

ЭКРАНИРОВАНИЕ СПОНТАННОГО ДВИЖЕНИЯ В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

АНАЛИЗ СЛУЧАЯ¹

Т.С. ЛЕВИ

Рассматриваются задачи использования, особенности и условия осуществления спонтанного движения в практике психологического консультирования на примере анализа случая, а также возможности психолога как экранирующего двигательную спонтанность клиента.

Ключевые слова: спонтанное выразительное движение, аутентичное движение, самоощущение, экранирование, процесс психологического консультирования.

От действия — к мысли
А. Валлон

Внимание психологов, изучавших движение, было, как правило, обращено к построению целенаправленного движения — действия (Н.А. Бернштейн, А.В. Запорожец, Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко и др.). Успешное произвольное движение, достигшее изначально поставленной цели, обязательно имеет свою ориентировочную основу. Такое движение осуществляется с позиции управления поведением с целью преобразования окружающего мира.

Нас же интересует спонтанное движение как средство познания и преобразования человеком самого себя. Обращаясь к спонтанному движению, мы исходим из того, что большую часть психологической реальности составляет неосознаваемое: глубинные эмоции и переживания, часто вытесненные, но отражающие подлинное «Я». Значение спонтанного

¹ Работа выполнена при поддержке РФФИ, грант № 07-06-000-76.

движения определяется внутренним единством движения и чувства и, соответственно, возможностью спонтанного телесного движения «овнешнить» чувства, переживания и глубинные смыслы человека. Вследствие того что спонтанное движение, с одной стороны, является выражением внутреннего состояния человека, а с другой — объективно наблюдаемой и воспроизводимой реальностью, оно имеет огромный потенциал в качестве диагностического, развивающего и коррекционного средства.

В психологической практике мы имеем дело с двумя видами спонтанных движений:

1. **Спонтанные выразительные движения**, естественным образом сопровождающие внутренний процесс клиента (возникновение чувства опасности сопровождается сжатием тела, уменьшением амплитуды дыхания, движениями рук, прикрывающими тело; успокоение сопровождается расслаблением верхнего плечевого пояса и углублением дыхания; и т.д.). Спонтанные выразительные движения, с одной стороны, имеют диагностическую ценность для психолога, с другой же стороны — помогают самому клиенту, при условии их осознания, понять свои глубинные чувства и переживания.

2. **Аутентичные движения**, возникающие в результате концентрации внимания клиента на своих интерцептивных ощущениях и импульсах и их двигательном осуществлении. Эти движения не имеют своей целью взаимодействие с окружающим миром, воздействия на него, и поэтому не имеют ориентировочной основы. Они предполагают изначальную установку на разрешение телу сделать то, что оно хочет. Разум следует за движениями тела: сначала осуществляется движение как выражение скрытого желания, а затем его «прочтение», понимание. *Смыслом аутентичного движения является исследование, обнаружение себя.*

Осуществление аутентичного движения зависит от ряда условий, принципиальным образом отличающих его от целенаправленного.

Во-первых, воля нужна не для удержания внешней цели и подчинения движения этой цели, а для концентрации внимания на чувствовании. Воля выступает не как инструмент управления, а как слушание. Воля — это слушание, утверждает Пфандерс, и это утверждение вызывает в памяти «прислушивание» к телу: «Для того чтобы прислушаться к своему телу, часто требуется значительное усилие — усилие постоянной "открытости" по отношению к любым сигналам своего тела», — пишет Р. Мэй [Мэй, 1997, 259—260].

Во-вторых, спонтанное движение предполагает отпускание контроля, тревоги по поводу его осуществления, развертывания, результата. Для отпускания движения необходимо доверие к нему, готовность вой-

ти в состояние неопределенности, просто «быть», не иметь цели и образа движения изначально.

