

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Родная Екатерина Владиславовна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Работа с телесностью взрослых в процессе психологического
консультирования**

Направление 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (программа) Мастерство психологического
консультирования

Допущена к защите
Заведующая кафедрой
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)



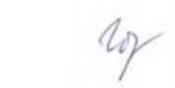
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)



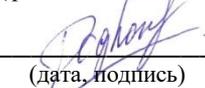
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.пс.н., доцент Гордиенко Е.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)



(дата, подпись)

Студент
Родная Е.В.
(фамилия, инициалы)



(дата, подпись)

Красноярск, 2020

Содержание

Реферат.....	3
Введение	8
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФЕНОМЕНА ТЕЛЕСНОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ ВЗРОСЛЫХ	12
1.1. Феномен телесности как предмет научного исследования	12
1.2. Состояние проблемы психологического консультирования взрослых в психологической теории и практике.....	27
1.3. Особенности психологического консультирования взрослых в фокусе телесности.....	36
Выводы по Главе I.....	47
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ТЕЛЕСНОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ ВЗРОСЛЫХ	48
2.1. Методическая организация исследования	48
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	55
2.3. Экспериментальная работа по работе с телесностью в процессе психологического консультирования взрослых.....	68
2.4. Результаты экспериментальной работы и их обсуждение.....	84
Выводы по Главе II.....	91
Заключение.....	93
Список использованной литературы.....	95
Приложения.....	100

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Специфика работы с телесностью взрослых в процессе психологического консультирования».

Полный объем – 128 страниц, включая 4 таблицы, 18 рисунков и 2 приложения. Количество использованных источников - 56.

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Целью данного исследования является выявить и обосновать эффективные приемы работы с телесностью в процессе консультирования взрослых.

Объектом будет являться феномен телесности у взрослых.

Предмет исследования: процесс психологического консультирования взрослых как способ работы с их телесностью.

Гипотеза исследования состоит в том, консультирование взрослых будет эффективным если:

1) в содержание индивидуального консультирования будут включены методики на повышение уровня телесности, телесного опознавания;

2) вид техники работы с телесностью будет выбираться с учетом актуального состояния и запроса клиента в моменте "здесь и сейчас";

3) техника будет содержательно направлена на увеличение установление целостности между делом и психикой личности.

Задачи:

1. Осуществить теоретический анализ феномена телесности отечественной и зарубежной науке.

2. Определить целесообразность работы с телесностью в психологическом консультировании.

3. Разработать критерии телесности и подобрать комплекс диагностических методик, которые позволили бы выявить степень осознания своей телесности у взрослых.

4. Осуществить эмпирическое исследование, направленное на выяснение степени осознания телесности и изменения уровня телесности у взрослых в процессе психологического консультирования.

5. Проследить динамику изменений в процессе консультативных сессий со взрослыми в сфере развития телесного и эмоционального осознания.

Апробация диссертации происходила в ходе организации и проведения индивидуальных консультаций на базе частной консультативной практик. Были обследованы 10 взрослых, в возрасте от 24 до 48 лет, из которых 5 женщин и 5 мужчин. Всего было проведено 10 консультаций.

Структура магистерской диссертации. Во введении обоснована актуальность исследования, тема исследования, цель, задачи, предмет, объект, выдвигается гипотеза исследования, охарактеризованы методы исследования, представлена методологическая основа и источники информации.

В первой главе «Теоретический анализ феномена телесности в психологическом консультировании взрослых» мы проанализирована литература по заявленной проблематике. Подробно рассмотрели феномен телесности Изученные варианты консультативной работы адаптированы к целевой группе исследования в соответствии с предметом и объектом.

Во второй главе «Экспериментальное исследование феномена телесности в психологическом консультировании взрослых» составлен диагностический комплекс для изучения телесности взрослых. Описан актуальный уровень телесности контрольной группы взрослых. Техники и упражнения работы с телесностью были использованы для того, чтобы помочь клиенту осознать и почувствовать собственную целостность, включится в контакт с собственной телесностью. Исследована динамика изменения уровня телесности после опытно-экспериментальной работы.

В заключении, подведены итоги исследования и сформулированы окончательные выводы по рассматриваемой теме. Таким образом, достигнута

основная цель исследования, выявлены и обоснованы эффективные приемы работы с телесностью в процессе консультирования взрослых.

Прослежены значительные положительные изменения в результате консультативной работы.

Abstract

Dissertation for the Master's degree in Psychological and pedagogical education "The specifics of working with the physicality of adults in the process of psychological counseling".

The full volume is 128 pages, including 4 tables, 18 figures and 2 appendices. The number of sources used is 56.

The description of the presented research includes an introduction, two chapters, a conclusion, a list of references and appendices.

The purpose of this study is to identify and justify effective methods of working with physicality in the process of adult counseling.

The object will be the phenomenon of physicality in adults.

Subject of research: the process of psychological counseling of adults as a way of working with their physicality.

The hypothesis of the study is that adult counseling will be effective if:

1) the content of individual counseling will include methods to increase the level of physicality, body recognition;

2) the type of technique for working with physicality will be selected taking into account the current state and the client's request at the moment " here and now";

3) the technique will be meaningfully aimed at increasing the establishment of integrity between the case and the psyche of the individual.

Tasks:

1. To carry out a theoretical analysis of the phenomenon of corporeality in domestic and foreign science.

2. Determine the feasibility of working with physicality in psychological counseling.

3. Develop criteria for corporeality and select a set of diagnostic techniques that would reveal the degree of awareness of their corporeality in adults.

4. Carry out an empirical study aimed at clarifying the degree of awareness of physicality and changes in the level of physicality in adults in the process of psychological counseling.

5. Follow the dynamics of changes in the process of consultation sessions with adults in the development of physical and emotional awareness.

Approbation of the dissertation took place during the organization and conduct of individual consultations on the basis of private consulting practices. 10 adults aged 24 to 48 years were examined, including 5 women and 5 men. A total of 10 consultations were held.

Structure of the master's thesis. The introduction substantiates the relevance of the study, the topic of the study, the purpose, objectives, subject, object, puts forward the hypothesis of the study, describes the research methods, presents the methodological basis and sources of information.

In the first chapter "Theoretical analysis of the phenomenon of corporeality in psychological counseling of adults" we analyzed the literature on the stated problems. The studied variants of consulting work are adapted to the target group of the study in accordance with the subject and object.

In the second chapter "experimental study of the phenomenon of physicality in psychological counseling of adults", a diagnostic complex for studying the physicality of adults is compiled. The current level of physicality of the control group of adults is described. Techniques and exercises of working with physicality were used to help the client to realize and feel his own integrity, to get in touch with his own physicality. The dynamics of changes in the level of physicality after experimental work is studied.

In conclusion, the results of the study are summarized and the final conclusions on the topic under consideration are formulated. Thus, the main goal of the study was achieved, effective methods of working with physicality in the process of adult counseling were identified and justified.

Significant positive changes were observed as a result of the advisory work.

Введение

Актуальность исследования. Одним из популярных клиентских запросов в практике психологического консультирования является восстановление или развитие способности человека регулировать собственное поведение, взаимодействие с окружением, справляться с жизненными задачами и трудностями, и как результат улучшение качества жизни. Для решения этой задачи требуется обнаружение опоры на внутренние ресурсы человека, обеспечивающие реализацию данных способностей.

В процессе консультирования по данному запросу психолог-консультант встречается с задачей по развитию опознавания, вербализации чувств и эмоций с целью их проживания, что является необходимым элементом поддержания процесса изменений клиента. Однако часто чувства и эмоции вытеснены в результате социализации или травмирующего опыта в процессе жизнедеятельности клиента, и начинающий клиент испытывает сложности, пытаясь ответить на вопрос «Что чувствуешь?». И здесь, консультанты используют различные подходы, способствующие «обходу» вербального уровня. На помощь консультанту может придти работа с телом. Моше Фельденкрайз, основоположник метода «Осознание через движение» отмечал, что «отношение человека к миру всегда находит свое отражение в его отношении к своему телу» [50, с. 10]. Соответственно телесность выступает как диагностическим инструментом, так и почвой для формирования рабочих интервенций к невербальным проявлениям.

В данном исследовании мы опираемся на базу, разработанную гештальт-подходом (С. Гингер, Н.М. Лебедева, Е.А. Иванова, М. Робин) экзистенциальным подходом (К. Дюркхайм, Р. Мэй, В. Франкл, М. Мерло-Понти, Д. Бьюдженталь), разработками телесно-ориентированного подхода (И.Г. Малкина-Пых, М. Фельденкрайз, В. Райх, А. Лоуэн) а также разработками арт-терапии.

Цель исследования: выявить и обосновать эффективные приемы работы с телесностью в процессе консультирования взрослых.

Объект исследования: феномен телесности у взрослых.

Предмет исследования: процесс психологического консультирования взрослых как способ работы с их телесностью.

Основная гипотеза исследования состоит в том, консультирование взрослых будет эффективным если:

- 1) в содержание индивидуального консультирования будут включены методики на повышение уровня телесности, телесного опознавания;
- 2) вид техники работы с телесностью будет выбираться с учетом актуального состояния и запроса клиента в моменте "здесь и сейчас";
- 3) техника будет содержательно направлена на увеличение установление целостности между делом и психикой личности.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ феномена телесности отечественной и зарубежной науке.
2. Определить целесообразность работы с телесностью в психологическом консультировании.
3. Разработать критерии телесности и подобрать комплекс диагностических методик, которые позволили бы выявить степень осознания своей телесности у взрослых.
4. Осуществить эмпирическое исследование, направленное на выяснение степени осознания телесности и изменения уровня телесности у взрослых в процессе психологического консультирования.
5. Проследить динамику изменений в процессе консультативных сессий со взрослыми в сфере развития телесного и эмоционального осознания.

В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературы.
2. Наблюдение.

3. Тестирование.
4. Эксперимент (индивидуальные консультации).
5. Методы количественного и качественного анализа.

Эмпирическая база исследования.

Частная консультативная практика

Научная новизна исследования: термин «телесность» ранее применялся в поле философии и культурологии. Для практики психологического консультирования термин «телесность» относительно новый. Ранее в практике применялось словосочетание «работа с телом», что не отражает всей сущности процесса. Эффективность работы с телесностью и её влияние на процесс консультационных встреч в психологическом консультировании мало изучена

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей работы с телесностью клиента в процессе психологической помощи взрослым, имеющим проблемы различного рода, в особенности трудности в эмоционально-чувственной сфере.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе практических психологов.

Структура и объем диссертации:

Полный объем – 129 страниц, включая 4 таблицы, 18 рисунков и 2 приложения. Количество использованных источников - 56.

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Работа апробирована на конференциях различного уровня. По теме диссертации имеются 2 публикации.

Родная Е.В. Уровень телесности у клиентов, обратившихся за индивидуальной психологической консультацией // Студенческий вестник:

электрон. научн. журн. 2020. № 42(140). URL:
<https://studvestnik.ru/journal/stud/herald/140> (дата обращения: 18.11.2020).

Родная Е.В. Изменение уровня телесности клиента в процессе индивидуального психологического консультирования // Студенческий вестник: научный журнал. – № 46(144). – М., Изд. «Интернаука», 2020

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФЕНОМЕНА ТЕЛЕСНОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ ВЗРОСЛЫХ

1.1. Феномен телесности как предмет научного исследования

В психологической науке довольно большое значение уделяется теме тела и телесности. На настоящий момент накоплено большое количество знаний в данной теме. Существуют различные школы, которые говорят об уникальной важности телесных феноменов в работе психолога-консультанта. Однако, существующее множество разрозненных и противоречивых фактов, различные методологических установок, нуждается в систематизации для проведения дальнейшего исследования. Так стоит разобраться среди близких понятий, таких как: "тело", "телесность", "образ тела".

Словарь Ожегова предлагает следующее определение тела: «Тело – это организм человека или животного в его внешних, физических формах» [38]. Данное определение прежде всего представляет тело как физическое или материальное представление организма без дополнительных характеристик, функций и свойств.

В рамках же конкретных, естественных наук сформировалась методология объективного подхода, исключившая субъекта из онтологии бытия.

Подобного подхода придерживаются Н.А. Некрасова, А.А. Горяинов, они определяют тело как «материальную основу человеческой природы, биофизическую реальность, которая связана с природой и подчиняется её законам» [36]. Данная дефиниция также характеризует тело как физическое представление организма, однако оно добавляет важную характеристику – связь с природой и подчинение её законом. Данное дополнение представляется там важным замечанием для практического

консультирования во времена, когда человек отделяется от природы и относится к телу как к механизму или техники.

Е.Э. Газарова представляет тело человека как «единство множеств» - это живая, открытая, оптимально функционирующая сложнейшая, саморегулирующаяся и самообновляющаяся биологическая система с присущими ей принципами самосохранения и приспособляемости» [10, с. 560]. Данное истолкование добавляет важную характеристику тела – системность. Как открытая система тело обменивается энергией, веществом и информацией со средой, что говорит о возможности динамического проявления в среде. Исходя из этого также следует, что тело обладает границами, видимыми и осязаемыми. Таким образом, под телом понимается физический объект, рассматривается как физиологический или биологический организм. Однако мы выделили одну особенность тела, а именно способность к обмену с окружающим миром. Для описания проявлений тела во вне (социальной и культурной окружающей среде), проявления различных состояний и качеств.

С точки зрения Т.Э Цветоус-Сальховой, с помощью тела мы предъявляем себя и взаимодействуем с окружающим миром. Наше тело и все, что с ним связано является одним из средств самовыражения [53]. Соответственно тело становится инструментом коммуникаций и выходит далеко за рамки биологического организма. Именно с этой точки зрения тело становится интересным для изучения с точки зрения психологического консультирования.

Е. Рыбалова, она отмечает, что телесность не идентична телу и является самостоятельным феноменом триединой природы человека: тела, души и духа, изучение которого предполагает междисциплинарное взаимодействие [45, с. 220]. То есть, с точки зрения практики психологического консультирования тесные проявления представляют интерес в качестве более сложного феномена, основанного на взаимосвязи триединой природы человека.

Согласно взгляду В.И. Кудашова, с точки зрения практикоприменимости для помогающих профессий необходимо уделять внимание интегративному анализу совокупности различных качеств, состояний, и способностей тела, которые объединяются в феномен телесности. При этом невозможно рассматривать человеческое тело изолированно от его памяти, мышления, духовности, сознания и других составляющих [24, с. 104]. Таким образом, с точки зрения психологического консультирования наиболее предпочтительным является применение понятия телесность. Однако и само понятие телесности неоднозначно и требует уточнения.

Н.А. Некрасова, А.А. Горяинов в истории философии выделяют четыре основных типологических подхода к проблеме человеческой телесности [35].

Таблица 1

Подходы к проблеме человеческой телесности

Тело – фундамент человеческой психики	Тело первично по отношению к душе, то есть тело служит фундаментом человеческой психики. Такой подход наиболее полно представлен в трудах З. Фрейда и его последователей.
Главенство души по отношению к телу	Тело рассматривается как простоеместилище духа, которое «облагораживает» тело и позволяет человеку отличаться от животных. Элементы такого подхода можно выявить в философских работах М. Шелера.
Дуализм души и тела	Наиболее ярко прослеживается в трудах Спинозы.
Тело одухотворено, а душа телесна	Тело и душа не обладают статусом полной суверенности, первичности или автономности. Иначе, тело и душа – это взаимосвязанные начала единого человеческого существа, единой человеческой целостности.

В своей работе, как центральный подход мы будем рассматривать телесность как равноправное единство души и тела. В данном исследовании условно отождествляется понятие души и предмета психологии – психики.

В подтверждение актуальности данного подхода приведем точки зрения исследователей, занимающихся исследованием проблемами телесности.

Е.Э. Газарова предлагает простую для понимания схему структуры телесности, где телесность, является пространством срединной культуры и находится в сфере между душой и телом (см. рис.1) [10].



Рис.1 Визуальная схема пространства телесности

Таким образом пространство телесности является некой средой взаимодействия души и тела, на основании которого возникают различные феномены.

Т.С. Леви отмечает, что тело и телесность отличает мера жизненности. Так, если представить фактор тело (0% телесности) - мертвое бездвижное и противоположный ему фактор одухотворенное тело (100% телесности). Движение по фактору в сторону телесности обозначает все большую интеграцию физических и духовных начал [26, С.11]

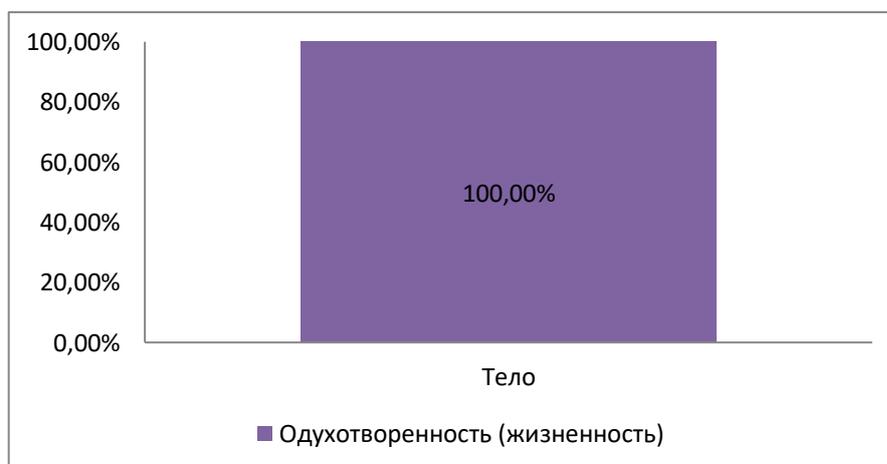


Рис.2 Схема одухотворённости

Так, в процессе установления связи психической деятельности с телом оно приобретает жизненность, подвижность и возможность динамического проявления. В подтверждение вышесказанного, отметим, что с точки зрения медицины моментом смерти (потерей жизненности) человека является момент смерти его мозга, то есть остановку нервной деятельности, которая делает невозможным продолжение протекания психических процессов [20].

