога. Однако, как подчеркивает В.П. Зинченко целью его исследований “стало познание анатомии и физиологии человеческого духа, духовного организма – не тела, не мозга, а души и духа; может быть, точнее, не только тела, не только мозга, а их вместе с духовным организмом” [12, с. 82].

По мнению А.А. Ухтомского, именно функциональные органы в своей совокупности образуют духовный организм человека.

Согласно Ухтомскому, функциональный орган это не морфологическое, а энергийное образование – сочетание сил, способное осуществить определенное достижение. В.П. Зинченко подчеркивает, что “важнейшая черта функциональных органов состоит в том, что они существуют виртуально и наблюдаемы, да и то лишь частично, в исполнении, т.е. в активности, в том числе и

² В связи с разночтением термина “виртуальность” важно пояснить, что «категория “виртуальности” вводится через оппозицию субстанциональности и потенциальности: виртуальный объект существует, хотя и не субстанционально, но реально; и в то же время – не потенциально, а актуально» (А.А. Грицанов, Д.В. Галкин, И.Д. Карпенко. Новейший философский словарь).

в активном покое, в действии, в поступке” [13, с. 658].

Таким образом, психологическая граница является виртуально-энергийным образованием, функциональным органом, в понимании А.А. Ухтомского.

ПОНЯТИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАНИЦЫ

Варианты нашего опыта соприкосновения с миром формируют различные психологические границы, которые, как показывает практика, очень часто далеки от оптимальных. Несформированность и нарушение функционирования границы (ее неспособность становиться непроницаемой, растворяться и др.) связаны с образованием отрицательных моторных установок, возникших в результате психологической травматизации. Поскольку идеальных родителей не бывает и социокультурная среда во многих случаях способствует формированию отрицательных моторных установок, для большинства взрослых людей, в той или иной степени, свойственно сужение диапазона возможных изменений психологической границы. Однако психологическая граница развивается и изменяется на протяжении всей нашей жизни. Качество границ есть выражение внутреннего, энергетического и соответственно психического состояния человека. Процесс достижения оптимальной границы означает скорее вектор движения к возможному, более совершенному Я. *Оптимальная граница способна в зависимости от состояния Мира и нашего собственного желания менять свои характеристики* (плотность, проницаемость, толщину, форму и т.п.), тем самым обеспечивая взаимодействие человека адекватное его возможностям, мотивам и ценностям. Оптимальная психологическая граница представляет собой выстроенный в процессе жизненного пути усилиями самого человека функциональный орган.

Динамическая архитектура индивидуальных психологических границ уникальна, но, тем не менее, нам необходимо выделить крайние варианты, которые могли бы служить отправными точками для индивидуального анализа и ориентирами для развивающей работы.

Разработка диагностических методик и изучение границ в психологии только начинается. Интерес представляет исследование А.Ш. Тхостова и Д.А. Бесковой, которые на основе сравнения образа границ здоровых и больных людей показали, что оптимальной является “сформированная, отчетливая, устойчивая, гибкая граница, хорошо защищающая и достаточно восприимчивая” [4, с. 144].

В телесно-ориентированной терапии в рамках различных направлений (биосинтеза, бодинамики, танцевально-двигательной терапии и др.) накоплен разнообразный арсенал техник изучения психологических границ с помощью телесного движения. Телесно-ориентированные методы позволяют проводить целенаправленное наблюдение за телесными движениями людей в специально организованных ситуациях, моделирующих межличностное и аутовзаимодействие, и опираться при анализе на данные самоотчетов участников, характеризующие их ощущения и переживания в процессе выполнения движений.

На основании данных, полученных в результате применения телесно-ориентированных техник, можно выделить некоторые (крайние по степени выраженности) характеристики оптимальной границы³, которая может быть:

1) спокойно-нейтральной в случае аналогичного состояния *Мира*;

2) активно не пропускающей, непроницаемой для внешних воздействий, если эти воздействия оцениваются как вредные. В этом случае, человек может сказать “нет”, оттолкнуть, сдерживать напор. Такое преобразование границы возможно, если человек имеет внутреннее право⁴ на независимость;

3) полностью проницаемой и позволить Я “слиться” с *Миром*. Такое “растворение” границы возможно, если человек уверен в себе и испытывает доверие к другому. Способность к растворению границы, разотождествлению, является необходимым условием резонансного взаимодействия, когда человек отождествляется, идентифицируется с другим;

4) активно вбирающей, втягивающей, если человек имеет внутреннее право на удовлетворение своих потребностей. Тогда он в состоянии попросить о помощи, открыто заявить о своей потребности, активно стремиться к ее удовлетворению;

5) активно отдающей, если у человека есть внутреннее право выражать себя;

6) активно сдерживающей, контейнирующей внутреннюю энергию, если это адекватно состоянию *Мира*.

