

## САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ В КОНТЕКСТЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ

Кипшидзе В.Н. (Шахты, Россия)

*В статье раскрывается понятие самоактуализации как целевого аспекта в комплексе телесно-ориентированных методов, дифференцируются психологические характеристики авторского понятия самоактуализации как основы личностного роста. Охарактеризованы функциональные составляющие кинестетических ощущений. Предпринята попытка осмысления теоретико-обобщенного контекста методик психокоррекции личностного роста в рамках телесно-ориентированной терапии.*

### **Кипшидзе В.Н. (Шахты, Россия). SELF-ACTUALIZATION IN THE CONTEXT OF CORPORALLY-FOCUSED THERAPY.**

*The concept of self-actualization as target aspect in a complex of the corporally-focused methods reveals, psychological characteristics of author's concept of self-actualization as bases of personal growth are differentiated. The basic functional components kinaesthetic sensations are short characterized. Attempt of judgment of the theoretic-generalized context of techniques of psycho correction of personal growth within the limits of the corporally-focused therapy is undertaken.*

Личностный рост жизненно необходим для каждого человека, вне зависимости от того, отдает он себе в этом отчет или нет. Необходим для того, чтобы удовлетворить глубинную потребность в самоактуализации, занимающую, по А.Маслоу, наиболее высокое место в иерархии потребностей. Необходим для достижения гармонии в отношениях с самим собой и окружающим миром. По большому счету, необходим для поиска своего места в жизни, осознания индивидуального жизненного смысла и предназначения, без понимания которых невозможно обретение счастья и полноты жизни.

Понятие личностного роста и самоактуализации подразумевают, что идущий по пути самосовершенствования должен стать в чем-то другим человеком, свободным от прежних проблем.

Сохраняя преемственность предшествовавшего жизненного опыта, он должен в то же время превратиться в новую личность или, говоря образно, обрести «второе рождение» [1].

Методы телесной психокоррекции предусматривают решение этой задачи. Причем не только дают возможность в буквальном смысле почувствовать себя другим человеком, но и подчас действительно ощутимо измениться телесно.

Материал, используемый для работы в телесно-ориентированных методах психокоррекции и личностного роста – кинестетические ощущения – представляет собой не что иное, как телесные компоненты эмоций.

Эти ощущения несут две главные функции – сигнальную и регуляторную [2].

Сигнальная функция используется для решения диагностической или аналитической задачи: телесные ощущения могут рассматриваться как своеобразные «сигналы подсознания», осознание и осмысление которых создает основу для разрешения внутренних конфликтов.

Регулятивная же функция кинестетических ощущений как телесной части эмоций представляет практический интерес, в первую очередь, в плане саморегуляции, дающей человеку возможность управлять собственным функциональным состоянием – и тем самым способность использовать свои внутренние психофизиологические ресурсы.

Это дает человеку возможность при решении разнообразных проблем «найти опору в себе самом», в терминах телесной психотерапии представляет собой так называемый ресурсно-ориентированный системный подход (по Л.С. Белгородскому).

В сущности, здесь и заложен рецепт телесно-ориентированных методов личностного роста.

В представлении А.Маслоу, конечная цель личностного роста – самоактуализация – включает следующие психологические характеристики:

1. Автономия, независимость суждений от общественной культуры, микро- и макросоциального окружения. Это составляет основу самодостаточности человека, его интеллектуальной самостоятельности, объективности, взвешенности и беспристрастности его мнения. Отсюда проистекают высокие морально-этические стандарты личности, а также сопротивление насильственному приобщению к принятым в обществе стереотипам или навязываемым взглядам. Отсюда же гуманизм и широта взглядов, когда человек идентифицирует себя не с какой-либо узкой социальной группой, а со всем человечеством в целом.
2. Центрированность на проблеме, а не на собственном «Я». Способность человека сосредоточиться на решении проблем, отрешиться ради достижения важной цели от своих внутренних проблем и ограничений – важная составная часть личностного роста, основа целеустремленности личности и социальной успешности.
3. Принятие собственного «Я», других людей и природы. Это способствует поддержанию прочных и глубоких межличностных отношений, а также самому главному для человека – удовлетворенности собственной жизнью, ее осмысленности, что в свою очередь является лучшей, естественной защитой от депрессии. По большому счету это не что иное, как умение человека быть счастливым, соблюдая разумный баланс желаемого и действительного. Умение жить, довольствуясь тем, что есть, в то же время, не замыкаясь в узких рамках повседневности, не останавливаясь на достигнутом. Возврат человека к своему природному естеству.
4. Свежесть восприятия и оценок. Открытость человека для нового опыта, психологическая гибкость, умение найти неожиданное в привычном, а также избавиться от иллюзий и стереотипов восприятия, не закрывать глаза на очевидное, даже если оно противоречит ожиданиям.
5. Непосредственность (спонтанность), простота и естественность. В сочетании с предыдущей характеристикой это, по мнению А.Маслоу, способствует также формированию «демократической структуры характера».

6. Креативность. Подразумевается творчество во всех его проявлениях, от возвышенных общечеловеческих достижений до бытовых мелочей и элементов новизны в повседневной жизни. Творчество продуктивное, направленное на решение конкретных задач.
7. Повышенная частота пиковых переживаний, то есть естественных, адаптивно-творческих измененных состояний сознания. Именно это и составляет естественную психофизиологическую основу вышеперечисленных личностных черт, особенно таких, как креативность, открытость и непосредственность, а также удовлетворенность собственной жизнью. Ведь пиковые переживания – не что иное, как открытие человеком нового в том, что его окружает, творческое озарение или просто мгновения счастья.

В результате самоактуализированной личности, по мнению А.Маслоу, свойственно более эффективное и адекватное восприятие реальности и, следовательно, лучшая адаптация к ней.

Приведенный набор психологических качеств – обобщенный портрет человека, успешного во всех областях жизни. Но это все же модель теоретическая. А что же могут сделать методики психокоррекции личностного роста в реальности? Что они способны принести в практическом плане для улучшения психологической адаптации человека и соответственно совершенствования его жизненных умений и повышения успешности?

Во-первых, это контроль эмоций – как текущего душевного состояния, так и облегчение прошлого эмоционального багажа. Это и устранение перепадов настроения, и предотвращение «выгорания» при интенсивной, эмоционально насыщенной деятельности.

Во-вторых, методики психологической саморегуляции, личностного роста помогают в усилении или целенаправленном создании мотивации тех или иных жизненных достижений.

В-третьих, психотехники личностного роста способствуют возрастанию роли интуиции в повседневной жизни, усилению внимания к ее «подсказкам».

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

Наконец, это и личностный рост в узком смысле слова, сфокусированный на уровне идентичности: повышение самооценки, перестройка и гармонизация образа себя.

В современной интерпретации для людей социально активных, творческих и особенно деловых личностный рост обычно описывается как «менеджмент личности», как «тренинг успешности», способствующий превращению в «высокоэффективного человека».

### *Литература*

1. Успенский, П.Д. Психология возможной эволюции человека; Космология возможной эволюции человека [Текст]: [Пер. с англ.] / П.Д. Успенский. - СПб.: Весь, 2001. - 182 с.:

ил. - Пер. изд.: The psychology of man's possible evolution and The cosmology of man's possible evolution/ By P.D. Ouspensky (1989).

2. Лисенкова, Л.Ф. Психология и этика деловых отношений [Текст] : учеб. пособие для экономистов / Л.Ф. Лисенкова ; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.- соц. ин-т. - М. : Ин-т практ. психологии, 1998. - 335 с.