В пространстве телесности, преодолевается дуализм души-тела, происходит, одухотворение тела и овнешнение души [6]. Таким образом, реализуется холистический подход к пониманию человека и психики. Человек не делится на психику и тело, оба этих процесса дополняют друг друга и приводят к целостному восприятию человека. Для работы психолога-консультанта важно придерживаться именно этого подхода, так как именно разрушение целостности выступает причиной психологических проблем. Так присвоение тела как незаменимого, неотделимого компонента "Я" пробуждает ресурс к изменениям.

О.В. Лаврова характеризует телесность как феномен, обладающий телесно-чувственной материальной основой тела и смыслообразующей основой сознания [36, с. 12]. В данном определении отражены два важных аспекта феномена телесности, между которыми сама телесность выступает "мостом", связующим компонентом. Так с одной стороны есть материальное представление чувств и эмоций, а с другой стороны есть процесс образования убеждений, установок и программ, базой которых являются телесные ощущения. В данном случае телесность, как и в некоторых вышеприведенных дефинициях всё также является пространством "между", однако становится более ясной функция данного феномена, где из физических телесных феноменов рождается ментальные элементы аксиологического модуса личности.

В.Л. Круткин под телесностью понимает интегральную характеристику человека, не совпадающую с какой-либо одной его стороной – биологической или «материальной» в противоположность социальной,

культурной или «духовной», она охватывает как физические, так и метафизические его параметры, включая и индивидуальное, и коллективное измерения человеческого бытия [13 с.103].

А.Ш. Тхостов приводит определение телесности, которое, на наш взгляд, наиболее полно описывает данный феномен. Он описывает телесность как психофизиологические, психосоматические, биоэнергетические проявления человеческого тела, характеризующиеся двигательной активностью, являющиеся результатом онтологического и социокультурного развития и осуществляющиеся в аксиологическом пространстве социума [48, с. 16]. Так данная дефиниция учитывает интегральность различных аспектов данного феномена. В данном определении автор проводит параллель между телесностью и культурой, что отражает влияние ценностных ориентаций общества на феномен телесности. Как нельзя ярче это отражается в моде на тело. Так, в период информатизации, и увеличением скорости жизни, как результата этого процесса модным стало тело, способное к быстрому передвижению, а именно стандартом красоты стали длинные ноги, которые могут обеспечивать большую скорость передвижения в пространстве. На данный момент в культурной жизни всё большее значение приобретает экологизация всех сфер жизни, бережное отношение к естественному, созданному природой и в ответ на это возникло движение бодипозитива, где тело большое значение придается телу как оно есть, и отказ от попыток что-то в нем менять с целью установления соответствия с общепризнанным трендом.

Также важно отметить, что телесность присуща каждой личности, что подтверждают слова К. Дюркхайма. Он говорит об участном отношении к своему телу и телесности: не оппозиция по отношению к нему, а принятие тела как одного из важнейших условий собственного существования. Вне моей телесности нет формы, в которой я могу реализовать свою суть. Иначе говоря, вне телесности нет экзистенции как таковой [2, с. 92]. Следовательно, неверно было бы говорить о наличии телесности лишь у психологически

здоровых людей, телесность присуща каждому, но проявлена у всех в разной степени.

Далее мы более детально рассмотрим некоторые важные аспекты телесности, которые, на наш взгляд, наиболее актуальны с точки зрения практики психологического консультирования. А.Ш. Тхостов отмечает важность телесного опыта в развитии личности и выделяет телесность «как первый в онтогенезе предмет овладения и трансформации в универсальное орудие и знак» [45]. Таким образом телесность является первым способом коммуникации с миром, предшествующий вербальной составляющей коммуникации. Развивая эту мысль, можно сделать вывод, что качество телесных переживаний раннего возраста закладывают фундамент для дальнейшего развития личности и психических процессов. То, как мать обращается с телом ребенка, как реагирует на телесные сигналы еще до осознания нами своей самости, во многом определяет собственное отношение к своему телу: свободное и раскованное или скованное и напряженное, это определяет также насколько внимательно мы относимся к сигналам, посылаемым телом, а также определяет верность интерпретации этих сигналов.

Основным проявлением телесности является движение. В телесных движениях и формах, а форма есть «застывшее движение» (В. Райх), «прерванное движение» (В.А. Подорога), «накопленное движение» (О. Мандельштам) выражается, и типическое, и индивидуально неповторимое. Внешне наблюдаемое движение всегда есть результат, проявление внутреннего движения, внутренней жизненности [39]. Таким образом, то, что есть внутри так или иначе проявит себя через движение. С точки зрения практикоприменимости стоит отметить, что отсутствие движения является таким же значимым феноменом, как и движение совершенное. Также стоит обозначить важный ресурс телесных феноменов как диагностического и коррекционно-развивающего инструмента. Внимание в этом случае стоит

акцентировать на позе, мышечном панцире, соматических симптомах, дыхание, мимике, тембре голоса, изменение положения тела в пространстве.

Также, анализируя вышеупомянутую цитату, значимым является выделение внутренней жизненности во вне. Такой подход указывает на присутствие границы между внутренним и внешним. Присутствие границы в контексте исследуемой темы вполне закономерно, так как у физического тела есть четкая, видимая, осязаемая граница в виде поверхностной мускулатуры, кожи, отверстий в теле.

Особое внимание понятию границы уделяется в гештальт-терапии. В данном подходе понятие границ является одним из центральных. С позиции гештальт-терапии, организм и окружающая среда постоянно взаимодействуют друг с другом, находясь в контакте. При этом сам контакт происходит на границе, вне границы его нет [33]. Безусловно, с точки зрения гештальт-терапии «Контакт» или «соприкосновение с...» подразумевает довольно обширный процесс, в котором человек присутствует полностью, но сенсорное осознание и проявление тела во вне, в форме действий или бездействий, являются неотъемлемым элементом проживания "здесь и сейчас". При этом физическая телесная граница выступает неотъемлемой частью физического контакта.

Гештальт – это холистический подход (в переводе с древнегреческого holos означает «целый, полный, весь»), то есть он пытается работать с индивидом в целом, не отделяя его тело от мыслей, эмоций и т.д. Таким образом, некорректно говорить, что гештальт-терапевт делает «телесную работу», как будто при этом он забывает о мыслях или чувствах своего клиента [28, с. 77]. Соответственно, психический процесс неделим и телесные ощущения являются частью динамической жизни личности, обладают изменчивостью на протяжении жизнедеятельности человека.

Следовательно, телесные ощущения являются неотделимой частью «Я», и отделяясь от собственных телесных ощущений, личность теряет значительную часть себя. Эмоции и физический опыт помещаются во

внутренней среде организма и воспринимаются через ощущения. Благодаря когнитивным процессам организуется опыт этих ощущений, так как они создают комплексные личностные паттерны осознанной активности и смыслы.

В теории гештальт-подхода также существует так называемая пентаграмма Гингера, пять углов звезды представляют собой то, что можно рассматривать как пять основных измерений человеческой деятельности:

- 1) физическое измерение: тело, сенсорика, моторика, физическая сексуальность;
- 2) аффективное измерение: «сердце», чувства, отношения любви, значимый другой;
- 3) рациональное измерение: «голова» (с двумя полушариями!): идеи и творческие фантазии;
- 4) социальное измерение: другие люди, человеческое окружение и культурная среда;
- 5) духовное измерение: место и смысл человека в космическом окружении и в глобальной экосистеме.

В данной пентаграмме две руки указывают на отношение (к другому человеку и другим людям), тогда как две ноги символизируют наши корни, позволяющие сохранять равновесие между физическим и метафизическим, между материей и духом (или энергией). Бестелесная духовность сомнительна и недолговечна [13]. Если представить данную концепцию в виде метафоры известной картины Леонардо да Винчи «Витрувианский человек», и провести мысленные линии в виде пентаграммы по схеме левая нога - голова - правая нога - левая рука - правая рука - левая нога, то вот эти воображаемые линии являлись бы феноменом телесности в психическом пространстве человека.

Гештальт-терапевт постоянно помнит, что тело одновременно является как языком персональной экспрессии («я себя чувствую уставшим»), так и языком межличностной коммуникации («я тебе показываю, что устал») [16,

с. 98]. Особенно ценны телесные феномены, которыми тело сообщает актуальное психологическое состояние в работе с клиентами, находящимися во внутриличностный конфликте, так как именно благодаря им консультант имеет возможность заметить отсутствие конгруэнтности между телесными и вербальными проявлениями. Данное уточнение является примером диагностического потенциала телесных феноменов.

Раскрывая далее телесность в контексте гештальт-подхода стоит отметить, что сам феномен телесности заложен в теории личности. Так в структуре личности выделяется три элемента id, personaliti, ego. Где id – это внутренние импульсы [41, с. 104]. Данная функция преимущественно проявляется в теле и проявляется в изменении мимики, позы. С нарушением функции id как правило связано возникновение психозов. У человека нарушена связь как с идущими из среды, так и идущими извне сигналами. Такой человек нечетко реагирует как на запросы внешнего мира, так и на свои собственные потребности. Как следствие нарушаются и социальное взаимодействие, и самоощущение.

Ряд исследователей (Л.Р. Правдина, О.С. Васильева, А.Ю. Власова) понимают телесность как ресурс интегративного здоровья, который проявляет себя на всех уровнях существования человека и даже как бы объединяет их, создает единый субстрат процессов, происходящих на этих различных уровнях. Они предполагают, что большее развитие телесности соответствует большей зрелости личности, т. е. в течение жизни, развиваясь, человек осваивает свое тело, окультуривает его, социализирует и одухотворяет все больше, и мерой этой работы может служить измеряемое качество телесности [40, С.152]. Иными словами, развитие телесности является неотъемлемым элементом физического и психологического благополучия взрослого человека, так как качественное овладения телом, высокая степень его одухотворенности, выступают ресурсом личности.

Рассматривать телесность, в качестве жизненного ресурса личности предлагает В.А. Ананьев. Он ввел понятие потенциал тела (физический

аспект здоровья) — способность развивать физическую составляющую здоровья, «осознавать» собственную телесность как свойство своей личности. Сюда же относятся алиментарная и сексуальная компетентность [4, с. 23]. Использование этого ресурса обозначает способность человека умножать свои внутренние возможности, развиваться, быть продуктивным, эффективно взаимодействовать с другими людьми и окружающим миром при помощи дифференциация собственных ощущений (визуальных, слуховых, тактильных, обонятельных, вкусовых ощущений), подающих сигналы потребности в повышении уровня культуры питания, уровня удовольствия в сексуальных отношениях, занятиях спортом и т. п.

Тему физического здоровья и духовности затрагивает В. Франкл. Он пишет: «Хорошо функционирующий психофизический организм является условием развития человеческой духовности. Важно лишь не забывать, что психическое, как бы ни обуславливало такую духовность, не может на что-либо воздействовать, не может породить эту духовность» [51, с.103]. При этом важным замечанием является то, что одухотворяется лишь здоровое тело, но здоровое тело, ещё не обозначает одухотворённое.

Наряду с вышеупомянутым понятием, В.А. Ананьев ввел понятие телесная компетентность, которое рассматривается как способность осознавать, дифференцировать, понимать собственные ощущения, телесные потребности, умение саморегулировать телесные процессы. Здоровая телесность – это спонтанное, естественное телесное поведение, устойчивость тела, уравновешенность, целостность восприятия тела, способность к получению сексуального удовольствия, принятие собственного тела [4, с. 28].

Для человека с низким уровнем телесной компетентности характерны скованность, алекситимия (неспособность выделять, дифференцировать и выражать телесные ощущения на вербальном уровне), наличие психосоматических заболеваний, неадекватное (фрагментарное) восприятие собственного тела, неспособность (нечувствительность) к получению удовольствия, проблемы саморегуляции телесных процессов (трудности в

адаптации) и др. [4, с. 23]. В данном случае подчеркивается соотношение телесных проявлений и способности к чувствованию. Следовательно, развитие телесной компетентности, а именно познание своего тела, овладение языком тела, согласование телесных и эмоциональных проявлений, освоение способов эмоциональной саморегуляции в форме дыхательных упражнений – необходимые элементы развития телесной компетенции.

В исследовании, проведенном Г.В. Ложкиным и А.Ю. Рождественским, установлено, что высокий уровень телесного потенциала является одной из предпосылок становления личности как субъекта будущей жизнедеятельности и коррелирует с уровнем сформированности у нее способности к саморефлексии. Саморефлексия же возникает как психическое новообразование, которое порождается телесным опытом взаимодействия личности с собственным и окружающим миром [26, С.30]. Таким образом, телесный потенциал является инструментом осознанного выбора, который в свою очередь создает основу для ответственности и свободы.

Также, авторы пришли к выводу, что отсутствие или недостаточность опыта рефлексии своего телесного потенциала ведет к созданию жизненных проектов, лишенных надлежащей четкости, стабильности и структурированности [26, С.31]. Такие жизненные проекты как правило приводят к ситуации неуспеха, которая ведет за собой снижение жизненного потенциала.

Идею о взаимосвязи состояния благополучия и высоким уровнем контакта личности с телесностью подтверждает представитель экзистенциального направления в психотерапии, В. Летуновский [27, С. 70]. Он утверждает, что включенность человека в мир, успешное и эффективное социальное взаимодействие зависит от присутствия человека в теле. Присутствие в теле является неотделимой и единственной модальностью бытия человека. Дистанцирование от своего тела, отношение к телу как инструменту достижения успеха, попытки улучшения физических свойств

тела для приближения к культурному эталону, идеалу является признаком нездоровья и онтологической незащищенности человека. В этом смысле, физически хорошо развитое тело не выполняет функцию проводника или ресурса, а наоборот лишается духовности. Методы наполнения тела телесностью, представленные автором будут использованы в программе работы с исследуемой группой.

Телесность – это новообразование, конституированное поведением, то, без чего это поведение не могло бы состояться, это реализация определенной культурной и семиотической схемы (концепты), наконец, это именно телесность, т.е. модус тела [53]. Так поведение, проявления организма, личности в форме физического взаимодействия является одной из форм проявления психической жизни индивида.

Директор Института телесности человека Е.Э. Газарова указывает целый комплекс характеристик телесности, которые важно учитывать психологу-консультанту:

- 1) телесность является особым «продуктом» взаимодействия тела и духа;
- 2) это – видимая и переживаемая часть души;
- 3) телесность формируется с момента зачатия до смерти;
- 4) механизмы образования и «состав» телесности чрезвычайно сложны;
- 5) телесность (в целом и в частностях) выражает систему смыслов человека, в основе которой – отношение к смерти и жизни;
- 6) все составляющие части телесности соответствуют друг другу (конгруэнтны) и «прорастают» друг в друга [11].

Как мы могли заметить, телесность многоаспектное явление. Ряд авторов, при создании опросника телесности, за основу которого использовали методику «Потенциал тела» В.А. Ананьев, систематизировали данные и предложили рассматривать телесность личности с нескольких аспектов [43].

Авторы выделили физический аспект. К нему отнесли компетентность, осведомленность в том, каким именно образом нужно поддерживать здоровое бодрое состояние организма; включает самооценку тонуса, общей активности и самочувствия; Под психологическим аспектом телесности авторы понимают способность человека осознавать телесные ощущения, вербализовать эмоции и регулировать эмоциональные состояния; способность быть экспрессивным и повышать свой психоэмоциональный тонус за счет естественных практик; также сюда относятся представления о собственном теле – образ тела. В социальный аспект телесности включена способность к пониманию невербальных сигналов общения, способность использовать язык прикосновений в общении, социально-разделенную телесность (ощущение синергии, общности с какой-либо группой), способность доверять другим. И последний аспект, выделенный авторами – духовный. Под ним понимается способность к пониманию себя целостно, использование интуиции в принятии важных решений, способность испытывать радость бытия, пиковые и потоковые вдохновляющие состояния, быть вовлеченным, доверять миру, способность выдерживать оптимальный баланс между аскетизмом и потаканием нуждам тела (для которого требуется определенная мудрость).

Таким образом, в современной психологии можно выделить следующие тезисы о телесности: телесность несводима к понятию «тела», несет в себе понятие субъектности и личности; формируется в пространстве «между» телом, организмом и душой-экзистенцией, как бы являясь объединяющим их субстратом; становление телесности происходит в онтогенезе; телесность, уровень ее развития и осознания имеют прямое отношение к состоянию физического и психологического здоровья; изучение телесности важно для выявления закономерностей и особенностей существования человека в мире. Кроме того, хочется отметить, что как тело наполняется жизненностью, так наполняется и само субъективное

восприятие жизни. Человек становится присутствующим в жизни, а соответственно более благополучным.

1.2. Состояние проблемы психологического консультирования взрослых в психологической теории и практике

Долгое время в Российской психологической практике основной фокус внимания уделялся возрастной психологии развития, включающей психодиагностику и психокоррекцию в рамках деятельности дошкольных и школьных психологов. На данный момент фокус внимания практикующих психологов значительно расширился. На данный момент психологические запросы охватывают все сферы жизни: отношения, карьера, психосоматика, зависимости. Так из клинической психологии и психотерапии выделилось направление психологическое консультирование.

На данный момент существует множество дефиниций психологического консультирования. Рассмотрим некоторые из них. С.В. Фролова приводит следующее понятие психологического консультирования – специально организованный процесс общения, благодаря которому у обратившегося за помощью могут быть актуализированы дополнительные психологические силы и способности, обеспечивающие отыскание новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации [52, с.6]. Данное определение, на наш взгляд, не представляется полным, так как под данное определение подходит деятельность различных религиозных деятелей, шаманов, эзотериков и т.д., деятельность которых, на наш взгляд, никаким образом не связана с психологическим консультированием, так как профессионализм является обязательным содержательным компонентом психологического консультирования.