Таким образом, психологическая граница выражает состояния Я, характеризующиеся, прежде, всего уровнем активности и вектором движения от себя либо к Себе. Оптимальная граница со-

³ Представленная типология – попытка систематизировать эмпирические данные, полученные мной в результате многолетней консультативной работы, а также опыта ведения личностно-развивающих групп телесно-ориентированными методами.

⁴ Внутреннее право – позволение, дается человеком самому себе, в отличие от внешнего права, получаемого от других. Человек может иметь внешнее право, но при этом не иметь внутреннего.

Возможные состояния оптимальной психологической границы в зависимости от потребностей, установок и состояния *Я*, а также состояния *Мира*

№	Потребности, переживания <i>Я</i>	Позитивные установки	Состояние <i>Я</i>	Психологическая граница	Состояние <i>Мира</i>
1	Потребность в покое, состоянии “здесь и теперь”	Могу быть в контакте с <i>Миром</i> и чувствовать себя спокойно	Спокойное	Нейтральная (в меру проницаема). Потенциально содержит в себе все другие характеристики границы	Спокойное
2	Непринятие воздействия <i>Мира</i> , потребности в защите, независимости	Могу сказать “нет”	Активное, вектор движения направлен против внешних воздействий, сдерживает активность <i>Мира</i>	Непроницаемая, что достигается путем увеличения ее плотности, изменения размеров, перетекаемости и др.	Активное, вектор движения энергии направлен в пространство <i>Я</i>
3	Принятие воздействия <i>Мира</i> , потребности в эмоциональном насыщении, присоединении к иному	Могу сказать “да”	Пассивное, вбирающее воздействие <i>Мира</i>	Полностью проницаемая, иногда растворенная	Активное, вектор движения энергии направлен в пространство <i>Я</i>
4	Потребность в помощи, эмоциональном насыщении	Могу попросить “дай”	Активное, вектор движения направлен из пространства <i>Мира</i> к <i>Себе</i>	Проницаемая и втягивающая	Пассивное или активное, но вектор движения направлен не в пространство <i>Я</i>
5	Потребность в самовыражении	Могу выразить себя	Активное, вектор движения направлен в пространство <i>Мира</i>	Проницаемая или частично проницаемая, позволяющая энергии выходить в пространство <i>Мира</i>	Пассивное или активное
6	Потребность в сдерживании собственных чувств	Могу сдерживать себя	Активное, вектор движения направлен к <i>Себе</i>	Непроницаемая	Пассивное или активное

ответствует установкам, не противоречащим потребностям и переживаниям *Я*. Такие установки мы будем называть позитивными личностными установками, так как они способствуют гибкому и адекватному взаимодействию человека с *Миром*, создают условия для того, чтобы “быть самим собой”.

Варианты изменений оптимальной психологической границы в зависимости от потребностей, установок и состояния *Я*, а также состояния *Мира* представлены в таблице.

Для адекватного взаимодействия человека с окружающим *Миром* важно владение всем спектром вариантов изменения границы. Ни один из вариантов не может быть априори правильным или не правильным. Он может быть интерпретирован лишь в контексте жизненной ситуации человека, логики его внутреннего развития. Однако базовым вариантом границы, позволяющим ей быть гибкой и адекватной, является способность удерживать ее в нейтральном состоянии, что соответствует переживанию спокойствия и уверенности в себе. Б.Д. Эльконин пишет: “Необходимо отказаться от одного неверного допущения, гласящего, что образ строится вследствие напряжения нужды. Как раз наоборот – нечто может быть видимо лишь в период отстранения от нужды и снятия ее напряжения” [25, с. 69]. Снятие напря-

жения необходимо для того, чтобы увидеть что-то новое, в том числе и разнообразие возможностей собственного поведения. Именно спокойное состояние позволяет человеку быть максимально чувствительным к *Себе* и к *Миру*.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАНИЦА И ЖИВОЕ ДВИЖЕНИЕ

Функциональные органы – это новообразования, которые возникают в активности индивида, взаимодействующего со средой [12].

