

Крылов Сергей Юрьевич

старший преподаватель

Якушева Оксана Владимировна

преподаватель

ФГБОУ ВО «Московский государственный
технический университет им. Н.Э. Баумана»

г. Москва

ВНУТРИ- И МЕЖГРУППОВОЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ КРЕАТИВНЫХ ТЕЛЕСНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРАКТИК

Аннотация: в статье проведен общий обзор психологических основ креативных телесно ориентированных практик с акцентом на внутри- и межгрупповые отношения. Раскрываются понятия телесной психотерапии и креативные телесно ориентированные практики.

В настоящее время существует множество психотерапевтических практик. Различные методы психотерапии реализуют свой принцип лечения, которые используются в работе с людьми, имеющими различные проблемы. В нашей работе мы рассматриваем вид психотерапии, при котором понять свои чувства и мысли помогают движения и физические упражнения, направленные в том числе и на укрепление внутригрупповых и межгрупповых связей.

Видом современной практической психологии, предметно-объектной базой которого является тело человека, стала телесно ориентированная терапия. Опираясь на классические традиции телесно ориентированной психотерапии, применяются различные формы художественно-музыкального и иных видов искусства. Одной из таких форм терапии искусством стала арт-терапия (креативная психотерапия), которая включает определенные телесно ориентированные техники.

Ключевые слова: телесные практики, телесная психотерапия, телесно ориентированные практики, креативные телесно ориентированные практики, арт-терапия.

Проблема межличностных и межгрупповых отношений, психологического климата в группе является актуальной в современной науке до сих пор. Ею занимается множество школ социологии и психологии. Терапевтические возможности телесно ориентированной психологии могут внести свой достойный вклад в решение этой проблемы.

Познание человеком себя и мира инструментарием телесных практик берет своё начало в глубокой древности. Для достижения и поддержания жизненной энергии тела и духа телесная терапия осуществлялась в рамках таких направлений, как боевые искусства (дзюдо, айкидо, ушу т. п.), шаманизм, целительство, различные танцевальные практики, религиозные и бытовые обряды, ритуалы. Все эти практики были направлены на улучшение физического, эмоционального развития человека. С развитием телесных практик, в современной психологии появляется телесно ориентированная психотерапия, которая со временем становится популярным направлением в решении внутригрупповых и межгрупповых проблем.

Телесно ориентированная психотерапия (далее – ТОП) является уникальным и эффективным способом целостного развития человека, позволяющим успешно встраиваться в систему позитивных межличностных отношений. Она помогает структурировать его чувства, разум и телесные ощущения, реабилитировать утраченные и абилитировать отсутствующие взаимосвязи между ними, способствовать созданию условий для доверительного и полного контакта человека с жизнью его тела. Работа с телом создает уникальные возможности терапевтического воздействия «вне цензуры сознания», что является важнейшей особенностью телесно ориентированной терапии. Это позволяет обнаружить реальные истоки возникших проблем и получить доступ к представленным в теле глубинным уровням бессознательного. Человеческая жизнь изобилует множеством проблем, психологическое решение которых телесно ориентированным подходом показывает высокую эффективность.

Кроме общепринятых практик, ТОП использует и другие средства психотерапевтического воздействия, позволяющие расширить возможности

личностного роста и оздоровления человека, такие как: терапевтическая работа с дыханием, движением, энергобалансом, мышечным тонусом; с энергетическими и межличностными границами; чувством безопасности и с различными ресурсами комплексного развития группы. Телесно ориентированная психотерапия, являясь психологией человеческой телесности и чувств, основывается на целостном подходе к разрешению трудностей, стрессов, кризисов, с которыми люди сталкиваются в течение всей своей жизни. Эмоциональные травмы, связанные со сложностями взаимоотношений в семье и на работе; деформации процесса развития личности; невротические расстройства, последствия пережитых стрессов и жизненных драм; духовные кризисы и поиски; умение справляться с тяжелыми переживаниями, такими, как горе, утрата – вот обширный круг проблем, с которыми позволяет справиться ТОП, представляя собой систему психологической помощи, поддержки, исцеления и коррекции.

В классической традиции ТОП имеется ряд важных понятий, которые имеют основополагающее значение: «энергия», «мышечная броня», «почва под ногами» и так далее. Но ключевым понятием является «телесность».

«Телесность» – это не только ядро – собственно тело, но и его временное измерение (прошлое, настоящее, будущее), и пространство вокруг ядра, включая различные явления сознания – традиции, желания, потребности. Немаловажным остается тот факт, что тело, являясь фундаментальной ценностью человеческой жизни, обладает первостепенной значимостью в жизненно важных процессах. Именно тело – изначальная данность в жизни появившегося на свет ребенка, которое на протяжении всего своего существования, человек, развиваясь, вычленяет из реальности. Позже тело выступает основой таких структурных элементов, как личность и сознание и воспринимается как «Я» [3].

Основой психического развития и самопознания человека становится именно телесно – чувственный опыт, это верно и в филогенетическом и в онтогенетическом аспекте. Будучи выражением внутренней сущности человеческого естества, именно телесность воплощает способ человеческого бытия в

настоящем времени, которая необходима для осознания и освоения собственной природы.

Проводником, помогающим восстановить утраченный контакт с частями нашей души и духа, является мир телесности [2].

Большинство известных сегодня телесно ориентированных психотехник получили своё развитие вне группового направления в психотерапии, однако чаще всего применяются как раз в групповых формах.