С этой точки зрения Н. Burks и В. Steffire (1979) предложили, на наш взгляд, более широкое определение консультирования: «Консультирование – это профессиональное отношение квалифицированного консультанта к

клиенту, которое обычно представляется как «личность-личность», хотя иногда в нем участвуют более двух человек. Цель консультирования – помочь клиентам понять происходящее в их жизненном пространстве и осмысленно достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера» [23]. Такое понимание психологического консультирования представляется нам более точным. Помимо указания на профессионализм психологического консультирования, данное определение также содержит ещё один важный содержательный аспект – отношения между консультантом и клиентом. Множество гуманистических подходов данный аспект психологического консультирования считают одним из важнейших. В процессе психологического консультирования возникают Я-Ты отношения (когда, по мнению М. Боуэн [3], акцент ставится не на "Я" или "Ты", а на дефисе).

Н.В. Ключева приводит следующее определение: «Психологическое консультирование – профессиональная помощь клиенту в решении его проблемной ситуации. Его можно определить и как специфические отношения между людьми, при которых возможен способ общения, позволяющий другому человеку изучать свои чувства, мысли и поведение с тем, чтобы прийти к более ясному пониманию самого себя, а затем открыть и использовать свои сильные стороны, опираясь на внутренние ресурсы. Психологическое консультирование помогает клиенту впоследствии более эффективно распоряжаться своей жизнью посредством принятия правильных решений и совершения целенаправленных действий» [20, с. 3]. Данный подход не противоречит точке зрения предыдущих авторов и более подробно описывает сам механизм изменений в процессе психологического консультирования, основанный на изучении себя и построении более адаптивных стратегий.

Помимо представленных в литературе встречается множество схожих определений и все они включают несколько основных положений:

1. Консультирование помогает человеку выбирать и действовать по собственному усмотрению.

2. Консультирование помогает обучаться новому поведению.

3. Консультирование способствует развитию личности.

4. В консультировании акцентируется ответственность клиента, т.е. признается, что независимый, ответственный индивид способен в соответствующих обстоятельствах принимать самостоятельные решения, а консультант создает условия, которые поощряют волевое поведение клиента.

5. Сердцевиной консультирования является «консультативное взаимодействие» между клиентом и консультантом, основанное на философии «клиент-центрированной» терапии [22].

В практике психологического консультирования часто бывает так, что возникают трудности в определении психологического консультирования и немедицинской психотерапии. Ряд зарубежных авторов выделили основные отличительные черты психологического консультирования и психотерапии [37, с. 56]:

- консультирование ориентировано на клинически здоровую личность, которая ставит перед собой цель дальнейшего развития;
- консультирование чаще ориентируется на настоящее, чем на будущее клиентов;
- консультирование обычно предполагает краткосрочную помощь (до 15 встреч);
- консультирование ориентируется на проблемы, возникающие во взаимодействии личности и среды;
- в консультировании акцентируется ценностное участие консультанта, хотя отклоняется навязывание ценностей клиентам;
- консультирование направлено на изменение поведения и развитие личности клиента.

Несмотря на попытку выделить основные отличительные черты, некоторые из них вводят в заблуждение и требуют уточнения. Так, например,

срок до 15 встреч может быть отнесен к краткосрочной терапии, ориентация на "здесь и сейчас" является основным механизмом работы гештальт-терапии. L.M. Bramer и E.L. Shostrom (1982), говоря о соотношении консультирования и психотерапии, прибегают к представлению о двух полюсах континуума [22]. На одном полюсе работа профессионала затрагивает в основном ситуационные проблемы, решаемые на уровне сознания и возникающие у клинически здоровых индивидов. Здесь расположена область консультирования. На другом полюсе – большее стремление к глубокому анализу проблем с ориентацией на бессознательные процессы, структурную перестройку личности. Здесь расположена область психотерапии. На практике деятельность психолога-консультанта осуществляется между двумя этими полюсами, поскольку методологический арсенал психолога-консультанта во многом принадлежит именно психотерапии и если, исключить все психотерапевтические техники и методики из деятельности психолога консультанта, то в его арсенале останется лишь беседа.

Цели и задачи психологического консультирования можно определять по-разному – в зависимости от того подхода к психологическому консультированию, в рамках которого мы предпочитаем работать. Рассуждая о различных подходах к консультированию, Дж. Бюдженталь определяет два уровня целей консультационного процесса, в которых проявляется смысл и предназначение работы консультанта:

- дефицитарный – сосредоточенность на устранении (уменьшении) негативных переживаний, вызванных нехваткой чего-либо, на корректировке условий, от которых человек страдает;
- бытийный – открытие возможности движения клиента к «богатству и осмысленности жизни, значительно большим, чем он знал до сих пор» (вместо ориентации человека на некие критерии благополучия и условия «хорошей жизни») [8].

Ю.Е. Алешина основную цель психологического консультирования определяет как оказание психологической помощи, то есть разговор с психологом должен помочь человеку в решении его проблем и налаживании взаимоотношений с окружающими [3, С. 23]. Данный подход относится к дефицитарному с точки зрения Дж. Бюдженталя. Постановка цели таким образом формирует следующие задачи:

1. Выслушивание клиента, в результате чего должно расшириться его представление о себе и собственной ситуации, возникнуть пища для размышлений.

2. Облегчение эмоционального состояния клиента, то есть благодаря работе психолога-консультанта клиенту должно стать легче.

3. Принятие клиентом ответственности за происходящее с ним. Имеется в виду, что в ходе консультации фокус жалобы клиента должен быть переведен на него самого. Таким образом, реализуется подход авторства собственной жизни. На практике это часто не удается сделать на первой встрече, так как зачастую клиенты, обращающиеся к психологу-консультанту, имеют затруднения в сфере принятия ответственности.

4. Помощь психолога в определении того, что именно и как можно изменить в ситуации [17].

Как проблемный свой подход к психологическому консультированию определяют П. Горностаи и С. Васьковская. Согласно классификации Дж. Бюдженталя, данный подход относится к дефицитарному. Основная идея авторов заключается в том, что психологическая или жизненная проблема является точкой роста личности, и, если такова возникает, значит требуется её разрешить для личностного роста [9].

Противоположной позиции, позиции "бытийного" подхода придерживается Г.С. Абрамова. Она определяет целью психологического консультирования культурно-продуктивную личность клиента, чтобы человек обладал чувством перспективы, действовал осознанно, был способным разрабатывать различные стратегии поведения и анализировать

ситуацию с различных точек зрения. В связи с этим главную задачу психолога-консультанта Г.С. Абрамова видит в том, чтобы создать для клиента условия, особую среду, удовлетворяющую ранние дефициты, в которых он начал бы создавать осознанные нешаблонные способы действия, которые позволили бы ему действовать и адаптироваться в изменяющейся ситуации [1, с. 18].

На близких позициях находится Р.Б. Кочюнас. Целью психологического консультирования, с его точки зрения, является появление у клиента черт зрелой личности. Первоочередная задача здесь – появление черт зрелой личности у самого психолога-консультанта. С его точки зрения основное требование к консультанту – это разнообразие стиля личной и профессиональной жизни [23].

Мы в работе придерживаемся холистического подхода. Согласно данному подходу наиболее предпочтительным является следующее определение психологического консультирования — это целостный подход, призванный помочь человеку в достижении более гармоничной и счастливой жизни. Поэтому одна из задач психолога-консультанта заключается в устранении разрыва между психическим и телесным. В ходе консультирования психолог должен понять, что именно у клиента разделено на части и отчуждено, и помочь интеграции этих частей в целостную личность. В данном определении преодоление разрыва между психикой и телом вводится в круг задач консультирования, однако особенно с данной группой клиентов, особенно важно восстановить целостность личности, при помощи работы с телом сформировать навык присвоения чувств, благодаря чему клиент получит возможность ассимиляции жизненного опыта.

На наш взгляд, каждый из описанных подходов имеет место быть. Цель психологического консультирования всё-таки устанавливается в большей степени от запроса клиента и актуального состояния. Так одному потребуется сформировать совершенно новый стиль поведения, а другому будет достаточно экспертной точки зрения по некоторым вопросам.

С точки зрения психологического консультирования взрослых стоит отметить некоторые особенности, которые внесут особенности в процесс психологического консультирования.

Если посмотреть на развитие когнитивной сферы взрослого человека, то можно отметить неравномерность развития психических функций. В зависимости от количественного возраста наблюдается быстрота развития памяти, мышления, внимания и других процессов в период вступления в стадию взрослости и постепенное их угасание при старении, что непосредственно зависит от внутренних и внешних факторов. Здесь трудно проследить определённые границы, у каждого человека «пик и спад развития» достигается в индивидуальное время.

В плане эмоционально-чувственной сферы среди взрослых людей также наблюдается неравномерность развития, причем даже большая, нежели в когнитивной. Это связано, с одной стороны, с особенностями психологического сопровождения нынешних взрослых: в 90-е годы система психологического сопровождения в образовательных учреждениях затрагивала измерение когнитивных показателей, а работа с эмоционально-чувственной сферой, работа по развитию эмоционального интеллекта и т. д. велась за редким исключением. С другой стороны, мир стал более материальным, ориентированным на успех и достижения, и в данном случае эмоционально-чувственная сфера также оставалась в стороне. Так, на данный момент мы имеем большое количество взрослых, сталкивающихся с трудностями в эмоционально чувственной сфере.

Также, у взрослого человека, как правило, сформировавшийся характер, чёткая система ценностей, определённый тип темперамента, что ярко характеризует реакцию клиента на внешние и внутренние стрессоры. Взрослому наиболее свойственно применение защитных механизмов, чтобы избежать неприятных для него тем, в обсуждении которых чаще всего и находится истинный «корень» проблемы.

Как правило, у взрослых людей сложившаяся картина жизненного мира. Взрослые люди пытаются добиться определенной стабильности во всех сферах своей жизни, и от успешности протекания всех предпринимаемых попыток складывается то или иное отношение к миру. На основе этого изменяется позиция по отношению к другим людям, в зависимости от которой выстраивается цепь социальных взаимодействий. Взрослый человек не только полностью отвечает за самого себя, но и начинает осознавать ответственность за других людей, за молодежь, еще не обладающую жизненным опытом, за своих детей. Перед ним стоит ряд жизненных задач: стать возможно лучшим родителем для своих детей, достичь совершенства в профессии, проявить себя на общественном поприще, быть преданным другом, интересным партнером в общении. Отсюда потребность в кропотливой работе над устранением личных недостатков, стремление к самосовершенствованию, что впоследствии приводит к приобретению, если можно так выразиться, нового статуса: взрослого зрелого человека, что является своеобразным «пиком» всего периода взрослости.

Б. Ливехуд считает, что к зрелому возрасту человек обретает «доминирующий основной склад», афористически определяя его как «тональность, в которой пишется личная биография» [28].

Весь жизненный путь человека формируется и развивается в процессе непрерывного становления и разрешения разнообразных по своей природе и по своему значению противоречий, которые лежат в основе внутренних конфликтов личности на том или ином этапе жизни или в той или иной конкретной жизненной ситуации. В состоянии внутреннего конфликта человек испытывает проблемную напряженность всего своего поведения. Эта напряженность возникает не сразу, а постепенно, накапливаясь, особенно у зрелых людей, так как они уже имеют устоявшиеся паттерны поведения, выработанные привычные схемы анализа ситуаций и явлений, привычные способы реагирования на стресс, устоявшиеся защитные механизмы. Иными словами, до определённого момента люди каким-либо выработанными ими

самими способом справляются с трудностями, но в какой-то момент относительное социально-психологическое равновесие нарушается, что приводит к затруднениям, осложнениям в основных видах деятельности (взрослый проецирует психологический дискомфорт на производственные дела, общение с коллегами, друзьями, друг с другом). Далее – по нарастающей: происходит как бы разрыв жизни (человек не может выполнять свои жизненные функции, пока не разрешит противоречие). И это уже жизненный кризис, при котором социально-психологическое противоречие обостряется до предела, до той последней границы, которая определяет в данный момент внутриличностные резервы социальной адаптивной энергии. И сегодня совсем не редкость, когда взрослый человек в середине своего жизненного пути (35-40 лет) мучительно пытается найти ответ на вопрос: «Как жить дальше? Для чего жить дальше? Зачем вообще жить дальше»? Перед зрелым взрослым стоит ряд существенных задач по его самоактуализации: стать лучшим родителем для своих детей, достичь профессиональных высот, проявить себя в общественной жизни, быть преданным другом, быть интересным для окружающих, в общении и т.д. Все это рождает потребность в постоянной кропотливой работе над собой, над изжитием личных недостатков в характере, потребность самосовершенствования. Ближе к 40 годам человек начинает отчетливо осознавать, насколько расходятся его мечты, жизненные планы с ходом и результатами их осуществления. Жизнь, как правило, более сурова, вносит свои коррективы в задуманные еще в молодости планы. Время неумолимо движется вперед, и взрослый человек совсем не уверен, что он успеет сделать все, что хотелось бы и что некогда казалось ему вполне по силам.

Отсюда у людей возникает потребность в помощи извне. Человек запутался, он в ситуации растерянности, он не понимает собственных чувств, своей реакции на окружающих. В такие моменты появляется необходимость в изменении сферы сознания, поведения человека, умения проявлять «правильную» эмоциональную реакцию, в поиске внутренних ресурсов,

способствующих быстрому устранению имеющихся трудностей. Именно на это направлены влияющие техники психологического консультирования, применяемые консультантом в своей работе.

1.3. Особенности психологического консультирования взрослых в фокусе телесности

У современного человека, имеет место резкое ограничение двигательного потенциала в циклах бодрствования (суточной периодики), а также хронический стресс. Гипокинезия и гиподинамия, стресс являются причиной рассогласования в деятельности физиологических систем и в первую очередь двигательной-эмоциональной сферы [25]. На практике случается так, что именно взрослый человек ведет такой образ жизни. Реже можно встретить ребенка, страдающего от нехватки движения.

Обосновывать выбор работы с телесными проявлениями, в части развития эмоционально-чувственной сферы возможно с помощью некоторых положений, разработанных Моше Фельденкрайзом:

- о движении и тесных ощущениях мы знаем больше, чем о гневе, любви, ревности или даже мышлении. Научиться определять качество движения легче, чем качество других факторов;

- все мы обладаем большим опытом движения и большей способностью к движению, чем к чувствам и мышлению. Многие люди не отличают повышенную возбудимость от чувствительности, считают разные чувства слабостью, подавляют беспокоящие их чувства и избегают ситуаций, в которых они могут возникнуть;

- большая часть того, что происходит внутри нас, остается скрытым или неясным, пока не достигает мышц. Мы знаем, что происходит внутри нас, если мышцы лица или дыхательного аппарата организуются в паттерны страха, возбуждения, смеха или какого-либо еще знакомого чувства. [50, с.

14-15]. В этом смысле телесные феномены более понятны и просты, нежели чувства, при этом обладают высокой достоверностью о неосознаваемых, автоматических внутренних процессах клиента.

Основываясь на некоторых особенностях психологического консультирования взрослых, вербальный канал часто бывает низкоэффективен, в рамках консультативной работы рекомендуется использовать невербальные методы и техники. Так как гипотезой нашей работы является предположение о том, что телесность, выступает одной из характеристик психологического благополучия, то в данной работе будут рассматриваться техники работы с телом, направленные на повышение телесного осознания.

Р. Мэй писал: «Я предлагаю новую форму физического мужества – использовать тело не для развития мускулатуры, а для воспитания чувств. Это будет означать развитие способности слушать телом, “мыслить телом”, как говорил Ницше. Это будет оценкой тела как объекта эмпатии, выражением собственного “я” как эстетической категории и неиссякаемого источника наслаждения» [35, с.5].

1. Достаточная степень осознания тела и телесных ощущений. Телесные ощущения являются существенными данными о себе, данными, которые создают целостность.

2. Достаточная степень осознания связи своего «Я» с текущими проблемами жизни («это не случается со мной, я имею к этому отношение»).

3. Убеждение в связанности телесных процессов и психических явлений. Этого убеждения во многих случаях вовсе нет или оно просто принимается клиентом на веру (от врача). Однако, когда осознание тела и собственного психологического функционирования увеличивается, эта связанность начина просто ощущаться, и существовавший прежде интроект становится личным убеждением, основанным на собственном опыте.

Если этого нет, нельзя утверждать, что обращение к телу в работе терапевта невозможно вообще. С клиентом можно работать над

осознаванием связей между ситуацией, чувствами и телесными ощущениями, связей его психологических и соматических проблем с тем, что он такое и как он относится к миру.

Также телесность является инструментом доступа к неосознаваемым процессам и может использоваться как инструмент консультирования. В практике гештальт-терапии одним из распространенных приёмов интервенции является амплификация.

Она обычно используем в двух формах: усиление жеста и усиление эмоций. В рамках темы работы для нас большой интерес представляет усиление жеста. Как правило, большим ресурсом является микрожест, которого чаще всего клиент не осознает [16, с. 79]. Так, клиент может рассказывать о сестре, которая маленькая, хрупкая и очень милая, но при этом сжимать руку в кулак. М. Гонзак называет это «оговорками тела» [16, с. 79]. Значение имеет подергивание мышц, бегание глаз, дрожание, краснота, изменения интонаций голоса.