Если граница физического тела начинает осознаваться благодаря прикосновениям *Мира*, то психологическая граница формируется, прежде всего, в результате нашей собственной активности, собственных усилий. Психологическая граница возникает и развивается в результате осуществления человеком движений и действий и, вместе с тем, благодаря им она проявляется. В.П. Зинченко пишет, что особую роль в формировании функциональных органов играет “живое движение”. Если механическое движение есть перемещение тела в пространстве, то “живое движение” – “преодоление пространства, претерпевание такого преодоления, очерчивание и построение собственного пространства” [13, с. 661]. Движение воплощает и формирует взаимодействия между *Я* и *Миром*, оно воздействует, с од-

ной стороны на *Мир*, с другой – на *Я*. «Необходимым моментом совершения действия, – пишет Д.Б. Эльконин, – является то, что его объектом оказывается не только внешний мир, но и сам действующий... Рука действующего ладонью упирается в предмет, а плечом – в само его тело. И чем сильнее действует ладонь, тем сильнее и плечо. Действие занимает место посредника между “объектом” и “действующим”» [27, с. 156–158]. Акт действия, по утверждению Эльконина, есть всегда претерпевание действующего, “то есть всегда и необходимо, преднамеренно или нет, но его действие собой и поэтому с собой” [28, с. 382]. Действие, располагаясь на границе между внутренним и внешним мирами, составляет ткань психологической границы. Характеристики действия (сила, направленность и другие) репрезентируют состояние границы.

Осознание человеком особенностей собственных границ и их оптимизация возможны в процессе практической личностно-развивающей работы, осуществляемой с помощью телесно-ориентированных методов, основанных на телесном движении. Как было сказано выше, характеристики границ выражают психическое состояние человека. Мы не можем непосредственно воздействовать на психическое состояние – нам нужен посредник. Таким посредником может являться живое движение, соединяющее в себе психологическую сущность и материальную форму. Рефлексия движений, используемых человеком в процессе моделируемых ситуаций, помогает ему осознать специфику собственных психологических границ, отрицательные установки, лежащие в основе невозможности осуществления движений, адекватных внутренним потребностям. На этой основе возможно переосмысление своего поведения и жизненных ситуаций. Кроме того, с помощью совершения специальных движений возможно накопление позитивного опыта функционирования границы. Задача развивающей работы, направленной на оптимизацию границ состоит (также как в работах по восстановлению движений А.В. Запорожца) в преодолении отрицательных моторных установок: от *не имею право сказать “нет”* – к *имею право, от не могу проявить теплые чувства* – к *могу...* и т.д. Иными словами, *имею право и могу быть самим собой*. Их преодоление ведет к изменению “внутренней картины движения” и, как следствие, к изменению реального взаимодействия.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К СЕБЕ И МИРУ КАК УСЛОВИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАНИЦЫ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Формирование оптимальной в данный момент и для данной ситуации границы предполагает соотношение информации о состоянии внутреннего и внешнего пространств. Для формирования оптимальной границы необходима двоякая чувствительность: внутренняя, со стороны внутреннего тела, и внешняя, возникающая в процессе соприкосновения с *Миром*. Рассмотрим более подробно психологический смысл и условия возникновения чувствительности к *Себе* и к *Миру*.

Чувствительность к Себе предполагает умение концентрироваться внутри собственного тела, погружаться во внутреннее пространство.

М. Бахтин, выделяя внутреннее и внешнее тела, полагал, что “внутреннее тело – мое тело как момент моего самосознания – представляет собой совокупность внутренних органических ощущений, потребностей и желаний, объединенных вокруг внутреннего мира” [1, с. 59].

Значение чувствительности к *Себе* для развития человека трудно переоценить. Подавление чувственного начала формирует усеченное самосознание. Самоощущение, самочувствование, является основой самосознания, формирует его “бытийный слой” (В.П. Зинченко). “Чувство собственной активности” (М.М. Бахтин), ощущения своего действия лежат в основе субъектности, самоорганизации поведения. Ведь истинно произвольное поведение есть следование осознанному выбору, сделанному на основе прислушивания к *Себе*, чувствования *Себя* (и, безусловно, *Другого*). На основе экспериментальных исследований А.В. Запорожцем и М.И. Лисиной было доказано, что для формирования произвольного движения необходима ощущаемость движения изнутри. А.В. Запорожец пишет: “предпосылкой перехода реакций из произвольных в произвольноуправляемые является превращение их из неоощущаемых в ощущаемые...” [9, с. 71].

Жизнь – это процесс постоянных изменений, требующий переосмысления. Спонтанно возникающее есть неоспоримая реальность внутренней жизни, которая должна быть учтена при дальнейшем осознанном выборе. “Воспитание волевой личности – утверждает Ю.Б. Гиппенрейтер – возможно только при постоянном уважении к спонтанной активности человека” [5, с. 23]. От взрослого человека требуется внимание к собственной спонтанной активности, выражающей внутренний процесс. Необходимо, как пишет А.А. Ухтомский: “*постоянное бодрственное прислушивание* (курсив мой. – Т.Л.) к тому, что

желается в нашем духе, как он живет, болеет, понимается и растет” (цит. по: [12, с. 82]).

Самоощущение возможно при реализации ряда условий, преимущественно связанных с обособлением от окружающего мира.

