

Крылов Сергей Юрьевич

старший преподаватель

Якушева Оксана Владимировна

преподаватель

ФГБОУ ВО «Московский государственный технический

университет им. Н.Э. Баумана»

г. Москва

DOI 10.31483/r-102218

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КРЕАТИВНЫХ ТЕЛЕСНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРАКТИК В СИСТЕМЕ АФК

***Аннотация:** в статье проводится общий обзор психологических основ креативных телесно ориентированных практик, показывается актуальность применения креативных телесно ориентированных практик в системе АФК. Рассматриваются основные понятия телесной психотерапии. В настоящий момент наблюдается рост числа студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (далее – ОВЗИ). В связи с этим особое значение в высших учебных заведениях отводится занятиям по адаптивной физической культуре. Одним из ведущих направлений современной практической психологии, где тело человека является предметно-объектной базой, стала телесно ориентированная терапия, или соматическая психология. Развивая классические традиции телесно ориентированной психотерапии, применяются различные формы художественно-музыкального и иных видов искусства. Одной из таких форм терапии искусством является арт-терапия (креативная психотерапия), которая включает определенные телесно ориентированные техники. Авторами рассмотрены психологические основы креативных телесно ориентированных практик, позволяющих понять свои чувства и мысли через движения и физические упражнения, применение которых возможно на занятиях по АФК.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, АФК, социальная адаптация, реабилитация, абилитация, телесные практики, телесная психо-*

терапия, телесно ориентированные практики, креативные телесно ориентированные практики, арт-терапия.

В настоящее время необходимо констатировать тот факт, что в вузах России растет число студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, связанного с ухудшающейся экологией, высоким уровнем заболеваемости и травматизма.

Кроме того, внедрение инновационных технологий, увеличение учебной нагрузки приводят к значительному снижению двигательной активности, следствием чего становится ухудшение состояния здоровья, снижение адаптационных возможностей организма студента [4].

Поэтому для социальной адаптации, реабилитации и абилитации студентов с ОВЗИ в системе высшего профессионального образования требуются новые поиски идей. В связи с этим, особое значение в высших учебных заведениях отводится занятиям по адаптивной физической культуре.

АФК – вид общей физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Основной целью данной дисциплины является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии 5 (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Термин «адаптивная физическая культура» появился в России в 1995 году в стенах академии им. П.Ф. Лесгафта и рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры. По определению С.П. Евсеева, Л.В. Шапковой, адаптивная физическая культура – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества, а также деятельность и ее результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности [6].

В последние годы в адаптивной физической культуре набирает популярность такое направление как креативные телесно ориентированные практики, психологические основы которых мы и рассмотрим.

Познание человеком себя и мира инструментарием телесных практик берут своё начало в глубокой древности. Телесная терапия, как техника работы с телом, существовала задолго до научного или структурного подхода к ней. В основном для достижения и поддержания жизненной энергии тела и духа терапия осуществлялась в рамках таких направлений, как боевые искусства (дзюдо, айкидо, ушу и т. п.), шаманизм, целительство, различные танцевальные практики, религиозные и бытовые обряды, ритуалы. Все эти практики были направлены на улучшение физического, эмоционального развития человека.

Одним из основных направлений современной практической психологии, предметно-объектной базой которой является тело человека, стала телесно ориентированная терапия, еще ее называют соматической психологией. Ведь тело – это продолжение нашей психики. И воздействуя на него, мы можем добиться возвращения душевного равновесия и удовлетворенности [2].

Кроме того, в рамках личностного роста и управления восприятием в настоящее время разрабатываются новые и адаптируются древние телесные психотехники.

Выделим наиболее популярные направления телесно ориентированной психотерапии: психология тела В. Райха, биоэнергетический психоанализ А. Лоуэна, концепция телесного осознания Фельденкрайза, метод интеграции движений В.М. Александера, розен-метод, биосинтез, рольфинг, биодинамический психоанализ.

Телесная психотерапия (телесно ориентированная, соматическая терапия) – сравнительно молодое и перспективное направление психологии, ориентированное на осознание и «освобождение» тела, познание его биологических и социально обусловленных реакций, возврат к собственному телу и открытие в себе первичных импульсов, работу через изменения тела с состояниями сознания, достижение целостности в реагировании и проживании настоящего момента.