Одним из подходов в индивидуальном психологическом консультировании является телесно-ориентированная психотерапия. Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) – это психологическая парадигма, объединяющая группу методов, психотерапии, ориентированных на изучение и осознание клиентом телесных ощущений, на исследование того, как потребности, чувства, эмоции, процессы психики и ее изменения отражаются в различных телесных состояниях. Образуя между собой сложную динамичную взаимосвязь тела и души [46, с. 87].

А.В. Смык, Е.В. Маркова, И.С. Вотчин описали позитивный опыт применения телесно-ориентированного психокоррекционного воздействия направленного на снижение степени выраженности алекситимии в комплексной терапии бронхиальной астмы [47, С. 199].

Среди направлений телесно-ориентированной психотерапии выделяются: В. Райх (вегетативная терапия) [41] А. Лоуэн (биоэнергетический психоанализ) [27].

Интересным для нас также представляется применение приёмов терапии осознанием, которая выделилась из телесно-ориентированного направления. Данный подход основан на критике телесно-ориентированного подхода так как аффект, имеющий телесную основу, не может быть выражен в контексте человеческих отношений вербально или в символической форме, то он не может достичь уровня «смысла», того места, где находится психика [38, с. 253]. Основным методом терапии осознанием выглядит следующим образом. Метод разработан И.Б. Канифольским. Клиенту предлагается сосредоточиться на ощущениях в области болезненного телесного симптома и описать его. Затем методом свободных ассоциаций озвучить возникающие образы, воспоминания и сопровождающие их чувства. После этого предлагается провести связи с происходящими в жизни клиента в настоящее время событиями. Процесс не прекращается до осознания клиентом болезненных вытесненных чувств [38, С. 255]. Образы помогают клиентам абстрагироваться и быть более открытыми, люди лучше идут на контакт, с помощью метода свободных ассоциаций быстрее приходят к осознанию психологических проблем.

Российский исследователь И.Г. Малкина-Пых разработала систему ритмо-двигательной психокоррекции и апробировала её для коррекции алекситимии. Ритмо-двигательная психокоррекция (РДП) – это преимущественно групповая форма работы с человеком, которая базируется на представлении, что существует принципиальная связь между психологическими свойствами личности и тем, как человек двигается, и что изменения в привычках движения воздействуют на психологическое, эмоциональное и физическое здоровье человека [32]. Однако нам представляется возможность использования сформированных принципов и в индивидуальном консультировании.

Основным преимуществом РДП, как психокоррекционной методики заключается в возможности воздействовать на целостную личность и гармонизировать физическую (телесную) и психологическую сферы. РДП

основана на интеграции подходов существующие в телесн-ориентированной психотерапии, танцевальной психотерапии и ритмической гимнастике. В основу РДП заложены психолого-педагогические принципы (системности, эмерджентности, целостности и стратегичности). Включает в себя психотелесную диагностику, структурированное ритмическое движение, кинестетический транс и метод связывания [32]. Так как данный подход действенен для клиентов с алекситимическими чертами личности, его возможно использовать и в работе с клиентами, имеющими сложности в эмоционально-чувственной сфере. В применения данной системы улучшается interoцептивное восприятие.

На основе психодинамического подхода к диагностике проблем клиентов были выделены основные направления работы РДП: 1) опоры или заземление (внутренняя устойчивость), 2) границы (установление границ с окружающим миром), 3) межличностные отношениями (контакты и коммуникация с другими людьми), 4) избыточный контроль (контроль себя и других людей), 5) агрессия (способность справляться с агрессией), 6) Я-образ, 7) психофизиологические блоки (зажимы), 8) структурная интеграция [32]. Интересно, что отдельным пунктом вынесена работа с агрессией. Автор не дает разъяснений, почему среди всего спектра чувств вынесена именно агрессия, но мы можем предположить, что чаще всего «эмоциональная заморозка» в процессе социализации происходит через запрет на проявление агрессии. А поскольку в данном смысле психика не обладает избирательностью, то вместе с вытесненной агрессией, вытесняются из зоны осознания и другие чувства и эмоции. Поэтому работа с агрессией, как отдельный элемент психологического консультирования весьма оправдан, так как «разрешение» на выражение агрессии и её проживание «размораживает и другие чувства».

Эффективность данного метода неоднократно экспериментально подтверждена. Также подтверждено, что при использовании РДП происходит работа не только с эмоционально-чувственной сферой личности, но и с рядом

взаимосвязанных с ней индивидуальных характеристик (эмоциональной устойчивости, интернальности, удовлетворенности образом тела, ориентации во времени, автономности, сензитивности и спонтанности) [32].

Согласно официальному определению Американской Ассоциации ТДТ, Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) — это вид психотерапии, использующий движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека. Важно, что танец в психологическом консультировании рассматривается не только как социокультурный феномен, но и как социально-психологическое и психофизиологическое явление, способствующее невербальной коммуникации и самовыражению [15, с. 70]. Таким образом, танец всецело выступает ещё одним средством установления контакта с собственной телесностью клиента

М. Чейс описывает следующие два психокоррекционных механизма ТДТ: кинестетическую эмпатию и ритмическая групповую активность [53, 49]. Так, в индивидуальном консультировании ритмо-двигательная терапия имеет серьезные ограничения, так как она лишена возможности применения одного из основных её механизмов. Ведущим механизмом в таком случае является кинестетическая эмпатия, где консультант берёт на себя функцию партнера, а клиент при помощи отзеркаливания движений консультанта, изучает эмпатическое принятие его чувств.

Т. Шуп в своей практической работе использовали танец как средство раскрытия чувств, проявления индивидуальности, обретения целостности и полноты жизненных ощущений. [50, с. 36].

И. В. Бирюкова выделила основные механизмы ТДТ:

1. Тело и психика связаны нераздельно и оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга.
2. Танец – это коммуникация, которая осуществляется на трех уровнях: с самим собой, с другими людьми и с миром.

3. Холистический принцип, т.е. принцип целостности, где триада мысли-чувства-поведение рассматривается как единое целое и изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других.

4. Тело воспринимается как процесс, а не как предмет, объект или субъект.

5. Обращение к творческим ресурсам человека как к неиссякаемому источнику жизненной силы и созидательной энергии [7].

Работа с телесностью имеет место быть и в интермодальной терапии творчеством. В. Григалюнайте-Плерпене, описывая опыт применения свободных движений в соединении с арт-терапией, отмечает более высокую эффективность результатов такого подхода [15, с. 108]. Соединение двух походов помогает почувствовать и внутреннюю экспрессию, и возможные внешние перемены.

Подобный эффект отмечает У. Баер. Он пишет: «Внешние движения запускают внутреннее движение: у человека рождаются образы, начинают всплывать и видоизменяться чувства и настроения. И наоборот, путь к телесному переживанию может быть проложен от образов и представлений человека» [5].

П. Гудман отмечает, что арт-терапевтические техники имеют особую ценность в работе с лицами, которые затрудняются дать вербальное описание событий и чувств [38].

Психологическое консультирование с применением арт-терапии могут быть структурированными или неструктурированными. При структурированных занятиях определена тема и/или изобразительные средства, применяемые в работе. При неструктурированном формате психологического консультирования тему, материалы, инструменты выбирает клиент [14, с. 285]. В практике психологического консультирования структурированный формат работы чаще применяется в групповой работе, в то время как для индивидуального консультирования предпочтительным является неструктурированный формат, который более

гибко отвечает индивидуальной динамике, предпочтениям и запросу клиента. Поэтому в арсенале психолога консультанта важно многообразие различных материалов и методик.

В структуре консультативной сессии с использованием арт-терапии традиционно выделяются две части.

- Первая – невербальная, творческая, неструктурированная.
- Вторая – вербальная, апперцептивная и формально более структурированная [14, с. 285]. Она предполагает вербальную интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций.

Так мы переходим к использованию интермодального подхода в психологическом консультировании с использованием техник телесного осознания. Возможности использования полимодального подхода в практике индивидуального психологического консультирования базируется на основных свойствах сознания. Современные концепции полагаются на следующие его свойства: образная природа, полимодальная основа и использование метафоры как базового состояния сознания [54, с.172]. Самоисследование телесности на уровне чувств наполняет клиента эмоциональными и телесными переживаниями, которые позволяют установить взаимосвязь в триаде тело - эмоции - символы и вербализовать чувственный опыт.

В литературе приводят положительный опыт совместного использования танца и лепки из глины. Совместное применение данных технологий эффективно в случае, когда они гармонично дополняют и обогащают установки другого подхода и находятся в общем терапевтическом пространстве. Данные подходы очевидно сочетаются поскольку характер движения в скульптуре и особенности в двигательной пластике у одного и того же человека перекликаются [21, с. 176]. Здесь мы сможем отследить проекцию мышечных зажимов в определенной зоне скульптуры, обратить внимание на место расположения зажима и исследовать телесные ощущения в исследуемой зоне. Далее, в консультационной работе необходимо

сопоставить тесные ощущения и эмоции, с которыми она ассоциируются. Далее, через танец возможно разблокировать возникшую эмоцию, тем самым вывести её на качественно иной уровень осознания.

Свойства глины как арт-материала, процесс лепки и человеческого тело, танец имеет немало общего и дополняют друг друга. Среди общего можно выделить: оба процесса задействуют тело, являются неструктурированным материалом, являются невербальными выразительными средствами, выражают чувства в пространстве по средствам тела.

При совмещении лепки из глины и танца возможны следующие вариации:

- движение - скульптура;
- скульптура - движение;
- скульптура- движение - скульптура (долепливание).

С точки зрения индивидуального психологического консультирования не имеет необходимости выбор одной из вариаций, так как выбор вариации обоснован исходным психологическим и телесным состоянием клиента. С помощью техники долепливания происходит трансформация травматичного опыта, эмоции и тело «размораживаются».

К феномену телесности и преодолению дуализма душа-тело обращаются исследователи экспериментального подхода в психологическом консультировании. Так, интерес представляет экспериментальный подход Ю. Джендлина. Для Джендлина телесность является важнейшим признаком переживания. Вариант экспериментальной психотерапии Джендлина основывается на методе фокусирования.

Приведем типичную инструкцию для данной методики:

1. Очищение пространства. Этот шаг обозначает расслабление, поиск «внутреннего пространства» - «центра тела, в котором Вы обычно чувствуете что-либо». Далее — «Спросите себя, как я чувствую себя сейчас». Если что-то мешает чувствовать себя хорошо в данный момент, мешает

прочувствовать себя в этом центре тела, то используются специальные методы по собственно «очищению» внутреннего пространства — например, ощущение и означивание помехи и визуализация вынесения помехи вовне.

2. Чувствуемый смысл. «Направьте внимание на центр своего тела. Ждите возникновение ощущений. Направьте внимание на неопределенные, смутные ощущения, «на грани» отчетливости. Старайтесь возвращаться к ним, если они пропадают, удерживать их хотя бы 1 минуту».

3. Означивание. «Попробуйте найти слово, фразу или образ, в полной мере передающие качество этого ощущения».

4. Резонирование. «Задайте вопрос: действительно ли это слово или образ соответствует ощущению. Тело даст ответ, услышите его».

5. Вопрошание. «Спросите само тело, сам чувствуемый смысл, что оно такое, чем является. Попробуйте действовать так, чтобы само ощущение отвечало на ваш вопрос».

6. Принятие. «Постарайтесь принять все то, что тело сообщает вам» [18].

В последнее время большую распространенность в практике индивидуального психологического консультирования взрослых получило использование метафорических ассоциативных карт. Работа с МАК позволяет работать с различными запросами, на данный момент разработано несколько специальных колод метафорических карт для работы с телесностью. Карты стимулируют взаимодействие работы обоих полушарий головного мозга, что приводит к возникновению новых способов мышления о старой ситуации и появлению инсайтов. В работе с проективными картами человек испытывает озарение, ощущение прозрения и находит ответы на свои вопросы [19, с. 23]. Эффект МАК может быть достигнут за счет возникновения ассоциации на основе наглядно-чувственных представлений и задействует работу правого полушария и подключения левого полушария работающему со смысловым оформлением представления.

В 2016 году С. Зотова выпустила колоду «Тело чувств», которая совмещает в себе классический подход в работе с метафорическими картами, телесно-ориентированный и арт-терапевтический [29, с. 2]. Исследуются не только подавленные, вытесненные, обесцененные, актуальные на сегодняшний момент чувства и эмоции, вследствие которых образуются телесные зажимы, но и эмоционально-телесные состояния.

Таким образом, на данный момент существует множество различных подходов к работе с телесностью в психологическом консультировании, начиная от классических приемов телесно-ориентированной психотерапии, заканчивая экспериментальными методиками. Это дает возможность психологу консультанту обеспечивать индивидуальный подход в работе с разнообразными клиентскими запросами.

Выводы по Главе 1

На основании проанализированной литературы по теме исследования можно сделать следующие выводы:

Понятие «телесность» не тождественно понятию «тела». Понятие телесность включает в себя не только физическое тело, но и несет в себе субъектность, устанавливает холистическое единство между душой телом. На основании этого словосочетание «работа с телом» в психологическом консультировании специалистами практиками применяется не верно. Более применимым является использование сочетания «работа с телесностью», поскольку именно это отражает верный смысл консультативного процесса.

Психологическое консультирование взрослых осложняется неравномерностью развития психических функций в когнитивной и эмоционально-чувственной сфере. Наибольшее значение в работе современного психолога консультанта со взрослыми имеет работа с эмоционально-чувственной сферой, так как, с одной стороны, в период их взросления и становления психологическая помощь в образовательных учреждениях в большей степени центрировалась на оценке и развитии когнитивных функций, а, с другой стороны, это связано с высокой материализованностью окружающего мира, где чувства и эмоции не имеют большой значимости.

Реалии современного мира также вынуждают взрослых ограничивать двигательную активность, контролировать и сдерживать потребности тела в движении, расслаблении, уходе. Это углубляет проблему формирования мышечных зажимов и способствует образованию физического панциря. В случае, если взрослый человек занимается телесным развитием, то часто при этом игнорируется чувственная сторона телесности, тело лишается эмоциональности и чувственности. Таким образом большинство людей периода взрослости используют тело по принципу «тело-инструмент» для достижения цели, нежели «тело-ресурс» для общего благополучия личности.

В середине прошлого века ученые заметили данную динамику и стали исследовать возможности работы с телесностью в качестве инструмента психологической помощи взрослым для согласования деятельности физиологических систем и с эмоционально-чувственной сферой. На данный момент эта область активно развивается, появляется большое количество эффективных техник и методик по работе с телесностью. В настоящее время разработаны методики работы с телесностью как в направлениях, которые изначально занимались телесным направлением, так и в подходах, которые интегрировали в себя принципы холизма. Работа с телесностью в психологическом консультировании имеет значительное преимущество, так как позволяет обойти рациональную сторону и обратиться к чувственному опыту через телесность. Также техники и методики работы с телесностью позволяют охватить широкий круг клиентских запросов. Разнообразие существующих техник и подходов обеспечивает индивидуальный подход к каждому клиентскому случаю.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ТЕЛЕСНОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ ВЗРОСЛЫХ

2.1. Методическая организация исследования

Исследование было посвящено изучению телесности взрослых, обращающихся за помощью к психологу-консультанту.

Констатирующий эксперимент проводился в рамках частной консультативной практики. Были обследованы 10 взрослых, в возрасте от 24 до 48 лет, из которых 5 женщин и 5 мужчин.

На основании анализа научной литературы мы выделили критерии и уровни телесности у взрослых.

Таблица 2

Критерии и уровни телесности у взрослых

Критерии		Уровни			Методы диагностик и
		Высокий	Средний	Низкий	
Физический аспект	Свобода физических проявлений	Отсутствует мышечное напряжение, зажимы, походка уверенная и легкая, дыхание глубокое, без задержек, движения конгруэнтны вербалике	В некоторых областях присутствуют мышечные зажимы, наблюдается тяжесть и неуверенность в походке, дыхание глубокое, с задержками, движения бывают неконгруэнтны вербалике	Тело сжато, ощущение панциря, походка тяжелая, неуверенная, дыхание поверхностное, полная рассогласованн ость движений и вербалики	Наблюдени е, беседа
	Осведомлен ность в том, каким именно	Знает, понимает обоснованнос ть, и	Знает, понимает обоснованность, но не придерживается	Не знает, не понимает пользы и не придерживаетс	Беседа, тест на телесный

	<p>образом нужно поддерживать здоровое бодрое состояние организма.</p> <p>Общее самочувствие</p>	<p>придерживается принципов здорового образа жизни. Чувствует бодрость, энергичность в течении дня, отсутствие соматических симптомов</p>	<p>принципов здорового образа жизни/придерживается ситуативно.</p> <p>В течении дня бодрость и энергичность в течении дня иногда сменяется упадком сил, присутствуют соматические симптомы</p>	<p>я принципов здорового образа жизни. Присутствует упадок сил на протяжении всего дня, присутствуют хронические заболевания</p>	интеллект
Психологический аспект	<p>Способность человека осознавать телесные ощущения, вербализовать эмоции и регулировать эмоциональные состояния</p>	<p>Телесные изменения (натяжение мышц, усталость, тепло, боль) регистрируются и верно идентифицируются такие. Замечаются тонкие телесные сигналы, показывающие различные функциональные и эмоциональные состояния.</p>	<p>Телесные изменения (натяжение мышц, усталость, тепло, боль) регистрируются, но не верно идентифицируются такие. Ситуативно замечаются тонкие телесные сигналы, показывающие различные функциональные и эмоциональные состояния.</p>	<p>Телесные изменения (натяжение мышц, усталость, тепло, боль) не регистрируются. Не замечаются тонкие телесные сигналы, показывающие различные функциональные и эмоциональные состояния.</p>	«Многомерная оценка interoцептивной осознанности»
	<p>Представление о собственном теле - образ тела</p>	<p>Полная удовлетворенность весом и формой тела, собственная внешность вызывает позитивные чувства, положительные установки по поводу</p>	<p>Условная удовлетворенность весом и формой тела, собственная внешность вызывает позитивные эмоции, некоторые нет. Полярные положительные</p>	<p>Полная неудовлетворенность весом и формой тела, внешность вызывает негативные эмоции. Негативные установки по поводу тела.</p>	«Образ собственного тела» (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха).