Первое состоит в необходимости сфокусироваться на внутренней картине движения, перевести внимание от видимого, внешне наблюдаемого движения к его ощущению изнутри, “переключиться с внешнего свидетеля на внутреннего свидетеля”. Видимое движение всегда 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 истинно свое движение, свой “внутренний голос”, “организмический сигнал” (А. Менегетти), “естественный организменный оценивающий процесс” (К. Роджерс).

Второе условие, связанное с предыдущим, заключается в необходимости отстраниться от рациональных, сделанных ранее выборов, возникших на основе нашего прошлого опыта или опыта других людей (во многих случаях искусственно привнесенных), и довериться внутренней спонтанности, “мудрости тела”, открыться своему внутреннему опыту “здесь и теперь”. 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. “Воля – это слушание”, – утверждает Пфандерс, это утверждение вызывает в памяти “прислушивание” к телу. В нашем обществе, для того, чтобы прислушаться к своему телу, часто требуется значительное усилие – усилие постоянной “открытости” по отношению к любым сигналам своего тела» [18, с. 259–260].

Третье условие состоит в готовности встретиться со спонтанно возникающим, а значит с тем, что невозможно знать заранее, проконтролировать, не допустить. Осознание своих потребностей и истинных чувств может вызвать болезненные переживания и, порой, требуется мужество для встречи с самим собой.

Прислушивание предполагает тишину и немислимо в спешке. Оно весьма затруднительно в

суетливости нашей жизни и ее зашумленности, однако является необходимым условием нашего самоосуществления. Навык прислушивания и осмысления того, что открылось, развивается через различные телесные техники. Одним из наиболее эффективных путей его развития является практика спонтанного, аутентичного движения, используемая в танцевально-двигательной, инициальной и арт-терапии.

Внутренняя картина аутентичного движения представляет собой спонтанное ощущаемое движение, как бы “вырастающее” из глубины внутреннего пространства человека и выражающее его истинные чувства и потребности.

Аутентичное движение способствует преодолению сверхконтроля, который подавляет нашу способность чувствовать, забирая на эти цели колоссальное количество внутренней энергии, что приводит к отсутствию спонтанности, радости, непосредственности самовыражения и восприятия.

Удивительную способность прислушиваться, чувствовать и доверять собственному внутреннему голосу проявлял выдающийся коллекционер Сергей Щукин. “Живя среди картин, часами рассматривая каждое новое полотно, Щукин словно проникал в них, а они в него” – пишут биографы А. Демская и Н. Семенова [8, с. 89]. По воспоминаниям дочери Щукина Екатерины лучшим советчиком отца “было его собственное состояние: необъяснимое возбуждение, которое он испытывал, впервые видя полотно. *Ощущая знакомое чувство нервной дрожи* (курсив мой. – Т.Л.), Щукин брал картину не раздумывая” [8, с. 94]. Способность при выборе картин ориентироваться не на внешние социально принятые мнения, не на собственные рациональные и привычные штампы (часто сначала картины необычные по стилю казались Щукину совершенно неприемлемыми для глаз и головы), а на внутреннее, эмоциональное, спонтанно возникающее отношение (переживание) позволило С. Щукину быть чувствительным к миру и открыть имена многих замечательных художников.

Данный пример демонстрирует глубокую связь между чувствительностью к *Себе* и чувствительностью к *Миру*.

Чувствительность к Миру (Другому) является необходимым условием его понимания. Чтобы понять конкретного человека, по словам А. Адлера, “мы должны быть способны видеть его глазами и слышать его ушами” [21, с. 16]. Хочется добавить: чувствовать так, как он чувствует. По мнению П. Флоренского, “познание есть реальное выхождение познающего из себя или что то же, – реальное вхождение познаваемого в познающего – реальное единение познающего и познаваемого” (цит. по: [10, с. 37]).

Возникает вопрос о том, как этого достичь, как можно развить эту способность, ведь для понимания конкретного человека недостаточно обладать знаниями о типологиях личности. «Каждый человек, индивидуально существующий перед нами, *есть новый, вполне исключительный случай!* Никем он не может быть заменен, он совершенно единственное “лицо”», – пишет А.А. Ухтомский (цит. по: [12, с. 88]).

Для того чтобы человек мог понять *Другого*, он должен быть определенным образом настроен, психологически готов. Такая психологическая готовность возможна при наличии, по крайней мере, двух условий.

Первое условие состоит в необходимости иметь развитые органы чувств, развитую способность чувствовать, быть восприимчивым к новому. “Восприимчивость субъекта, способность его подвергаться воздействию предметов необходимо предшествует всякому созерцанию этих объектов...” – пишет И. Кант [14, с. 133].