У каждого человека в повседневной жизни есть опыт аутентичного движения. Например, когда мы ложимся спать, то перемещаем фокус внимания во внутреннее пространство и позволяем телу сделать те движения, которые оно хочет сделать, занять удобную позу. Эта поза соответствует нашему внутреннему состоянию. В психотерапевтической практике аутентичное движение используется в качестве специального метода [Биюкова, 1995, 532—543]. Вместе с тем аутентичное движение чрезвычайно эффективно используется в практике телесно-ориентированной развивающей работы, а также в процессе психологического консультирования.

Важно отметить, что во многих случаях психологическая работа с проблемой как таковой, основывающаяся на телесном подходе, предполагает предварительную подготовку клиента, направленную на его общую релаксацию, создание атмосферы безопасности, обучение осознанию своих телесных ощущений и движений. Последнее часто имеет определяющее значение вследствие того, что в процессе воспитания нас не учат чувствительности к себе, уважению к двигательной спонтанности, уделяя первостепенное внимание обучению целенаправленным движениям, приучая подавлять, а затем и вытеснять свои двигательные импульсы [Мэй, 1997, 410—434].

Для эффективности психологического процесса особое значение имеет способность психолога экранировать спонтанные движения клиента. Психолог выступает в качестве «зеркала» (экрана), помогающего клиенту объективировать себя. Экранирование является необходимым звеном в процессе общения, ведущим к пробуждению и воссозданию себя. Б.Д. Эльконин пишет: «...самоощущение возникает лишь при условии вынесения его вовне, т.е. лишь в удачном экранировании. Удачным экранирование оказывается в случае, когда внешний вид, «код», внешне отображающий динамику еще скрытого внутреннего, позволяет работать с внешним изображением, как бы управлять им «из себя», выделяя в себе, в своем теле то, что изображено, и тем самым усиливая, приводя к осязательности «внутренние движения» [Эльконин, 1994]. Экранирование предполагает усиление, отображение и возвращение внутренних ощущений.

В работе со спонтанными движениями клиента психолог выступает как соучастник процесса. Дифференцированность его самоосознания, самоощущаемость, чувствительность к собственным спонтанным движениям является необходимым условием адекватного понимания Другого и эффективности процесса взаимодействия с клиентом в целом. «Внутреннюю форму и энергию иного (как человека, так и вещи)

ничем, кроме собственных внутренних движений, нельзя прочувствовать. Такой ответ вовсе не тривиален. В нем чувство себя представлено не как условие существования, а как способ, средство видения иного. Интрацепция и саморепеция оборачиваются интрацепцией», — пишет Б.Д. Эльконин [Эльконин, 1994].

Рассмотрю в качестве примера один случай из моей консультационной практики. Молодая женщина, недавно закончившая институт, обратилась с жалобой на то, что отношения с матерью для нее невыносимы: мать общается с ней, как будто ей лет двенадцать, контролирует каждый ее шаг, постоянно выражает свое беспокойство. По словам женщины (назовем ее Анна), «матери так много, что единственное желание — это куда-нибудь убежать от нее, спрятаться, чтобы она не достала».

Далее я постараюсь воспроизвести относительно подробно ход сессии.

Анна (А.): Мне бы хотелось, чтобы вы что-то сделали, чтобы мама перестала так опекать меня, относиться ко мне как к ребенку.

Психолог (П.): Мы могли бы что-то делать с мамой, если бы она была здесь, но ее здесь нет. Мы можем работать с вами по поводу этой ситуации и постараемся найти новые ресурсы для того, чтобы ее изменить.

А.: Но я не знаю, что здесь можно еще придумать. Мне кажется, что я передумала и перепробовала уже все возможное. (Далее следовал монолог, в ходе которого Анна пыталась объяснить свои версии происхождения. Важно подчеркнуть, что эти версии были связаны с состоянием мамы, ее неадекватностью, невозможностью справиться со своими проблемами и т.д. Логика была такова: маме плохо — из-за этого плохо мне — чтобы мне стало хорошо, я должна что-то изменить в маме — но этого я сделать не могу.)