Телесно ориентированная психотерапия имеет свои психотерапевтические процедуры, которые влияют на дыхание и способствуют пониманию телесного состояния и напряженных поз, а также двигательные упражнения, предполагающие физические контакты между участниками группы. Примечательно, что огромный опыт человечества, показывает колоссальную роль прикосновений, то есть различных видов телесного (тактильного) контакта. Одним из основных языков мышц, нервов, кожи, который формирует пространство любви, поддержки, и заботы в телесно ориентированной терапии являются именно прикосновения. Как раз в области прикосновения и создается та зона интенсивности, повышающая осознанное психическое внимание. Тактильные контакты помогают лучше ощущать свое тело, соприкоснуться с настоящими чувствами, с внутренними ресурсами здоровья и развития, что, в свою очередь, помогает облечь внутригрупповые отношения и общение в более доверительные формы. Двигательные упражнения помогают погружению участников в первичное эмоциональное состояние, в свою истинную природу. Например, одна группа упражнений призвана содействовать доступу к заблокированным эмоциям гнева и ярости, другая же помогает высвободить эмоции каждому участнику. Упражнения дают возможность руководителю и членам группы делать выводы о «бронне характера» каждого, возникающих блоках самопроизвольного течения энергии, и, анализируя, соотносить телесное состояние с психологическими проблемами. Отсюда следует, что телесно ориентированные психотехники способствуют высвобождению негативных аффектов и приводят к положительным личностным

изменениям, позволяющие работать над формированием благоприятного психологического климата.

Телесные техники способствуют эффективному открытию пути к соматическому бессознательному, обнаружению в нем блоков с их последующей ликвидацией. Будучи материальным отражением пережитых эмоциональных состояний, наше тело является носителем психотравм и зажимов. Подавляя наши желания и эмоции, мы прячем их в тело, создавая тем самым блоки и зажимы на пути движения жизненной энергии. В современной психологии тело, душа и дух воспринимаются как единое целое, и поэтому телесные аспекты в психотерапии приобретают все большее значение. ТОП по своей сути стремятся пробудить жизнь, воздействуя на тело и душу, помогает открыть новые возможности в человеке для укрепления взаимопонимания в группе, позитивного настроения совместной активности [4]. Для этого сегодня, развивая классические традиции телесно ориентированной психотерапии, применяются различные формы художественно-музыкального и иных видов искусства активности.

Использование различных видов и жанров искусства в лечебных целях использовались с древних времен. Однако лишь в XX веке искусству стали официально приписывать терапевтическую функцию, основываясь на конкретных положительных результатах научных исследований. Так, например, в Великобритании М. Ричардсон, Дж. Дебуффе и др. использовали изобразительное искусство для лечения психических расстройств, а в 1940-е годы рисунки, выполненные различными людьми, использовались как инструмент исследования бессознательных процессов. Впоследствии, этот и другие методы воздействия искусства на психические проблемы получил название «арт-терапия». По одной из версий термин «арт-терапия» был впервые употреблен Адрианом Хиллом в 1938 году при описании своих занятий изобразительным творчеством с туберкулезными больными в санаториях. В последующем, данный термин стал применяться ко всем видам терапевтических занятий искусством (музыкотерапия, драматерапия, танцедвигательная терапия и т. п.) [1]. Позднее понятие расширилось, сейчас арт-терапия представляет собой комплекс методов психотерапии и

психокоррекции, использующий созидательную и просто творческую активность человека для решения проблем психологического характера как внутри-так и межличностного масштаба.

Арт-терапия, являясь одной из форм терапии искусством (креативной психотерапии), становится популярной в XX-XXI веке, как группа методов креативных телесно ориентированных практик (далее-КТОП), использующая возможности искусства с целью положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии человека, а также в психологическом климате группы, в создании атмосферы взаимопонимания и уважения. К наиболее распространенным КТОП сегодня можно отнести: музыкотерапию, сказкотерапию, игротерапию, кинезитерапию, драматерапию, имаготерапию и многие другие направления. Перечень данных практик помогает каждому человеку выразить себя, свои чувства, эмоции, ощущения мелодией, звуком, движением, рисованием, работая как на индивидуальных занятиях, так и на групповых. Использование КТОП благотворно влияет на физическое, эмоциональное, речевое (вербальное) развитие, что в целом позитивно сказывается на социальном развитии, а также в решении проблем межличностных и межгрупповых отношений, укрепления психологического климата в группе.

Таким образом, мы можем говорить, что телесно ориентированная психология и терапия является теоретической и практической основой для креативных телесно ориентированных практик, которые в связи с вышеизложенным можно определить как комплекс разноплановых психотехник, удовлетворяющий потребности человека в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности, оздоровлении и укреплении внутrigрупповых и межгрупповых связей через воздействие на тело и психику средствами искусства.

Список литературы

1. Касен Г.А. Арт-педагогика и арт-терапия в инклюзивном образовании / Г.А. Касен, А.Б. Айтбаева. – Алматы: Қазақ университеті, 2019. – С. 8.

2. Лоуэн А. Биоэнергетический анализ: теория и практика / А. Лоуэн. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2012. – 413 с.

3. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.universalinternetlibrary.ru/book/8075/ogl.shtml> (дата обращения: 10.10.2021).

4. Хрестоматия по телесно ориентированной психотерапии и психотехнике [Текст] / ред.-сост. В. Ю. Баскаков. – М.: ИОИ, 2013. – 158 с.