Чтобы быть готовым воспринимать *новое*, необходимо, выражаясь словами Б.Ш. Раджниша, “выработать глаза, выработать уши, создать сердце, чтобы чувствовать”. “Как может появиться солнце, если вы слепы? Солнце может появиться, но вы не заметите его, – пишет Раджниш. – Хотя у вас есть глаза, они не видят красоты мира. Цветы будут цвести, но не для вас. И звезды будут являть невероятную красоту неба, но не для вас... Если в вашем сердце нет любви вы не найдете любимого... только любовь находит любимого. Глаза находят красоту мира. И уши находят музыку и мелодии. Настоящий искатель ... озабочен лишь тем, чтобы создать ученика в самом себе” [23, с. 9].

Второе условие состоит в том, что для понимания другого человека необходима, по выражению А.А. Ухтомского, “доминанта на лицо *Другого*”. Она возможна тогда, когда “самоутверждение перестает стоять заслонкою между людьми”. Чтобы познать нечто отличное от самого себя необходимо преодолеть нарциссизм, успокоиться по поводу собственного *Я*. Тот, кто идентифицируется, должен быть “пуст”, освобожден от *Себя*, разотождествлен. Ведь, как гласит восточная мудрость, “если чаша наполнена, в нее уже нельзя ничего добавить”.

Выполнение одного и другого условия возможно в результате освоения человеком внутреннего пространства, его дифференцированности и осознанного принятия. “Характер восприятия внешнего пространства является функцией развития внутреннего пространства”, – пишет Д.В. Михалевский [17, с. 144]. Если эти два условия соблюдены, то становится возможным вхождение в резонанс с внутренним миром *Другого*, его чувствование, т.е. “бытие на одной с ним волне”.

Идентификации с *Другим* способствуют телесные метафоры, которые, также как и художественные метафоры, способны передать ощущения, переживания и глубинные личностные смыслы человека. Через прочувствование, понимание телесных метафор, выражающихся в динамике (движения, танец, ритуальные действия) и статике (позы), становится возможным идентификация с внутренним миром *Другого*. В различных практиках для идентификации используются средства, определяемые разнообразными терминами, но имеющие общую суть. Так в нейролингвистическом программировании употребляется термин “подстройка”, означающий изменение характеристик *Своего* невербального поведения в соответствии с поведением *Другого*. Подстроиться – значит начать дышать, двигаться, звучать и т.п. так, как *Другой*. В биосинтезе Д. Боаделлы разработан метод “соматического резонанса”, который предполагает идентификацию, через дублирование телесной формы *Другого* с последующей концентрацией внимания на собственных ощущениях и психоэмоциональном самочувствии в “форме *Другого*” [2]. Опыт в использовании данного метода дает возможность понять психологическое состояние, особенности переживания, специфику внутреличных конфликтов другого человека. В системе Станиславского актеру для идентификации предлагается почувствовать себя своим персонажем, начать двигаться как он, представить себя в его теле и т.п. Механизм идентификации включает в себя восприятие чувственной конкретики телесности того, с кем идентифицируются.

ПРОСТРАНСТВЕННО-ТЕЛЕСНАЯ МОДЕЛЬ ОПТИМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

В пространственно-телесной парадигме чувствительность к *Себе* и чувствительность к *Миру* рассматриваются в качестве двух противоположным образом направленных движений, последовательно сменяющих друг друга: движения к *Себе* (в *Себя*), в свое внутреннее телесное пространство и движения к *Миру*, во внешнее пространство⁵.

Движения к *Миру* и движения к *Себе* должны постоянно сменять друг друга, обеспечивая почти одновременную двоякую чувствительность. В.А. Подорога пишет: “Живое всегда обнаруживает себя ... благодаря поверхности контакта с ему внешним и внутренним одновременно” [20, с. 48.] Интересно, что разные уровни движения имеют сходное строение. Фундаментальные данные, полученные в экспериментальных исследо-

⁵ Термин “пространственная парадигма” введен Д.В. Михалевским [17].

ваниях Н.Д. Гордеевой, показывают, что телесные микродвижения обладают двумя формами чувствительности: к ситуации и к самому себе. В процессе движения эти формы чувствительности постоянно сменяют друг друга [6, с. 6]. Аналогичным образом осуществляются макродвижения. А. Лоуэн пишет о том, что “человек направляет свою энергию или на себя, или на внешний мир. Здоровый человек может чередовать эти два направления легко и быстро таким образом, что почти одновременно он осознает и свое тело, и окружающий мир” [16, с. 47].

Двунаправленная чувствительность, с одной стороны, является необходимым условием адекватного функционирования границы, а с другой стороны – гибкость границы обеспечивает возможность чувствительности. Чувствительность к *Миру* и чувствительность к *Себе*, как вдох и выдох, бессмысленны друг без друга и вместе составляют единый цикл и единицу развития.