		тела	установки по поводу тела		
Социальный аспект	Способность к пониманию невербальных сигналов общения	В большинстве случаев правильно идентифицирует эмоциональное состояние по мимике и позе	Иногда правильно идентифицирует эмоциональное состояние по мимике и позе	В большинстве случаев не правильно идентифицирует эмоциональное состояние по мимике и позе	Чтение психического состояния другого по взгляду» («Reading the mind in the eyes»), «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения», субтест 1

На основе проведенного нами теоретического анализа, с учетом цели исследования нами были подобраны следующие методики, краткий анализ которых представлен ниже.

Итак, нами было выделено 3 аспекта телесности. Физический аспект телесности включает в себя два критерия: свобода физических проявлений и осведомленность в том, каким именно образом нужно поддерживать здоровое бодрое состояние организма. Свобода физических проявлений исследуется при помощи **наблюдения**.

При наблюдении консультант обращал внимание на:

Таблица 3

Телесные признаки невербального поведения

Дыхание	Ровное, глубокое Прерывистое Замирание дыхания Поверхностное Глубокие вдохи Глубокие выдохи
---------	--

Глаза	«Сверкание» и блеск глаз Слёзы в глазах «Расширение» глаз Прищуривание глаз
Походка	Изящная Легкая Нерешительная Несмелая Неуверенная Твердая Решительная Пружинистая Уверенная
Выражение лица	«Застывшее» выражение Насупленные брови Улыбка и смех Выражает недовольство «Немой вопрос»
Руки, жесты	Частая жестикуляция Скованность жестов Тремор

Критерий общее самочувствие, осведомленность в том, каким именно образом нужно поддерживать здоровое бодрое состояние организма было измерено при помощи методики **«Тест на телесный интеллект»**, созданный практикующим психологом, телесно-ориентированным психотерапевтом Е. Силютиной. Тест оценивает уровень телесной компетенции и увеличивает осознанность относительно телесности и проблем, связанных с телом. В тесте 95 вопросов и максимальное количество баллов, которые можно набрать – 380, что принимается за 100%. Средний показатель среди взрослого населения – 60, 29%. Тест имеет четыре шкалы – Низкий уровень развитости телесного интеллекта - 50% и меньше, 50-65% - средний уровень развитости телесного интеллекта, 66 - 85% - хорошо развитый телесный интеллект и 86 - 100% - высоко развитый телесный интеллект.

В психологический аспект телесности были включены следующие критерии: способность человека осознавать телесные ощущения, вербализовать эмоции и регулировать эмоциональные состояния и *представления* о собственном теле – образ тела. Первый критерий было решено измерять при помощи методики **«Многомерная оценка interoцептивной осознанности»**. Данная методика представляет собой

опросник с характеристиками состояния, состоящий из 37 пунктов, для измерения различных аспектов interoцепции путем самоотчета. Со времени своей первой публикации в ноябре 2012 года МАІА была переведена на 20 других языков и использовалась во многих исследованиях по всему миру. Стимульный материал состоит из 32 пунктов, содержание которых связано с эмоциональным состоянием, социальным поведением и некоторыми физическими симптомами. В соответствии с содержанием, пункты делятся на 5 шкал:

- Продвинутое осознание тела.
- Эмоциональная реакция и выделение внимания ощущениям.
- Доверие к ощущениям своего тела.
- Осознание телесных ощущений.
- Управление вниманием.

Шкала «Продвинутое осознание тела» включает осознание связи между ощущениями тела и эмоциональными состояниями, способность регулировать психологические состояния, фокусируя внимание на телесных ощущениях и мониторинг сигналов своего тела для получения ответов. Данной шкале соответствуют пункты 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29. Максимальное количество баллов по шкале - 60.

Шкала «Эмоциональная реакция и выделение внимания ощущениям» включает умение игнорировать или отвлекать себя от ощущений боли, дискомфорта, или эмоционального стресса. Данной шкале соответствуют пункты 5, 6, 7, 8, 9, 10. Максимальное количество баллов по шкале – 30.

Шкала «Осознание телесных ощущений» определяет уровень осознания комфортных, некомфортных и нейтральных ощущений в теле. Данной шкале соответствуют пункты 1, 2, 3, 4. Максимальное количество баллов по шкале – 20.

Шкала «Доверие ощущениям тела» позволяет измерить уровень доверия к своему телу. Данной шкале соответствуют пункты 30, 31, 32. Максимальное количество баллов по шкале – 15.

Шкала «Управления вниманием» измеряет возможность регулировать внимание: способность оставаться сфокусированным на телесных ощущениях в условиях, когда множество стимулов конкурируют за внимание. Данной шкале соответствуют пункты 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17. Максимальное количество баллов по шкале – 35.

Второй критерий было решено исследовать при помощи методики **«Образ собственного тела»** (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха). Она направлена на диагностику удовлетворенности собственным телом. Опросник состоит из 16 пунктов – утверждений, каждый из которых оценивается по четырехбалльной шкале, где 0 - "никогда", 1 - "иногда", 2 - "часто", 3 - "всегда". Максимальное количество баллов - 48, Значения выше 13 баллов говорят о выраженном недовольстве своим телом. Опросник образа тела (ООСТ) представляет собой работоспособный психометрический инструмент, предоставляющий возможность оценки степени неудовлетворенности внешностью как составного компонента образа тела. Психометрические свойства ООСТ позволяют использовать его как в качестве скринингового инструмента в популяционных исследованиях и в качестве вспомогательного теста в процессе клинической диагностики.

В социальном аспекте телесности нами был выделен критерий – способность к пониманию невербальных сигналов общения. Невербальные сигналы включают мимику и позу. Для измерения данного критерия мы использовали две методики.

Методика «Чтение психического состояния другого по взгляду» («Reading the mind in the eyes») [55] направлена на диагностику способности понимать психическое состояние другого (эмоции, чувства, намерения) по выражению лица (или части лица в данном случае). Тест состоит из карточек 36 с фотографиями глаз и области вокруг глаз различных по полу и возрасту людей, мужские и женские глаза представлены в равном количестве. К каждой карточке прилагается четыре слова, которые описывают чувства и состояния. Поскольку этот тест составлен для

взрослых испытуемых, то термины ментальных состояний являются не только базовыми эмоциями (счастье, печаль, гнев, страх), а еще и более сложными состояниями человека (дружелюбный, настороженный, подавленный, сбитый с толку и др.) Также к методике прилагается ещё одна карточка для проверки на сколько правильно испытуемый понял инструкцию. Четыре слова, предлагающиеся к карточке, являются вариантами ответа, из которых лишь один правильный или «целевой». Остальные ответы являются «фоновыми». Они не противоположны по смыслу и имеют схожую эмоциональную окраску, что усложняет тест. За каждое «попадание» в «целевой» ответ, испытуемому начисляется 1 балл, после все баллы суммируются. Нормативные результаты по этому тесту: 22–30 баллов. Больше 30 баллов – очень хорошее понимание модели психического, ниже 22 баллов – снижение способности к пониманию модели психического. На русском языке апробация данной методики началась в 2010 г., данные сравнимы с данными авторов оригинальной методики, типичные ответы 22–30 баллов (средний балл у мужчин – $27,6 \pm 2,2$; у женщин – $27,3 \pm 3$).

Методика **«Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения»**. В работе мы использовали 1 субтест: «Задача-1» (интерпретация состояний человека на основе его позы), который представляется нам наиболее информативным с точки зрения изучения телесности. Методика состоит из шести изображений различных поз, каждой из которых испытуемому предлагается определить, какому состоянию человека, его отношению к другому человеку соответствует эта поза. Максимальное количество баллов – 18. Ответы оцениваются по трехбалльной системе: 3 балла получает респондент в том случае, если при предъявлении позы испытуемый дает определение, указанное в ключе к тесту. 2 балла получает респондент, если он не указывает прямо на психологические значения позы, а называют ситуацию, в которой она встречается, речевое сопровождение, стимул. 1 балл присваивается тем ответам, которые несут элемент психологической интерпретации, но не

соответствуют направлению психологического анализа, заданного инструкцией к задаче.

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Для начала кратко опишем каждый из клиентских случаев.

Таблица 4

Краткое описание клиентских случаев

Случай	Телесные феномены на момент первой встречи	Первичный запрос
С1	Мужчина, 28 лет. Наблюдается скованность жестов, руки сжимаются в кулаки. Походка прямая, крадущаяся. Корпус зажат, плечи напряжены, голова немного "вжата" в корпус. Дыхание поверхностное.	Не понимает, что с ним "не так" и почему женщины, которые ему нравятся, не принимают в серьез.
С2	Женщина, 31 год. Движения плавные, свободные. Походка легкая, ритмичная. Дыхание глубокое, изредка с задержками.	Чувство одиночества, не складываются дружеские отношения.
С3	Женщина, 28 лет. Тело расслаблено, инертно, сжатость в районе грудной клетки. Жесты вялые, лишены жизненности.	Апатия и переедание.
С4	Мужчина, 47 лет. Жесты мало выражены, осанка искривлена. Походка тяжелая, семенящая. Дыхание поверхностное.	Однообразие жизни, устал от "дня сурка".
С5	Женщина 44 года. Жестикуляция не используется. Тело расслаблено, инертно. Походка тяжелая, грузная. Осанка искривлена, голова опущена вниз.	Сложные отношения супругом, ощущение бессмысленности жизни, лень, апатия, непрекращающаяся череда болезней.
С6	Женщина 34 года. Движения рук свободные активные. Плечи приподняты, осанка искривлена. Корпус неподвижен, скован. Походка шаркающая. Глубокое дыхание сменяется замирающим.	Не складываются отношения с мужчинами, ощущение бессмысленности жизни, лень, апатия. Также лишний вес и переедание.
С7	Мужчина, 30 лет. Энергичность движений, хаотичность. Движения импульсивны. Осанка прямая, походка быстрая, ритмичная, стремительная. Дыхание учащенное.	Не знает зачем живёт, желает перестать вести себя как негодяй.
С8	Мужчина, 24 года. Тело стремится сжаться и закрыться. При жестикуляции выражаются лишь отвергающие жесты. Осанка сгорблена, живот "выкатывается" наружу. Походка неуверенная.	Не складываются любовные отношения, устал от негативной обратной связи от окружающих. Отсутствие желаний и целей.
С9	Женщина 25 лет. Тело лишено подвижности, отсутствует телесный тонус. Движения плохо	Невыносимое ощущение тяжести, апатии. Ощущение

	просматриваются. Походка неуверенная, расхлябанная. Дыхание поверхностное.	что "сверху лежат тяжелые камни".
C10	Мужчина, 29 лет. Тело расслаблено, инертно. Таз зажат. Походка неуверенная. Дыхание поверхностное.	Не складываются отношения с противоположным полом. Выбирает женщин, которые делают больно.

Так как целью работы является изучение телесности в процессе консультирования, испытуемым было предложено пройти тестирование по описанным выше методикам.

Результаты методики «Тест на телесный интеллект» дали следующие показатели:

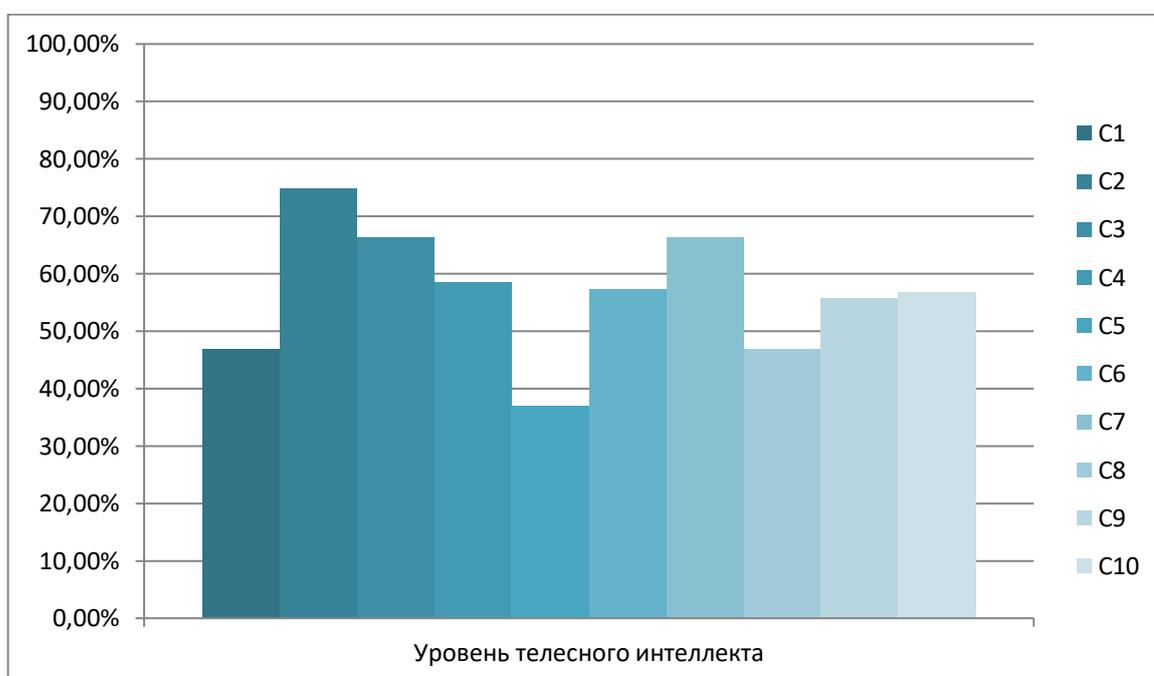


Рис.3 Результаты методики «Тест на телесный интеллект»

Среди испытуемых результаты распределились следующим образом: у трёх испытуемых низкий уровень развитости телесного интеллекта, у пяти испытуемых – средний уровень развитости телесного интеллекта, хорошо развитый телесный интеллект у двух испытуемых, что является 20% выборки. Таким образом, у большинства испытуемых наблюдается затруднения контакт с телом, как средне развитый, телесная чувствительность нуждающуюся в развитии. Также отмечается

недостаточная осведомленность в том, каким именно образом нужно поддерживать здоровое бодрое состояние организма, разной степени выраженности, уровень энергии в теле нестабилен. На основании того, что среди обратившихся за консультации нет людей с высоким уровнем телесного интеллекта, можно сделать вывод, что уровень телесного интеллекта влияет на адаптивность, способность самостоятельно разрешать жизненные трудности.

По результатам методики становится ясно, что одной из важных задач психологического консультирования является разъяснения возможных связей между отношением с телом и жизненным затруднением. Также важным становится ориентация клиентов с позиции «тело-средство» на «тело-ресурс».

Результаты методики «Многомерная оценка interoцептивной осознанности»

Результаты представлены в виде гистограмм.

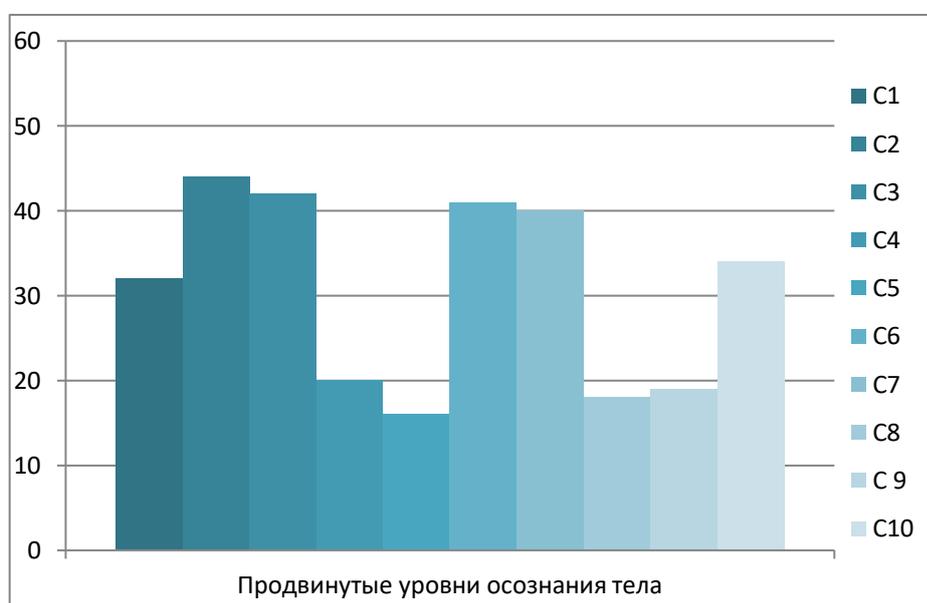


Рис.3 Результаты диагностики по шкале «Продвинутое осознание тела»