Все происходящее в душе человека оставляет свой след в его теле. В 90% случаев наше сознание и бессознательное говорит сигналами тела, а не словами. Следовательно, необходимо уметь эти сигналы улавливать, быть со своим телом в контакте, слышать его. Эмоциональные и физические травмы, накопленный жизненный опыт, взгляды и представления, заболевания, недомогания – все это отражается на состоянии тела человека в течении всей его жизни. Т.е., воздействуя на телесные процессы можно оживить и душу, ведь наше «Я» выражено как в психике, так и в теле.

Значительное влияние на развитие телесно ориентированной терапии оказала аналитическая психология К. Юнга. «Тело без души нам ни о чем не говорит, так же как – позволим себе встать на точку зрения души – душа ничего не может значить без тела...». Он полагал, что артистические переживания, определяемые им как «активные воображения», выраженные в танце, извлекают неосознанные влечения и потребности из бессознательного и делают их доступными для катарсического освобождения и анализа. «Душа и тело – не отдельные сущности, а одна и та же жизнь» [5]. Восточные учения стали источником вдохновения для Юнга, которые он, один из первых, начал примерять для практики психотерапии и одновременно знакомить с ними аудиторию Запада.

Психоаналитическая теория Вильгельма Райха также повлияла на развитие телесно ориентированной терапии, которая декларирует, что характер человека является защитным панцирем, сдерживающим инстинктивные и агрессивные проявления человека.

Согласно Райху, каждому проявлению характера соответствует определенная физическая поза, мышечная ригидность и зажимы являются отражением характера индивидуума. Специальные физические упражнения, позволяющие освободиться от мышечного панциря, ведут к познанию своего тела, осознанию своих внутренних побуждений и принятию их. Результатом этого, является развитие способности человека к гармоничной жизни в соответствии с его глубинными стремлениями, саморегуляции, психологическим и физическим изменениям.

Телесно ориентированная психотерапия (далее ТОП) является уникальным и эффективным способом целостного развития человека, в том числе и с ОВЗИ, позволяющая в системе АФК 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, успешно применяемые на занятиях по АФК, 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, ограничений по здоровью, 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 [3]. 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».

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.

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 на занятиях по АФК. 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 яв-

ляются 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 внутrigрупповые отношения и общение в более доверительные формы, что очень важно для студентов с ОВЗИ. 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 высвобождать эмоции каждому участнику. Выполняемые на занятиях по АФК упражнения дают возможность руководителю и членам группы делать выводы о «броне 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 с ограниченными возможностями здоровья для укрепления взаимопонимания в группе, позитивного настроения совместной активности. Для этого сегодня, развивая классические традиции телесно ориентированной психотера-

пии, 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, танцевдвигательная терапия и т. п.). 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 [1].

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, что особенно актуально для людей с ОВЗИ и успешно может применяться на занятиях по АФК. К наиболее распространенным КТОП сегодня можно отнести: музыкотерапию, сказкотерапию, игротерапию, кинезотерапию, драматерапию, имаготерапию и многие другие направления. Перечень данных практик помогает

каждому человеку выразить себя, свои чувства, эмоции, ощущения мелодией, звуком, движением, рисованием, работая на индивидуальных занятиях, так и на групповых. Использование КТОП благотворно влияет на физическое развитие, эмоциональное развитие, речевое (вербальное) развитие, что в целом позитивно сказывается на социальном развитии.

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

Список литературы

1. Қасен Г.А. Арт-педагогика и арт-терапия в инклюзивном образовании / Г.А. Қасен, А.Б. Айтбаева. – Алматы: Қазақ университеті, 2019. – 188 с.
2. Баскаков В.Ю. Свободное тело – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 224 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.universalinternetlibrary.ru/book/8075/ogl.shtml> (дата обращения: 25.04.2022).
4. Пятибратова И.В. Здоровьесберегающие и оздоровительные технологии в МГТУ им. Н. Э. Баумана / И.В. Пятибратова, М.К. Худышева // Живая психология. – 2020. – №7(1). – С. 59–63.
5. Фейдимен Д. Теория и практика личностно-ориентированной психологии / Д. Фейдимен, Р. Фрейгер. – М., 1996. – 430 с.
6. Якушева О.В. Психологическое сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2021. – №3 – С. 118–126.