Чувствительность к Себе обеспечивается психическими процессами: обособлением и концентрацией в Себе; чувствительность к Другому – разотождествлением и идентификацией.

В.С. Мухина рассматривает идентификацию и обособление в качестве единого механизма, определяющего развитие и бытие личности, который позволяет, по выражению Н.И. Непомнящей, “быть собой и другим” [19, с. 68]. Однако, на мой взгляд, обособление, прежде всего, означает способность “не быть Другим”, что, безусловно, является первым шагом, необходимым условием движения к *Себе*, погружения во внутреннее пространство. Под *обособлением* мы будем понимать движение от *Мира* к *Себе* без привнесения его воздействий в себя (в отличие от интериоризации). Обособление позволяет *сконцентрироваться на Себе*, почувствовать *Себя*, свою внутреннюю силу. Познание своего внутреннего мира, воссоединение со своей внутренней энергией, создают условия для разотождествления. *Разотождествление* есть отстранение от *Себя*, движение от себя к *Миру* без привнесения *Себя* (в отличие от экстериоризации). Чем больше вы свободны от тревоги по поводу *Себя*, тем больше вы способны к разотождествлению, а следовательно, к смене позиций и пониманию *Другого*. Вы не боитесь “потерять” *Себя*, потому что уверены, что вы есть. Разотождествление, в свою очередь, является необходимым условием для *идентификации*. Осознание иных позиций дает возможность посмотреть на мир как бы не из себя, а с различных сторон мира на мир, где *Я* является его частью. Идентифицируясь с *Другим* и в его лице с новыми личностными смыслами и позициями, человек воспринимает нечто, что может быть интериоризовано, привнесено во внутреннее или отвергнуто.

Таким образом, можно проследить следующую цепочку: *обособление – концентрация внутри себя – разотождествление – идентификация. Вышеперечисленные процессы связаны между собой отношениями обусловливания, т.е. сформированность одного процесса является необходимым условием осуществления другого.*

При оптимальном функционировании возможно свободное, т.е. беспрепятственное движение от *Себя* к *Миру* и в обратном направлении (открытость системы); относительно равноправное освоение-осознание внутреннего и внешнего пространств (функционирование в соответствии с собой и с учетом ситуации). На этой основе становятся возможными *избирательность и аутентичность “собственно обменных” процессов, определяющих взаимодействие внутренних и внешних форм: интериоризации и экстериоризации (самовыражения), знаменующих развитие личности.* Внешние и внутренние формы, как пишет В.П. Зинченко, – “не только взаимодействуют одна с другой, но и взаимоопределяют друг друга, связаны отношениями взаимного порождения. *Внешнее рождается внутри, а внутреннее рождается вовне*” [11, с. 388].

Модель оптимального функционирования и развития личности, представляющая по форме лемнискату (геометрический символ бесконечности) представлена на рисунке.

Застревание на какой-либо составляющей вышеописанного цикла неизменно ведет к деформации функционирования личности, невозможности развития. Рассмотрим шесть вариантов деформации в соответствии с шестью звеньями цикла.

1. Произошло обособление – не происходит погружение в *Себя*. Если обособление не приводит к движению в *Себя*, оно ведет либо к идентификацию, либо в депрессию.
2. Произошло погружение в *Себя* – не происходит разотождествления. Данный процесс ведет к отрыву от реальности, полностью неадекватному по отношению к ней поведению.
3. Произошло разотождествление – не начинается идентификация. В этом случае может наблюдаться либо вновь погружение в *Себя*, либо депрессия.
4. Произошла идентификация – не наступает обособления. В этом случае мы имеем дело с сильной зависимостью.
5. Начался процесс самовыражения, но он блокируется на психологической границе, что вызывает проблемы самовыражения.
6. Начался процесс интериоризации, но он блокируется на психологической границе, что вызывает проблемы принятия.



Пространственно-телесная модель оптимального функционирования и развития личности (лемниката развития).

Можно выделить внешние и внутренние факторы, влияющие на деформацию вышеописанного цикла.

Основными внешними факторами являются воспитание и обучение, которые, прежде всего, ориентируют нас на чувствительность к ситуации, движение к *Миру*. В практике воспитания и обучения слишком много внимания уделяется развитию произвольности поведения, под которой понимается способность действовать в соответствии с образцом, по инструкции. Вместе с тем, нас не учат чувствительности к *Себе*. В результате возникает внутриличностная властная иерархия, в которой рациональное превалирует над чувственным. И как следствие – усеченное восприятие собственной телесности, игнорирование сенсорных возможностей, подавление чувств. А если мы не в состоянии слышать *Себя*, может ли родиться свободное действие, выражающее нашу сущность, а не запрограммированное извне? Можно ли говорить о нашем собственном свободном жизненном выборе? Очевидно, что ответы на эти вопросы будут отрицательными⁶.