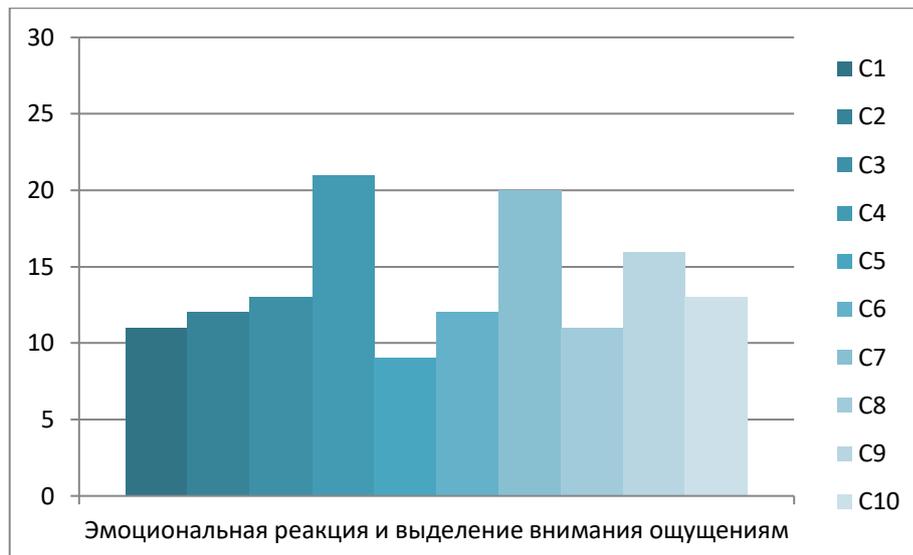


Рис.4 Результаты диагностики по шкале «Эмоциональная реакция и выделение внимания ощущениям»

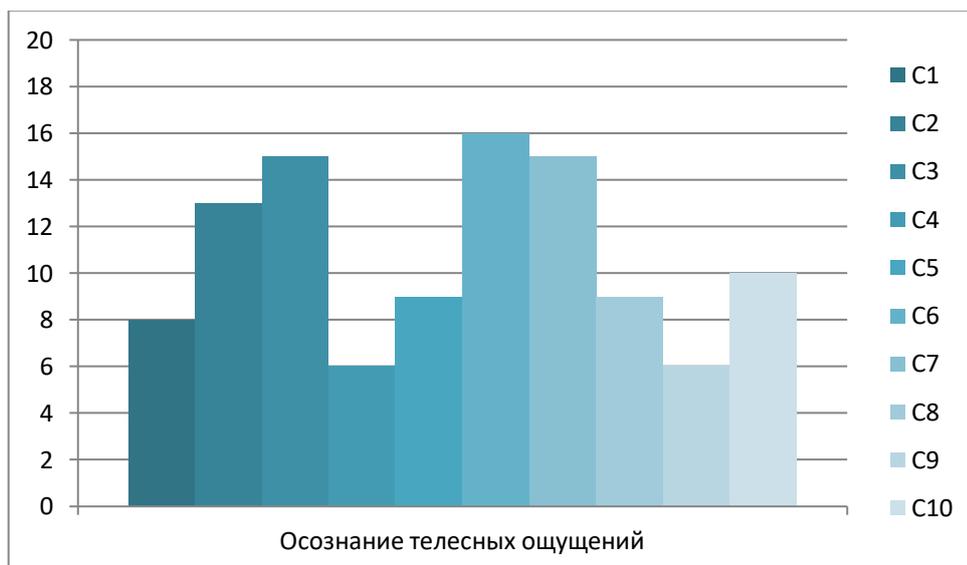


Рис.5 Результаты диагностики по шкале «Осознание телесных ощущений»

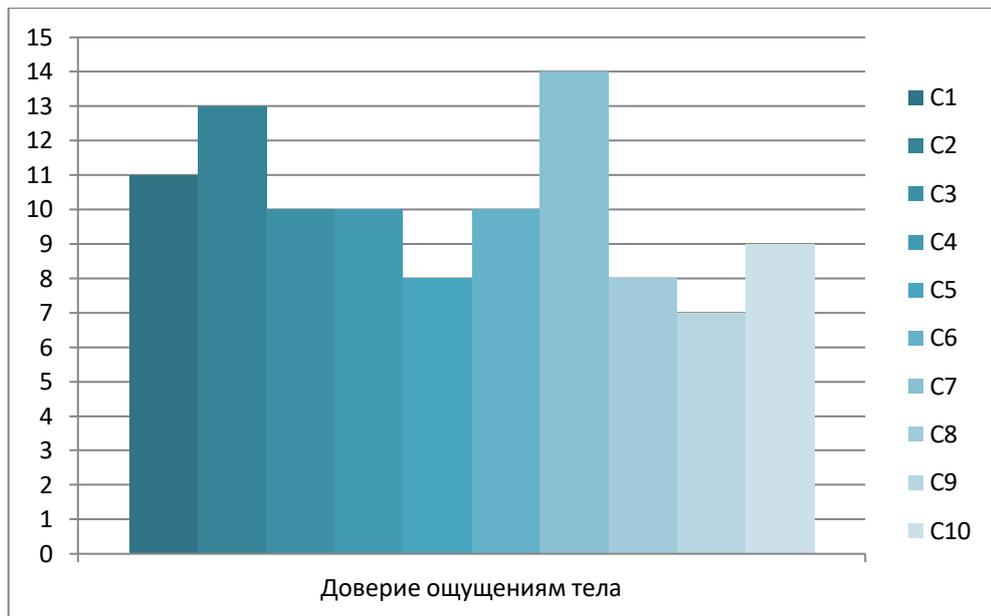


Рис.6 Результаты диагностики по шкале
«Доверие ощущениям тела»

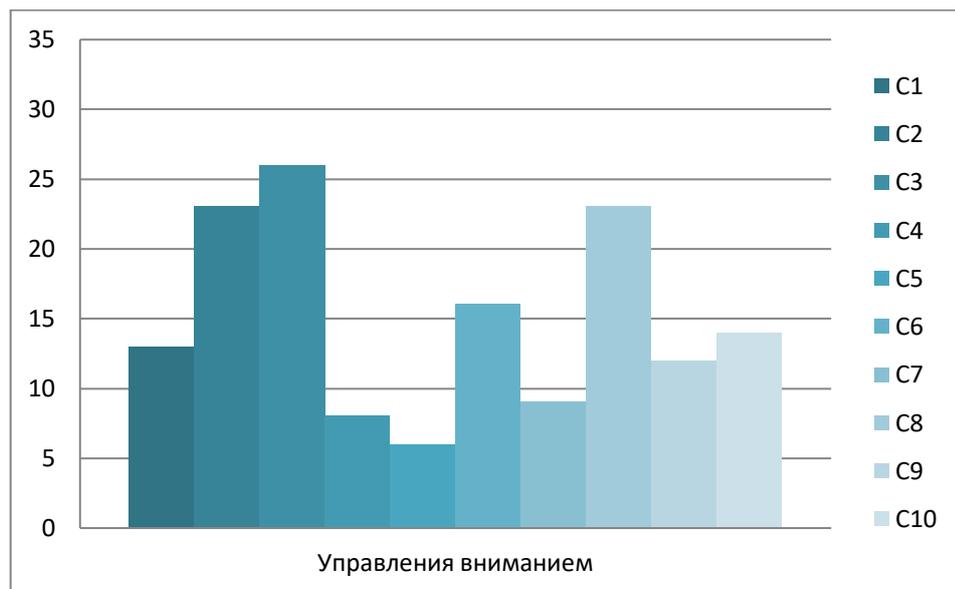


Рис.7 Результаты диагностики по шкале
«Управления вниманием»

По результатам данной методики сложно выделить основную тенденцию по шкалам, так как каждый клиентский случай индивидуален. Однако данная методика является отличным диагностическим инструментом для определения индивидуальной области затруднения интероцептивной осознанности, на которую стоит обратить внимание в процессе

психологического консультирования. Однако было выделено, что по шкале «доверие ощущениям тела» ни у одного из испытуемых не было диагностировано низкого уровня доверия к своему телу, из чего следует, что телесные ощущения могут выступать ресурсом для процесса психологического консультирования. Также на основании данной методики нами были выделены испытуемые, сталкивающиеся с затруднениями по большинству показателей (С5 и С8). Результаты данной методики будут использованы далее для построения направлений индивидуального консультирования в каждом отдельном случае.

Результаты методики «Образ собственного тела» представлены в формате гистограммы:

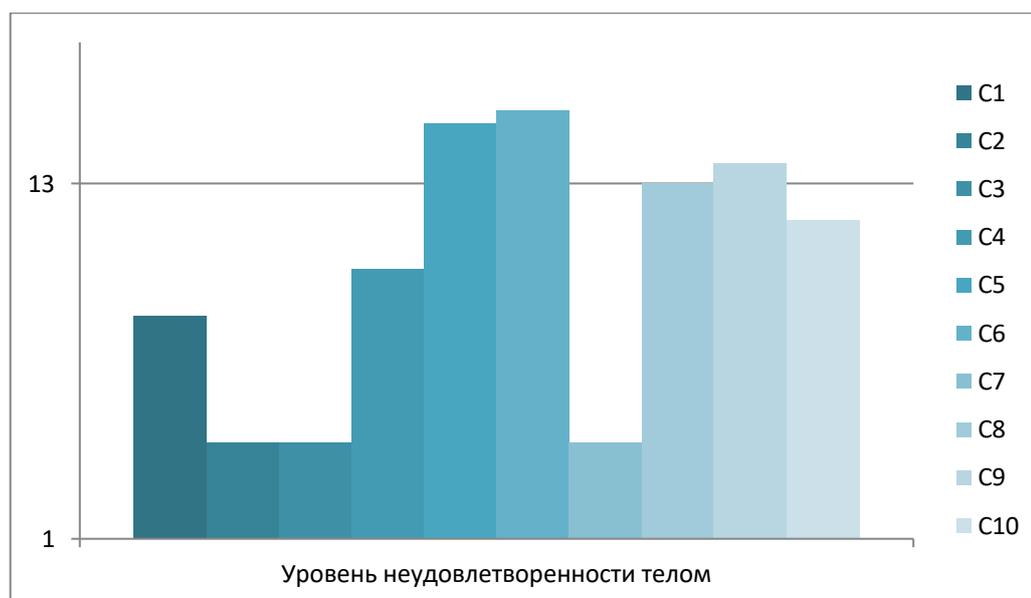


Рис.8 Результаты методики «Образ собственного тела»

В результате данной методики нами было выявлено, что лишь 30% испытуемых испытывают выраженную неудовлетворенность своим телом, испытывают негативные эмоции по поводу своей внешности.

Результаты методики «Чтение психического состояния другого по взгляду» («Reading the mind in the eyes») представлены в формате гистограммы:

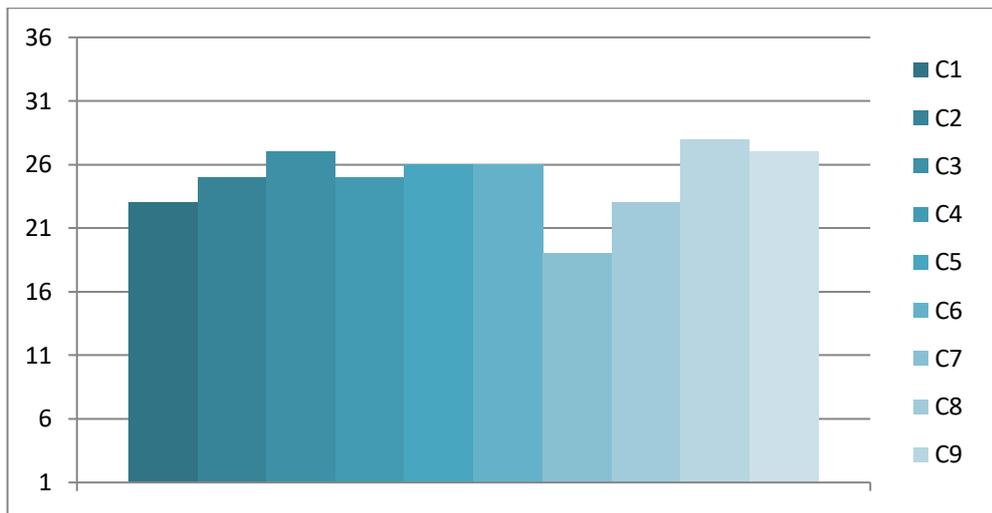


Рис.8 Результаты методики «Чтение психического состояния другого по взгляду»

Результаты методики «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения» формате гистограммы:

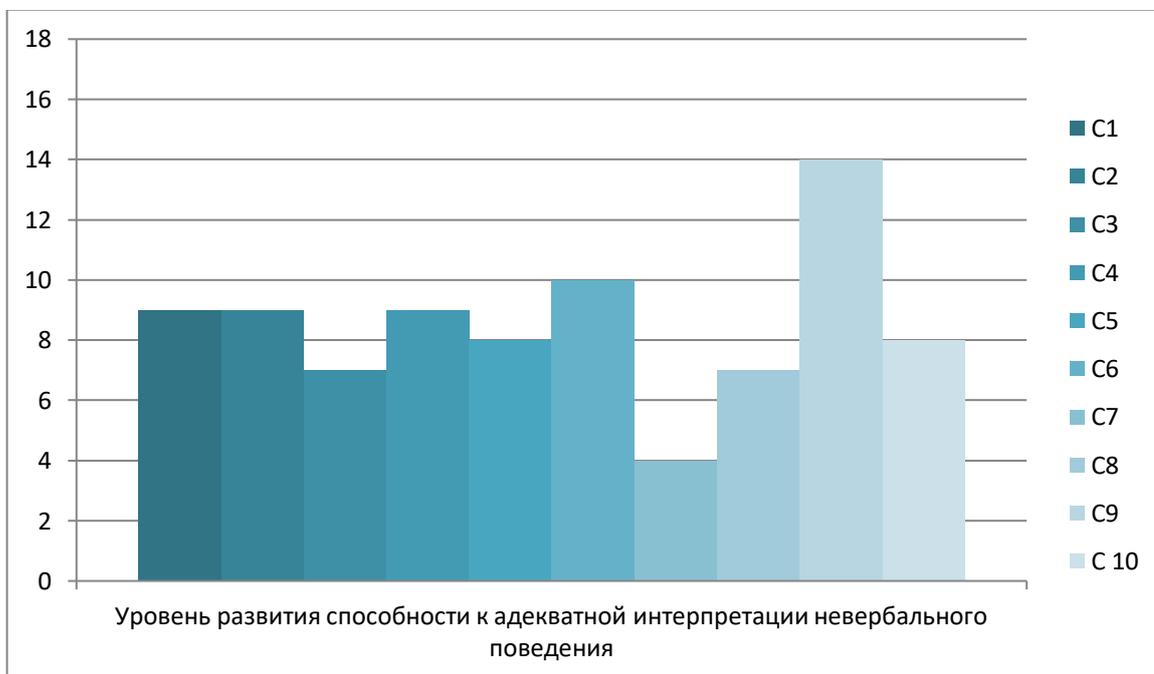


Рис.9 Результаты методики «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения»

Анализируя социальный аспект телесности, было выявлено, что 90% испытуемых показали результат, свойственный 80% взрослого населения и их способность понимать чувства и эмоции других по выражению глаз в норме. Наибольшее затруднение вызывает интерпретация чувств и эмоций на основе позы. Так 50% испытуемых показали низкий уровень развития способности к интерпретации невербальных телесных сигналов. Ещё 40% испытуемых показали средний уровень развития способности к интерпретации невербальных сигналов. Считаем нужным отметить, что испытуемый, показавший высокий уровень интерпретации невербального поведения по позе обладает специальными знаниями в области невербальных коммуникаций.

Далее нами будут подробно описаны результаты по каждому из клиентских случаев.

С1. Мужчина, 28 лет.

В ходе наблюдения была отмечена скованность жестов, руки сжаты в кулаки. Сам клиент отметил, что данный жест помогает ему "держать себя в руках". Корпус зажат, плечи напряжены, голова немного "вжата" в корпус. Дыхание поверхностное. На основании подхода В. Райха, можно говорить о сдерживании гнева, крика, плача, смеха, печали, страстности. Клиенту было предложено пояснить, что обозначает "держать себя в руках". Он ответил, что ему приходится прикладывать большое количество усилий, чтобы удержать себя от проявления насилия в адрес окружающих.

На основании методик в данном клиентском случае нами были отмечены низкие показатели критериев физического аспекта телесности. Сам клиент считает, что забота о теле необходима только женщинам, к телу клиент относится как к инструменту перемещения во вне, отрицая его чувственную часть. Психологический аспект телесности у клиента на среднем уровне, клиент не испытывает недовольства телом. Однако при применении методики «Многомерная оценка интероцептивной осознанности» был диагностирован низкий уровень регуляции внимания и

способность фокусироваться на телесных ощущениях, а также низкий уровень умения игнорировать или отвлекать себя от ощущений боли, дискомфорта, или эмоционального стресса. Критерии социального аспекта клиента также находятся на среднем уровне.

С2. Женщина, 31 год.

Движения плавные, свободные. Походка легкая, ритмичная. Дыхание глубокое, изредка с задержками. У клиентки хорошо развит телесный интеллект, хорошая ротация движений. Однако, были отмечены задержки дыхания. На вопрос «Замечаешь ли ты, что иногда задерживаешь дыхание» клиентка ответила, что уже привыкла к этому и так всегда происходит, когда она не одна. Большинство шкал «Многомерной оценки interoцептивной осознанности» на уровне выше среднего, что в комплексе с позитивным отношением к образу тела свидетельствует о высоком уровне критериев психологического аспекта телесности. Критерии социального аспекта телесности также находятся на среднем уровне.

Сама клиентка отметила, что она на самом деле самостоятельно часто прислушивается к телесным ощущениям и может благодаря этому ориентироваться в мире, принимать решения, но не понимает, почему задерживает внимание в присутствии других людей.

С3.

Женщина, 28 лет.

В момент наблюдения наше внимание очень привлекла выраженная инертность тела и вялость жеста, что говорит об общем низком уровне энергии. Также была отмечена зажатость в грудной клетке. На основании подхода В. Райха, можно говорить о сдерживании смеха, печали, страстности. У клиентки при этом отмечен хороший уровень развития телесного интеллекта, а показатели шкал «Многомерной оценки interoцептивной осознанности» находятся на уровне выше среднего. Учитывая данные показатели и запрос клиента нами был задан вопрос «Вы довольно хорошо чувствуете своё тело, с чем вы сами можете связать

апатию?». Клиентка ответила, что хорошо чувствует своё тело потому что долгое время практиковала йогу, и похоже она несколько слукавила, отвечая на вопросы теста на телесный интеллект, так как на данный момент она не делает ничего, что шло бы на пользу её телу и даже стала злоупотреблять алкоголем.