П.: Поскольку мы сейчас работаем не с мамой, а с вами, я предлагаю поискать возможности для того, чтобы вы чувствовали себя спокойно, хорошо рядом с мамой.

А.: Давайте попробуем.

П.: Представьте себе, что на моем месте сейчас сижу не я, а ваша мама. (Стулья, на которых сидят Анна и психолог, стоят друг напротив друга на расстоянии одного шага.)

А.: Это ужасно! С вами я чувствую себя комфортно, но если начинаю представлять, что на вашем месте моя мама, — мне хочется вскочить и убежать. (Сжимается, сидя на стуле, голова опускается, смотрит исподлобья, руки закрывают живот. Изменения позы, движения выражают переживание опасности, потребность защититься.)

П.: Я вижу, что вы как бы сжались. Как вы дышите? (Психолог обращает внимание на спонтанные движения тела Анны и помогает ей осознать их.)

А.: Почти не дышу. Мне просто хочется исчезнуть, не быть здесь рядом с мамой.

П.: Позвольте своему телу сделать то, что оно хочет, сделать те движения, которые вам хочется сделать сейчас (Предлагает сделать аутентичные движения).

Анна встает и опускается на корточки за спинку стула так, что из-за спинки стула видны ее испуганные, широко открытые глаза. Ее тело помещается намного ниже уровня тела психолога. (Спонтанные, «отпущенные» движения позволяют телу принять позу, наиболее адекватно выражающую ее состояние. Воля не направляет движение, а отпускает движение, позволяет ему случиться, быть.)

П.: Я вижу сейчас испуганного ребенка, и я чувствую тревогу. В ответ на движения вашего тела в моем теле возникли импульсы приблизиться к вам, наклониться, узнать, что с вами такое. Если я на месте вашей матери, то у меня возникает чувство, что с моей взрослой девочкой что-то не в порядке, если она со мной начинает вести себя как ребенок. Пока вы сидели на стуле, у меня не было импульсов приблизиться к вам, погладить вас по голове. Эти импульсы возникли, когда вы заняли позицию ребенка. (Спонтанные выразительные движения непроизвольно вызывают ответные спонтанные чувства-движения, если человек настроен их воспринимать.)

А.: Вы хотите сказать, что я сама провоцирую маму, чтобы она приближалась ко мне, волновалась обо мне, опекала меня?

П.: Об этом стоит подумать. Если бы я подошла к вам, наклонилась, какие движения возникли бы в вашем теле? Возможно, вам захотелось бы залезть под стол? Но если бы вы сделали это, я бы почувствовала такую сильную тревогу, что мои движения потянули бы меня под стол за вами.

А.: Да-да, именно так. Как только появляется мама, я начинаю общаться с ней с позиции ребенка. Я даже думаю, что никогда не общалась с ней как взрослая со взрослой. (Происходит осознание своих действий, провоцирующих проблему, и вместе с этим — нового ресурса, возможностей для изменения ситуации, что придает силы.)

П.: Возможно, но ведь это ваш выбор — занять позицию ребенка. Сядьте, пожалуйста, на стул.

Анна садится напротив психолога.

П.: Как вы себя сейчас чувствуете? Если вы опять представите, что напротив вас сидит мама, — как вы ощущаете свое тело, чего оно хочет?

А.: Сейчас намного спокойнее. Мне уже не хочется залезать за стул.

П.: Ваше дыхание более глубокое, вы сидите выпрямившись и в вас как будто больше энергии... (Дает «обратную связь», способствуя осо-

знанию взаимосвязи внутреннего состояния и телесного, двигательного выражения, как бы помогая Анне увидеть себя более целостно и адекватно). Можно попробовать занять другие позиции в общении с мамой: например «стать мамой своей маме». Попробуйте встать на стул, а я буду по-прежнему сидеть на стуле.