Можно предположить, что наряду с внешними факторами существует внутренняя предрасположенность к более легкому движению к *Миру* или к *Себе* и сужению диапазона вариантов изменения границы. Внутренняя предрасположенность

связана, прежде всего, с психофизиологическими, темпераментальными особенностями. Одной из таких особенностей является интровертированность–экстравертированность. Экстраверту легче находиться в пространстве *Мира*, чем в собственном пространстве. Его лемниката (см. рисунок) будет иметь крен в пространство *Мира*. Лемниката интроверта будет иметь крен в пространство *Я*. В процессе развития этот крен может увеличиваться или уменьшаться, а также может практически сглаживаться в отдельные стабильные периоды жизни, но движение к *Себе* всегда остается для интроверта более естественным и менее трудоемким, чем движение к *Миру*.

В процессе развития происходит увеличение внутреннего и внешнего пространств, что обеспечивается постепенной оптимизацией границы. Расширение пространств ведет к улучшению понимания Себя в Мире, увеличению жизненности и создает условия для воплощения сущностного в реальности мира. Процесс развития можно сравнить с движением человека при ходьбе. Для того чтобы двигаться вперед, мы делаем движения то правой, то левой ногой, перемещая тело то вправо, то влево. При этом мы каждый раз как бы падаем, но успеваем подставить другую ногу.

Если представить развитие графически во времени жизненного пути, то получится волна определенной амплитуды. Одна лемниката как бы переходит в следующую. *Развитие есть увеличение амплитуды волны в одну и в другую сторону относительно точки отсчета, границы между*

⁶ Влияние культурно-исторических традиций на динамику чувствительности к *Себе* в онтогенезе, развитие внешней и внутренней (истинной) произвольности рассмотрено нами более подробно в статье “Психология телесности в ракурсе личностного развития” [15].

Я и Миром, на которой, собственно, и осуществляется наша жизнь. Увеличение амплитуды в одну из сторон является необходимым условием для развития, но не самим развитием. Систематическое увеличение амплитуды только в одну сторону ведет к заболеваниям, дезадаптации и т.п. Известны случаи, когда в результате практики медитаций, наряду с существенным углублением и расширением самопознания, человек испытывает страх перед Миром, боится выйти на улицу, чувствует себя дискомфортно в обществе людей.

Последовательная смена движений, поддерживающая относительный баланс Внутреннего и Внешнего, обязательна, т.к. существенное его нарушение ведет к искажениям и остановке развития. Вместе с тем, “неравенство внешней и внутренней форм... выступает источником идей, чувств, действий, в конце концов, источником и движущей силой развития” [3, с. 152].

“Жизнь – это асимметрия с постоянным колебанием на острие меча, удерживающаяся более или менее в равновесии лишь при постоянном движении”, – пишет А.А. Ухтомский (цит. по: [10, с. 24]).

Личностно-развивающая работа, основанная на телесном движении, строится в соответствии с пространственно-телесной моделью оптимального функционирования и развития личности и включает следующие задачи:

1. Развитие способностей к обособлению и концентрации внутри *Себя*, обеспечивающих чувствительность к *Себе*.

2. Развитие способностей к разотождествлению и идентификации, обеспечивающих чувствительность к *Миру*.

3. Развитие способности к почти одновременному осознанию внутреннего и внешнего пространств.

4. Развитие гибкости и адекватности психологической границы.

5. Развитие (на основе вышеперечисленного) способности к аутентичному самовыражению и избирательной интериоризации.

Телесная работа помогает преодолеть деформации, возникшие в результате действия внешних факторов, и осознать неравенство внешней и внутренней форм как источник развития. Она раскрывает человеку переживание “подлинности своей жизни”. В процессе телесной работы, благодаря изменениям во внутренней картине движений, преодолению отрицательных моторных установок, оптимизируются “обменные” психические процессы: развиваются способности к идентификации, обособлению, концентрации в *Себе*, разотождествлению, самовыражению. Возможность чувствовать и *Себя*, и ситуацию почти

одновременно, “держат в себе и *Себя*, и *Мир*”, дает возможность решать задачи саморегуляции, самоорганизации и саморазвития. Оптимизация “обменных” процессов и расширение внутреннего и внешнего пространств помогают “преодолеть социализацию”, зависимость от внешнего пространства, осознать свою “самость” и обрести силы, чтобы быть самим собой.

ВЫВОДЫ

1. Психологическая граница, в отличие от границы тела, является не морфологическим, а функциональным, виртуально-энергетическим образованием. Психологическая граница возникает, развивается и проявляется в результате осуществления человеком движений и действий.