Критерии социального аспекта телесности соответствуют среднему уровню.

С4. Мужчина, 47 лет.

Жесты мало выражены, осанка искривлена. Походка тяжелая, семенящая. Дыхание поверхностное. Согласно результатам наблюдения с тестом на телесный интеллект можно говорить о низком уровне критериев физического аспекта телесности. На вопрос консультанта «Почему вы не заботитесь о своем теле?». Клиент ответил, что в его возрасте заботиться о теле уже бесполезно, и тело в этом возрасте уже не друг, а враг.

Исследуя психологический аспект телесности, критерий образа собственного тела свидетельствует об удовлетворенности телом. Однако по всем шкалам методики «Многомерная оценка interoцептивной осознанности» регистрируются низкие показатели. В данном случае низкий уровень телесности скорее всего обусловлен сознательным выбором отвержения телесности.

С5. Женщина, 44 года.

Критерии физического и психологического аспекта телесности на низком уровне. На вопрос «Как вы заботитесь о своем теле?» клиентка впала в ступор. После чего пояснила, что она не может заботиться о своём теле, так как врачи ей не могут помочь, а лишь говорят делать зарядку и следить за питанием, что, по её мнению, бесполезные рекомендации и она не принимает их в серьез. Наблюдаемая физическая «безжизненность» тела свидетельствует о эмоциональной «безжизненности». Из диалога становится ясно, что реальные чувства подменены фантазиями, а сведения о мире большим количеством интроектов. Женщина также отметила, что

обратилась, так как в её окружении говорят о возможных психологических причинах её проблем со здоровьем. По результатам методики «Многомерная оценка interoцептивной осознанности» все шкалы находятся на низком уровне. На основании чего мы делаем выводы о низком уровне телесности и необходимости развития телесного осознания.

С6. Женщина, 34 года.

Женщина 34 года. В ходе беседы женщина отметила, что видит одной из причин неудачи в отношениях – лишний вес. Последние отношения закончились 3 года назад и с тех пор она набрала более 20 килограмм. Причиной набора веса клиентка считает переедание, которое она иногда не может контролировать. Мышечный панцирь свидетельствует о сдержанных чувствах. Тест на телесный интеллект показал средний уровень развития телесного интеллекта. Шкалы методики «Многомерная оценка interoцептивной осознанности» колеблются на среднем уровне. Социальный аспект телесности также на среднем уровне. Сама клиентка отметила, что прохождение методик из этого раздела ей далось проще всего, так как её работа связана с коммуникациями.

С7. Мужчина, 30 лет.

Физически тело хорошо развито, но как будто встревожено: тело все время возбуждено, как будто готово к действию. Множество микрожестов.

Тест на телесный интеллект показал хороший уровень развития телесного интеллекта. Мужчина заботится о своём теле, в его жизни много физической активности. Из беседы выяснилось, что несмотря на это, мужчине бывает сложно успокоиться, а окружающие сравнивают его с "пороховой бочкой". по результатам методики «Многомерная оценка interoцептивной осознанности», был выявлен недостаток концентрации внимания, что и выражается в возбужденности тела. Все же остальные показатели на уровне "Средний" или "Высокий".

С точки зрения ориентации на запрос интересными представляется результаты изучения социального аспекта телесности, так как оба критерия

находятся на уровне ниже среднего. Консультант в процессе беседы также уточнил, что мужчина понимает под «Вести себя как негодяй». На что клиент ответил, что он часто задевает других людей, сам того не желая. Возможно, сложности в межличностных отношениях связаны с распознаванием невербальных сигналов и невнимательность к ним.

С8. Мужчина, 24 года.

Рассматривая физический аспект телесности, стоит отметить зажатость во всём теле, что свидетельствует о большом количестве заблокированных чувств и эмоций. Сам же клиент считает, что заботиться о теле нужно только если что-то болит, а ежедневная забота о теле – это излишество. Также клиент отметил, что на этом фоне у него нередко возникают сложности в межличностных отношениях. Его раздражает, когда партнер уделяет внимание заботе о теле. Психологический аспект телесности у клиента также на низком уровне, о чём свидетельствуют результаты двух предложенных методик. Наблюдается выраженное недовольство телом наряду с низким уровнем развития интероцептивной осознанности. Социальный аспект телесности развит на среднем уровне.

С9. Женщина 25 лет.

В наблюдении за телом клиента было отмечено выраженное присутствие лишнего веса. Тест на телесный интеллект показал средний уровень развития телесного интеллекта. Консультант спросил девушку, о том не находит ли она ощущение тяжести в физических причина. С лишним весом двигаться на самом деле сложно. Клиентка ответила, что она весом ничего сделать не может и уже около десяти лет находится в таком весе. Также она отметила что не считает нужным что-то менять. Методика образом тела засвидетельствовала сильную неудовлетворенность собственным телом. В целом избегающее поведение лишает энергии и приводит к апатии. Вероятно, именно в этом и лежит основная сложность клиентки. Таким образом, клиентка нацелена на отрицание проблем, нежели на их решение. Критерии социального аспекта телесности у клиентки

показывает высокий уровень, что обусловлено спецификой профессиональной деятельности.

С 10. Мужчина, 29 лет.

При наблюдении за клиентом ярко выражен зажим в тазовой области. Данный телесный феномен выступает симптомом систематического подавления возбуждения, гнева, удовольствия. Консультант задал вопрос «Испытываете ли вы удовольствие от общения с противоположным полом?» клиент ответил встречным вопросом «А что, должен? Они меня по большей части бесят. Но мне это нравится». Телесный интеллект развит на среднем уровне. Все шкалы «Многомерной оценки interoцептивной осознанности» регистрируют средний показатель. В целом клиент удовлетворен своим телом. Социальный аспект телесности также на среднем уровне. На основании чего мы делаем вывод, что основная трудность клиента во взаимоотношениях прежде всего связана с подавлением чувств и эмоций

2.3. Экспериментальная работа по работе с телесностью в процессе психологического консультирования взрослых

В настоящем параграфе описан один клиентский случай, который на основании результатов констатирующего эксперимента, демонстрирует самый низкий показатель уровня телесности (С5, Женщина 44 года). Нами были проведены десять консультационных встреч, проводившихся с периодичностью два раза в неделю, продолжительностью 50 минут.

Нами была выбрана консультационная стратегия «идти за клиентом», соответственно, мы отказались от разработки поэтапной программы консультации. При этом изначально нами был собран банк методик, которые мы использовали в различных моментах консультации, для продвижения консультационного процесса. Методики были выбраны согласно нескольким основным направлениям в работе.

1. Развитие физического аспекта телесности. Повышение осведомленности в том, каким именно образом нужно поддерживать здоровое бодрое состояние организма. Рассмотрения взаимосвязи психологических процессов и общего самочувствия.

2. Развитие психологического аспекта телесности. Повышение уровня удовлетворенности весом и формой тела, собственной внешностью. Развитие interoцептивного восприятия, с последующей вербализацией чувств и эмоциональных состояний.

3. Повышение уровня социального аспекта телесности. Развитие способности к пониманию невербальных сигналов общения. Данное направление выступает менее приоритетным, так как по результату формирующего эксперимента, большинство испытуемых имеют средний или высокий уровень данного показателя. Однако невербальные сигналы влияют на качество коммуникаций, а неверная трактовка того или иного сигнала может приводить к конфликтам в межличностном общении.

Ниже мы представляем описание самих консультативных сессий.

Сессия 1.

Запрос: На первой консультации клиентка рассказала о том, что к психологу её привели сложные отношения супругом, ощущение бессмысленности жизни, лень, апатия, и непрекращающаяся череда болезней.

Было выяснено, что отношения с супругом были сложные всю жизнь. Клиентка несколько раз предпринимала попытки разорвать отношения с супругом, но она оставалась, так как их связывали общий быт и несовершеннолетние дети. Кроме того, поведение супруга вскоре после крупных ссор менялось, и брак не казался обреченным. Часто звучала фраза: «Я с ним из-за детей».

Также С5 рассказала, что последнее время у неё очень тяжелое состояние. Совсем не хочется ничего делать, сложно вставать с кровати, домашние дела даются в тягость. Кроме того, всё время хочется спать или

хотя-бы сидеть и не двигаться. Требуется потратить много усилий для того, чтобы Мысли о настоящем угнетают, кажется, что всё, ради чего жила потеряла смысл.

Кроме того, клиентка пожаловалась на состояние здоровья. По её наблюдениям половину прошедшего года она провела на больничном. За время больничного, она искала информацию в интернете и наткнулась несколько статей о психосоматике. Сама клиентка предполагает, что её проблемы со здоровьем связаны с её отношениями с супругом.

Первая встреча имела медленную динамику. Часто во время рассказа истории дыхание замирало, и клиентка начинала плакать. Требовалось какое-то время для того, чтобы нормализовать эмоциональное состояние. Для этого мы предлагали клиентке технику равного дыхания, которая помогала дышать в затруднительные моменты (Приложение Б). Вслед за нормализацией дыхания, снижалась выраженность негативных чувств.

На протяжении всей сессии клиентка не меняла позу, выглядела лишенной энергии, что дублировало описанный выше процесс в моменте «здесь и сейчас». Мы вернули данный феномен клиентке. «Я вижу, как прямо сейчас вы выглядите лишенной энергии». После этого клиентка вновь заплакала. На вопрос «О чем эти слёзы», клиентка сказала, что больше не может быть в этом состоянии, сама мысль о то, что она «такая» её угнетает.

На первой встрече нами было выявлено несколько направлений работы. В изначальном запросе было выделено несколько подтем. Заново свой запрос клиентка сформулировала как «обретение жизненного тонуса, радости и бодрости». Этот запрос мы приняли в дальнейшую работу.

В рамках первой встречи мы применили две техники работы с телесностью – дыхательные упражнения и возврат телесного феномена. Обе техники продвигали диалог, дыхательные техники помогали возвращаться от аффекта к диалогу, так как на первой встрече слишком сильное проживание аффекта небезопасно для клиента, а возврат телесного феномена помог сфокусироваться на основном запросе клиента.

Сессия 2.

На второй встрече клиентка выглядела напряженной. Какого-то конкретного запроса она на сегодняшний день не имела. На вопрос «Как вы?», «В каком вы сейчас состоянии?», «Беспокоит ли вас что-нибудь?», она ответила, что ей нормально. Клиентке было предложено почувствовать своё тело: заметить поджатые ноги, сжимающиеся руки. Клиентка сказала, что видит, что руки сжаты, но не понимает к чему это. Тогда мы предложили попробовать сильнее сжимать руки и спросили её на что это похоже. Клиентка ответила, что это похоже на то, что она что-то крепко держит, держит себя.

На вопрос «Для чего вы себя держите?» клиентка ответила, что ей снова хочется плакать, но она пришла что-то изменить, а не жаловаться. После этого был обговорен момент, что в рамках консультаций можно разрешить себе проявляться с тем, что есть на данный момент.

После этого клиентка выдержала недолгую паузу и продолжила: «Мне многие говорят, что я надоела со своими слезами. Муж говорит, что я вся в свою мать, что она бесконечно ноет, вместо того, чтобы решать свои проблемы и я такая же. Старшая дочь вообще говорит, что не хочет слушать о моих разногласиях с мужем и мне приходится оставаться одной с этим. Им просто плевать на меня». Клиентке снова было предложено обратить внимание на тело и попробовать ощутить, что происходит с телом, она отметила что чувствует слабость, «Тело будто ватное». Было принято решение немного остановиться в этом моменте и понаблюдать за этим ощущением. При этом лицо клиентки приобрело более оживленный вид.

«Мне себя жалко, очень жалко» - сказала клиентка, и заплакала. Было принято решение на этом месте пойти немного глубже в это чувство. Клиентке было предложено пофантазировать на счет того, как она выглядит в этот момент. Мы также спросили сколько лет ей в данной фантазии, какая она. В ответ она сказала: «Мне 17 лет, я такая красивая, здоровая. Я

просыпаюсь в 6 утра каждый день и занимаюсь своими делами. Мне кажется, что так будет всегда. А ещё скоро я стану мамой...».

- Какая приятная картинка вырисовывается в вашей фантазии. Почему же вы плачете? Почему же вам её жалко?

- Жалко, что её больше нет. Вместо неё лишь женщина, измученная жизнью, заплывшая жиром, с бесконечными больничными, больными зубами.

Дальше мы предложили клиентке работу с колодой метафорических карт «Тело чувств» и предложили выполнить упражнение «Почему я болею?» для того, чтобы выяснить вторичную выгоду от болезни. Для этого клиентке нужно было выбрать по одной из карт из колоды силуэтов и одну из эмоциональных состояний. Дальше клиентке было предложено исследовать как состояние на выбранной фигуре влияет на окружение? Что самого плохого в болезни? Что самого хорошего в болезни? Что произойдет, как изменится обстановка/люди при отсутствии болезни? Что потеряете, если болезнь отступит? /Что приобретете, если болезнь отступит? В ходе упражнения выяснилось, что болезнь ей даёт отдых. Когда она болеет, то муж ничего от неё не требует, можно не ходить на работу, не заниматься домашними делами. Если болезни не будет, то будет ощущение пустоты и дезориентированности, как будто вся жизнь клиента организуется через болезнь. Также возможно старшая дочь будет уделять меньше внимания. Далее клиентке было предложено выбрать что-то самое значимое из этого упражнения. Она сказала, что пока хочет обдумать результат данного упражнения. Её шокировала полученная информация о себе и своей болезни. Тогда мы предложили попробовать чем-то завершить встречу. Клиентка сказала, что ей становится яснее, почему окружающие на неё так реагируют.

Так во время встречи мы использовали работу с телесностью через метафорические карты, а также возврат телесных феноменов. В конце встречи мы также поинтересовались у клиентки как ей работать через

метафорические карты, и она отметила, что так ей намного проще понимать, что с ней происходит.

Сессия 3

На эту встречу клиентка очень уверенно вошла в кабинет, тело было более собранно. Диалог клиентка начала первая, выразив своё намерение завершить процесс консультирования, обосновывая это отсутствием результата. Клиентке был возвращен телесный феномен: «Вы знаете, сегодня я заметила, что вы совсем иначе двигаетесь: вы очень уверенно вошли в кабинет, довольно основательно расположились в кресле, голос более громкий, речь четкая». После данной интервенции клиентка некоторое время молчала. После паузы сложился следующий диалог:

Клиент: Я знаю, что вы не можете заставить измениться ни мою дочь, но мужа, ни мать, я читала такое про психологов. Но я думаю, что все мои проблемы из-за них.

Консультант: Да, я на самом деле не могу заставить измениться ваших близких, но я слышу, что вы связываете взаимоотношения с вашими близкими с вашим самочувствием, а значит это очень важно для вас.

Клиент: Да, это правда очень важно, они самые близкие, самые родные, они даже важнее чем я. Я хочу, чтобы они не корчили мины, когда я с ними разговариваю!

В этот момент клиентка стала ещё более оживлённой. Ей было предложено более подробно рассказать, что она имеет ввиду, когда говорит «корчить мины». Под данным выражением клиентка понимала пренебрежительное выражение лица. В качестве упражнения мы использовали выражение «Карнавал масок». В рамках упражнения клиент и психолог-консультант поочередно строят друг другу рожи. Клиентке было предложено в выражении лица психолога заметить то выражение лица, которое, по её мнению, выражает пренебрежительное отношение к ней, а психолог-консультант заметит то выражение лица, которое, по её мнению, соответствует маске пренебрежительности. После результаты обсуждаются.

В результате были обнаружены расхождения в восприятии масок клиентом и психологом-консультантом. Выяснилось, что выражение лица, соответствующее у клиента пренебрежению, больше похоже на напряжение. Клиентка сделала вывод, что возможно она не верно трактует мимические реакции окружающих. В качестве домашнего задания клиентка получила получение обратной связи о выражении лица близких.

После завершения упражнения оставалось ещё время, и мы предложили исследовать истинную потребность клиентки к близким, так как качество взаимоотношений с близкими основано на понимании своих потребностей. Из заранее заготовленных карточек частями тела клиентке было выбрать одну, которая наиболее точно определяет место локализации потребности, и то чувство с которым оно связано. Клиентка испытывала затруднение при подборе чувств и несколько раз говорила, что данное упражнение у неё не получится. Мы предлагали не сдаваться и дать себе чуть больше времени. Соотнести выбранную карточку с частью тела и карточку с каждым чувством. Клиентка остановилась на карточке «Доверие».

Далее мы детально рассмотрели, что она понимает под доверием, и пришли к тому, что под доверием понимается взаимонаправленный процесс, где мыслям и чувствам каждого есть место. Клиентка сказала, что ранее полученное упражнение хорошо подходит для того, чтобы хотя бы немного реализовать свои желания.

Но этапе подведения итогов клиентка сказала, что у неё появилась надежда на улучшение жизни, так как и от неё самой что-то зависит в общении с близкими, а значит и она может внести свой вклад в своё самочувствие. Также в ходе подведения итогов мы обратили внимание на изменения в позе и речи клиента, предположив, что её самочувствие улучшается, когда она обнаруживает то, что для неё важно.

В ходе данной консультации мы использовали приёмы возвращения феноменов, а также упражнение, способствующее повышению уровня социального аспекта телесности.

Сессия 4.