Анна встает на стул, смотрит сверху вниз. Голова делает еле заметное движение набок, плечи чуть-чуть опускаются, что говорит об уменьшении напряжения в шее и верхнем плечевом поясе и импульсе движения к маме.

П.: Что вы сейчас чувствуете?

А.: Жалость к маме.

П.: Вы ощущаете себя настолько сильной и спокойной, что можете почувствовать жалость. Ваши плечи расслабились, взгляд стал открытым. Если вы чувствуете себя внутренне сильной — не надо защищаться... Возможно, маме иногда нужна ваша жалость, забота. Вы можете постоять так некоторое время или сесть на стул.

Анна садится на стул, глубоко дышит. (Глубокое дыхание свидетельствует о внутреннем расслаблении.)

П.: Когда ваша мама рядом, у вас всегда есть выбор, что делать и как себя чувствовать. Вы можете занять позицию ребенка, родителя по отношению к маме или остаться взрослой — такой, как сейчас, а это значит, что вы глубоко дышите, смотрите спокойно в глаза, ощущаете свое тело сильным и спокойным.

А.: Да. В этом столько всего нового для меня. Так много есть о чем подумать и что попробовать.

В процессе работы использовались и пространственное моделирование, и элементы транзактного анализа, но запускающим процесс работы было спонтанное движение, которое явилось естественным выразителем чувств и личностных смыслов. Оно же в процессе всей работы являлось своеобразным барометром, позволяющим психологу получать информацию о том, что происходит с клиенткой.

Психолог, рассказывая о тех телесных движениях, которые наблюдает, вносил в сознание клиента информацию о внутренней жизни «Я», которая не осознается, а также означивал движения, помогая через них осознать свои чувства и поведенческие стратегии.

Поскольку в работе, представленной выше, ситуация касалась процесса общения и клиенту было важно понять взаимосвязь между своими переживаниями и действиями — и переживаниями и действиями другого человека, психолог рефлексировал свои спонтанные движения, телесные ощущения и чувства и рассказывал о них клиенту. Тело психолога выступало в качестве «радара». Принципиальным в подобной ра-

боте является то, что мысль психолога не идет впереди процесса. Он позволяет своей голове изначально «быть пустой», но очень собранной и настроенной на осознание своих чувств и движений и внимательной к спонтанным движениям клиента.

ЛИТЕРАТУРА

- Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: осуществление в танце жизни // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М., 1995. С. 520—545.
- Леви Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В.П.Зинченко, Т.С. Леви. М., 1995. С. 410—433.
- Мэй Р. Любовь и воля. М., 1997.
- Эльконин Б.Д. Самоощущение. Опосредствование. Становление действия // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М., 1994. С. 379—391.

SCREENING OF SPOUNTANIOUS MOVEMENT IN PRACTICE OF PSYCHOLOGICAL COINCELING CASE ANALYSIS

T.S. LEVI

Purposes of use, features and conditions of spontaneous movement implementation in practice of psychological counseling on case analysis example and also possibilities of psychologist screening motive spontaneity of the client are observed.

Keywords: spontaneous expressive movement, authentic movement, self-feeling, screening, psychological counseling process.

- Birjukova I.V. Tanceval'no-dvigatel'naja terapija: osuwestvlenie v tance zhizni // Psihologija telesnosti mezhdushoj i telom / red.-sost. V.P. Zinchenko, T.S. Levi. M., 1995. S. 520—545.
- Levi T.S. Psihologija telesnosti v rakurse lichnostnogo razvitija // Psihologija telesnosti mezhdushoj i telom / red.-sost. V.P.Zinchenko, T.S. Levi. M., 1995. S. 410—433.
- Mjej R. Ljubov' i volja. M., 1997.
- Jel'konin B.D. Samoowuwanie. Oposredstvovanie. Stanovlenie dejstvija // Mezhdisciplinarnye problemy psihologii telesnosti / red.-sost. V.P. Zinchenko, T.S. Levi. M., 1994. S. 379—391.