2. Оптимальная граница способна в зависимости от состояния мира и нашего собственного желания менять свои характеристики, обеспечивая взаимодействие человека с миром, адекватное его возможностям, мотивам и ценностям. Оптимальная психологическая граница представляет собой выстроенный в процессе жизненного пути усилиями самого человека функциональный орган. Задача развивающей работы, направленной на оптимизацию границ, состоит в преодолении отрицательных моторных установок, изменении “внутренней картины движения”.

3. Формирование оптимальной в данный момент, для данной ситуации границы предполагает соотношение информации о состоянии внутреннего и внешнего пространств. Для формирования оптимальной границы необходима двойная чувствительность: внутренняя, со стороны внутреннего тела (чувствительность к *Себе*), и внешняя, возникающая в процессе соприкосновения с *Миром* (чувствительность к *Миру*). Чувствительность к *Себе* обеспечивается психическими процессами обособления и концентрации в *Себе*, чувствительность к *Миру* (*Другому*) – разотождествления и идентификации.

4. При оптимальном функционировании возможно свободное, т.е. беспрепятственное, движение от *Себя* к *Миру* и в обратном направлении (открытость системы); относительно равномерное освоение-осознание внутреннего и внешнего пространств (функционирование в соответствии с собой и с учетом ситуации). На этой основе становятся возможными избирательность и аутентичность “собственно обменных” процессов, определяющих взаимодействие внутренних и внешних форм: интериоризации и экстериоризации (самовыражения), знаменующих развитие личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М., 1979.

2. Боаделла Д. Формативный процесс и организующее поле. Бюллетень АТОП. 2003. № 3.
3. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М., 2003.
4. Бескова Д.А., Тхостов А.Ш. Телесность как пространственная структура // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М., 2004. С. 133–148.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. О природе человеческой воли // Психол. журн. Т. 26. № 3. 2005. С. 15–24.
6. Гордеева Н.Д. Микроструктура внутренней формы действия // Вопросы психологии. 2000. № 6. С. 100–111.
7. Гордеева Н.Д., Зинченко В.П. Рефлексивное управление как условие осуществления движений и построения целесообразного действия. Роль рефлексии в построении предметного действия // Человек. 2001. № 6. С. 26–41.
8. Демская А., Семенова Н. У Щукина на Знаменке... М., 1993.
9. Запорожец А.В. Психология действия. М., 2000.
10. Зинченко В.П. Посох Мандельштама и трубка Мамардашвили. М., 1997.
11. Зинченко В.П. Психологические основы педагогики. М., 2002.
12. Зинченко В.П. Алексей Алексеевич Ухтомский и психология (к 125-летию со дня рождения) // Вопросы психологии. 2000. № 4. С. 79–97.
13. Зинченко В.П. Преходящие и вечные проблемы психологии // Послесловие к кн. Риты Л. Аткинсон, Ричарда С. Аткинсон и др. Введение в психологию. М., 2003. С. 649–662.
14. Кант. И. Критика чистого разума. Минск, 1998.
15. Леви Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М., 2004. С. 288–309.
16. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом. СПб., 2000.
17. Михалевский Д.В. Неизвестная античность. Великий миф о великой трагедии. СПб., 2005.
18. Мэй Р. Любовь и воля. М., 1997.
19. Непомнящая Н.Н. Целостно-личностный подход к человеку // Развитие личности. 2002. № 4. С. 61–82.
20. Подорога В. Феноменология тела. М., 1995.
21. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини и А. Ауэрбаха. СПб., 2003.
22. Психология телесности между душой и телом / Ред.-сост. В.П.Зинченко, Т.С. Леви. М., 2005.
23. Раджниш Б.Ш. Совершенный мастер. Челябинск, 1994.
24. Тхостов А.Ш. Топология субъекта // Вестник МГУ. Психология. 1994. № 1, 2.
25. Ухтомский А.А. Доминанта души. СПб., 1996.
26. Хоружий С.С. О старом и новом. СПб., 2000.
27. Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития. М., 1994.
28. Эльконин Б.Д. Самоощущение. Опосредствование. Становление действия // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М., 2004. С. 379–391.
29. Ясперс К. Общая психопатология. М., 1997.

SPACE-BODY MODEL OF PERSONALITY DEVELOPMENT

T. S. Levi

PhD, assistant professor of psychology of development and acmeology chair, Moscow Humanitarian University, Moscow

Conceptions of “physical body border” and “psychological border” are considered in the article, states of optimal psychological border are analyzed, its parameters are modeled, conditions for optimal functioning and mechanism of development by means of body movements are revealed. The necessity of alternating sensitivity towards Self and World is based. Elaborated by author space-body model of optimal functioning and development of person served as a theoretical grounds for person-developing practical work, conducted with the help of body techniques, is stated.

Key words: bodility, intrinal and external spaces, psychological border, living movement, sensitivity towards Self and World, person’s development.