Встреча началась с обсуждения результатов домашнего задания. Клиентка призналась, что она очень рисковала, получая обратную связь от дочери, так как боялась бурной эмоциональной реакции. Оказалось, что дочь была хмурой из-за собственных жизненных трудностей и она не испытывает пренебрежения в ответ на просьбе клиентки об общении.

Консультант: То есть вы получили новый положительный опыт в общении с дочерью?

Клиент: Да, но потом она сказала, что может поговорить со мной 15 минут, а потом у неё какие-то дела.

В этот момент уголки губ и глаза клиентки опустились вниз. Она пояснила что ей грустно, и она даже злится на дочь, та как считает её дела менее важными, нежели их разговор. Психологом-консультантом была выдвинута гипотеза, что в этом акте взаимодействия между матерью и дочерью случилась встреча с границами другого, к чему клиентка не была готова. Эта гипотеза была озвучена клиентке, но она не понимала, о каких границах идёт речь. Для расширения осведомленности в сути темы мы предложили эксперимент для исследования границ в консультативном пространстве, на что клиентка согласилась. Задачей клиентки было отслеживание ощущений во время передвижений психолога, заметить дискомфортное расстояние и в момент обнаружения дискомфорта проявить свои ощущения.

Первым моментом, который обнаружила клиентка было чрезмерное отдаление. В этот момент она чувствовала себя покинутой.

Консультант: Вам дискомфортно. можете ли вы сделать что-то для того, чтобы я вернулась на комфортное для вас расстояние?

Клиент: Нет, вы же другой человек, как я могу вас заставлять что-то делать?

Консультант: Вы правы, заставлять в меня не можете. Может быть есть какие-то ещё способы?

Клиент: Ну я сама могу к вам подойти ближе.

Консультант: Правда, можете. Но нет никакой гарантии, что я не решу увеличить расстояние. А есть ли ещё какие-то способы?

Клиент: Это какие-то глупости, какие ещё могут быть способы!

Консультант: Я вижу вашу эмоциональную реакцию, но что если я поделюсь тем, какой способ подошел мне?

Клиент: Делитесь.

Консультант: Я бы предпочла, чтобы вы меня попросили вернуться на прежнее место, при этом пояснив что вам дискомфортно на этом расстоянии.

Выполнение упражнения было поставлено на паузу, так как был получен экспериментальный материал, требующий ассимиляции. Мы обсудили этот опыт в контексте границ. Клиентка обнаружила, с помощью данного упражнения клиента, что варианты во взаимодействии не полярные, открыв для себя вариант просьбы, при котором возможно получит желаемое, не нарушая границ другого.

Далее было предложено продолжить эксперимент, по той же инструкции. На этот раз психолог-консультант имитировал вторжение в границы клиента. Процесс был остановлен психологом, так как при весомом вторжении в границы клиентки, она лишь пыталась сжаться в кресле, не предпринимая никаких действий. В ходе обсуждения этого опыта, обнаружилось что она не совсем поняла, в какой момент границы были нарушены и к тому же не знала, каким образом возможно остановить этот процесс.

В итоге упражнения был подведён итог, что клиентка ранее не сталкивалась с темой границ, однако познакомилась с новым вариантом взаимодействия с границами. На этом время консультации подошло к концу и была выдвинута договорённость продолжить разбирать эту тему на следующей встрече.

Сессия 5.

На следующую встречу клиентка пришла активной, глаза блестели. В начале следующей встречи мы уточнили запрос клиентки. В ответ на вопрос «Чем вызваны такие ваши изменения» она пояснила, что дома в общении с мужем, она заметила, что испытывает чувство покинутости, такое же, как и на прошлой встрече. Муж нередко первый заканчивает разговор и уходит. В этот момент она чувствует себя покинутой. И ей бы хотелось больше понять, что происходит с ней в этот момент. Мы предложили обратить внимание на актуальное состояние клиентки, что в данный момент она выглядит активной и одухотворенной. Клиентка сказала, что понимает, что имеет в виду консультант и поспешила перейти к работе над запросом.

Из разработанного банка техник нами было выбрано упражнение «Уход». Партнером по выполнению упражнения в ситуации индивидуального консультирования выступает консультант. В ходе упражнения было выявлено, что в момент ухода партнера клиентка чувствует себя так, будто её «выключили из розетки». Также в ходе упражнения было выявлено, что партнер иногда уходит от усталости, для того, чтобы в одиночестве восстановить силы после тяжелого разговора. В связи с этим возникла необходимость восстанавливать силы и энергичности после произошедшего. После этого упражнения клиентка выглядела усталой и растерянной. Для восстановления энергичности мы предложили попробовать выполнить упражнение «Бег за ресурсом». Для этого требовалось представить самый счастливый момент в жизни, максимально детализировано представить всё происходящее. Как задача будет выполнена, клиентка легла на пол и ударяя ногами об пол бежать к тому моменту.

Клиентке удалось выполнить данное упражнение и переместившись обратно на кресло она обнаружила, что воспоминания о периоде юности делают её более энергичной.

Консультант: Вы выглядите так, как будто у вас сейчас очень много энергии. Куда бы вы хотели её направить?

Клиентка: Я хочу в магазин. Хочу купить соль для ванн, скраб, маску и устроить себе домашнее спа.

Консультант: Какой вывод вы могли бы сделать из этого упражнения?

Клиентка: Лучше не заикливаться на том, что меня покинули, муж ведь уходит не навсегда. А это время можно использовать с пользой для себя. Самое приятное, что я могу это сделать сама, у меня есть силы.

Консультационная встреча подошла к концу и закончилась обратной связью от клиентки: «Я запомню это упражнение и буду использовать его, в сложных ситуациях».

Сессия 6.

На встречу клиентка пришла с ухудшением физического состояния, вновь обострилось хроническое заболевание, и сама клиентка считает, что это связано с отношениями с мужем. В качестве инструмента работы с симптомом болезни клиентке была предложена техника из гештальт-подхода. Техника состоит из семи этапов и занимает всю консультативную сессию. От консультанта требуется соблюдение всех этапов и внимательность к каждому феномену. Симптом и клиентки имел локализацию между грудной клеткой и поясницей. По В. Райху, в данном сегменте локализуются следующие чувства: страх и гнев – это нам позволило построить гипотезу о том, что симптом клиентки возник как фактор сдерживания данных чувств.

На этапе визуализации у клиентки не возникло трудности. Удалось определить точное место расположения симптома и в мелких деталях описать его внешний вид, цвет и фактуру. Также на этом этапе у клиентки появилось сомнение, что она справится, так как довольно трудно выдерживать чувства, связанные с симптомом. На вопрос консультанта «Что я могла бы сделать, чтобы ты выдержала это чувство?», она ответила, что ей очень хочется, чтобы консультант во время процесса держал её за руку. Это было важным моментом консультативного процесса, однако консультантом было принято решение удовлетворить потребность клиента в моменте «здесь и сейчас».

Работа в упражнении перешла на второй этап, где клиенту дается задание двигаться и звучать как симптом. При этом от лица симптома не удавалось проиграть звуки и движения, что клиентка связала с чувством страха. Симптом выступал «пробкой» для выражения чувств, оказалось очень много страха при их выражении.

На следующих этапах работы продолжался процесс исследования симптома. Поднимались темы предательства близких, обесценивания чувств клиентки. Оказалось, что симптом сообщает клиентке о том, что нужно быть аккуратнее при выражении чувств в контакте с близкими, а также быть осторожнее при выборе людей, с которыми стоит делиться своими переживаниями. В данный момент активность телесного симптома уменьшилась. Данный феномен свидетельствует о завершении цикла телесного проживания.

Последним этапом упражнения является ассимиляция опыта и поиск возможности изменения ситуации. Клиентка определила, что начнет изменять свою жизнь с того, что станет делиться тем, что её беспокоит только с дочерьми и мужем. При этом постарается ограничить очень личные темы в разговорах с подругами.

Сессия 7.

На встречу клиентка пришла в хорошем настроении и очень энергичная. Она поделилась впечатлением, что даже не представляла, что иной взгляд на её болезнь поможет снизить болевой синдром и пересмотреть сферу отношений. На этот раз её очень интересовало как ещё возможно использовать телесные сигналы для улучшения качества жизни. Запрос довольно широкий и клиентке было предложено выбрать для начала одну из сфер областей, которую хотелось бы рассмотреть.

Такое предложение было отвергнуто клиентом и тогда ей было предложено выполнить упражнение «Покатушки». Данное упражнение выбрано так как оно позволяет получать и исследовать опыт телесного

контакта, вовлекая в процесс всё тело. Кроме того, при помощи данного упражнения клиент может обнаружить и изучить собственные границы.

Клиентке было нелегко начать выполнение упражнения, тело было сковано. Для входа в упражнение мы предложили дополнительно выполнить дыхательные техники на расслабление под спокойную музыку.

Упражнение клиентка выполняла около двадцати минут после было обсуждение обратной связи:

Клиентка: Удивительно, но с каждой минутой я чувствовала себя всё более энергичной. Единственное я начала переживать, что это какой-то гипноз или магия.

Консультант: Нет, я работаю в научном подходе. Если вам интересно, я могу вам подробнее рассказать о том, за счет чего происходило это изменение.

Клиент: Конечно расскажите.

Процесс для клиентки был описан через встречу со старым другом, контактные данные которого давно были утерянный: «При встрече с другом происходит мощный эмоциональный всплеск, в этот момент одновременно вы испытываете радость, чувство вины от того, что разорвали связь, проявляется интерес. Быть может проявится злость, если контакт был разорван по инициативе друга. Могут быть разные чувства в зависимости от контекста, но главное, ваша нервная система переходит в режим возбуждения: учащается сердцебиение и дыхание, ускоряется обмен веществ. За счет этого становится жарко, и вы чувствуете себя энергично. Нечто подобное произошло сейчас с вами, вы встретились с телом, которое длительное время игнорировали».

Клиентка заплакала и призналась, что хотела бы попросить у своего тела прощения. В качестве домашнего задания ей было предложено написать своему телу письмо с просьбой о прощении.

Сессия 8.

При встрече клиентка выглядела спокойной и уверенной. Ощущает, что она как будто помолодела. В качестве запроса она хотела бы получить ещё какой-то способ для снятия боли в спине, так как боль всё ещё не проходит до конца.

В целях обеспечения безопасности клиентки, ей был представлен небольшой рассказ об особенностях психосоматических заболеваний. Особенное внимание в рассказе было уделено тому, что психологическая работа с симптомом не исключает консультации врача и прохождения курса лечения при поставленных диагнозах. В мимике клиента проявилось разочарование, и она сказала, что прежний опыт обращения к врачам не дал результатов. Далее часть консультации была посвящена диалогу о том, что возможно можно попробовать поискать врача с хорошими отзывами, специализирующего на данном заболевании. После диалога всё ещё наблюдалось отсутствие решимости к данному действию. Клиентке было предложено выполнить упражнение «Переход» для исследования состояний без прохождения необходимого лечения и с лечением.

При исследовании состояния «сейчас» клиентка испытывала следующие чувства: тревога о будущем, страх быть прикованной к кровати, бессилие. При этом тело демонстрировало отсутствие движения. Обратив внимание на феномен отсутствия движения, клиентка отметила, что двигаться ей не хочется. Она вновь почувствовала апатию, такую, которую она испытывала на первой и второй встрече. Далее случился следующий диалог:

Клиентка: Я такая никому не нужна.

Консультант: Кого именно вы подразумеваете под словом «никому»?

Клиентка: Мужу, на работе, детям, друзьям, брату... себе.

После этого на глазах у клиентки появились слёзы. Выполнение упражнения было приостановлено по её просьбе. Она села в кресло, консультант предложила плед и воду, на что клиентка с радостью согласилась.

Консультант: мы продолжим выполнение упражнения, когда вы будете готовы.

Некоторое время спустя клиентка была готова продолжить. В зоне «за чертой» были совсем другие ощущения. Она перемещалась в пространстве, чувствовала себя даже моложе, чем сейчас.

Клиентка: Я как будто есть в жизни. Мне хочется общаться ходить в гости, ухаживать за огородом. Я сейчас даже представила, что поеду с дочками в путешествие.

На этапе обсуждения результатов упражнения мы обратили внимание, что в какой-то момент ей потребовалось собраться, придти в осознанное состояние и сделать этот непростой шаг. Возможно в реальной жизни именно это требуется для того, чтобы решиться изменить своё состояние. Телесное состояние, прожитое в зоне «за чертой» стало мотивацией к действию.

Сессия 9.

Клиентка начала встречу с того, что поделилась событиями прошлой недели: «Я сказала мужу, дочери и брату, что хочу ещё раз попробовать найти врача, который бы мне помог справиться с болезнью. И представляете, брат договорился о приёме у этого врача всего через две недели, хотя обычно записи ждут не меньше двух месяцев. А дочь мне показала аккаунт тренера, который помогает разрешить мою проблему без оперативного вмешательства. Эта тренер даёт некоторые упражнения, которые можно выполнять самостоятельно, но я их не делаю!» Консультант выразила свою радость в ответ на события из жизни клиента, похвалила за решимость, способность делиться с близкими.

Далее клиентка задала вопрос «Можете ли вы мне помочь понять почему я не делаю зарядку?» Мы предложили это сделать через упражнение «Совет старейшин», где консультируемый выступает в роли Великого Правителя. У этого правителя есть три мудрых визиря — Визирь по имени Разум, Визирь по имени Чувство и Визирь по имени Тело. Каждый из визирей высказывал своё мнение по поводу вопроса о зарядке. Визирь по

имени Разум, высказал, что у Великого правителя есть более важные задачи: уход за домом, работа. Визирь по имени Чувства высказал, что в долгосрочной перспективе эмоциональное состояние Правителя намного важнее обыденных дел, которые можно делегировать. Визирь по имени Тело сказал, что он устал от того, что его советами пренебрегают и для государства важнее всего здоровье Правителя.

Привычным для клиентки было слушать Визиря по имени Разум. Но в дальнейшем исследовании обнаружилось, что он вовсе не против, чтобы Великий Правитель иногда прислушивался к двум другим Визирям, при условии, что первый не будет впадать крайности и станет смотреть на ситуацию целиком. Этот ответ был принят Правителем.

На основании упражнения клиентка приняла решение начать делать упражнения не каждый день, а хотя-бы по выходным. Визирь по имени Тело выразил большую благодарность в ответ на такое решение, а Визирь по имени Чувства пообещал, что постарается помогать. Таким образом, у клиентки по данному вопросу создалось целостное восприятие по обсуждаемому вопросу.

Результат упражнения клиентку удовлетворил и ей было дана рекомендация самостоятельно использовать это упражнение, если не удаётся прийти к разрешению вопроса.

На этом сессия подошла к концу. Следующая встреча должна быть завершающая.

Сессия 10.

Основные задачи данной встречи были определены как подведение итогов и сбор связи о субъективной оценке результатов клиентки. Клиентка выразила благодарность, за консультационные встречи, так как отношения с близкими стали более доверительными, она посмотрела на себя с другой стороны и предприняла шаги в лечении своего давнего заболевания. Также клиентка отметила, что за период консультационных встреч похудела на четыре килограмма и теперь ей больше нравится собственный внешний вид.

На данный момент она сомневается, что справится сама в собственном личностном росте. В качестве поддержки мы предложили использовать чек лист «Забота о себе».

Клиентка поблагодарила за проделанную работу и поддержку. Уточнила про возможность возобновления встреч спустя какое-то время.

На этом консультационный процесс был завершен и далее мы перешли к диагностике состояния телесности клиента. Результаты диагностики и анализ до/после представлены в следующей главе.

2.4. Результаты экспериментальной работы и их обсуждение

Проанализируем более подробно результаты изменения различных аспектов телесности клиентки С5 до и после консультативных встреч.

С этой целью нами было проведена повторная диагностика. Для наглядности результаты до консультирования и после представлены в диаграммах.

Из наблюдения становится ясно, что изначально наблюдаемая физическая «безжизненность» тела сменилась на жизненную активность. Походка стала более уверенной, тело в лёгком тонусе, голос ровный, без скачков. Просматривается диафрагмальное дыхание. Мимический репертуар расширился.

Результаты повторного применения методики **«Тест на телесный интеллект»** с клиентским случаем С5 дали следующие показатели и представлены в формате гистограммы:

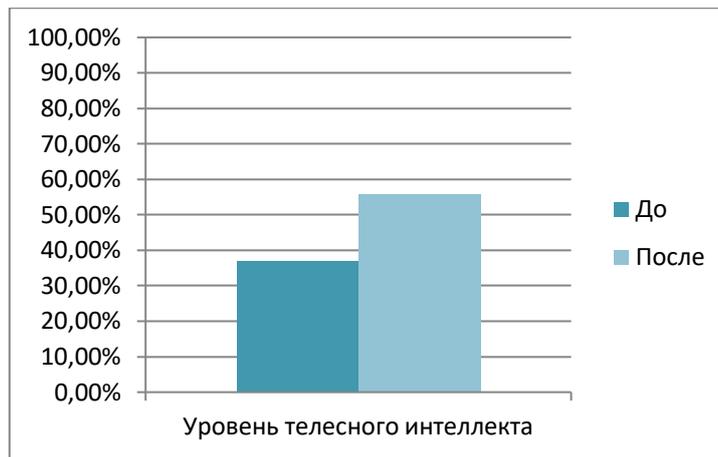


Рис.10. Результаты методики «Тест на телесный интеллект» клиентского случая С5

Как мы видим из гистограммы уровень телесного интеллекта значительно повысился. В процессе работы клиентка стало более внимательно относиться к телесным проявлениям и выработала некоторые способы проявления заботы о собственном теле. Уровень энергии в теле стал более стабилен. Соответственно осуществилось смещение ориентации клиентки с позиции «тело-средство» на «тело-ресурс».

Результаты методики «Многомерная оценка interoцептивной осознанности» представлены в виде гистограмм:

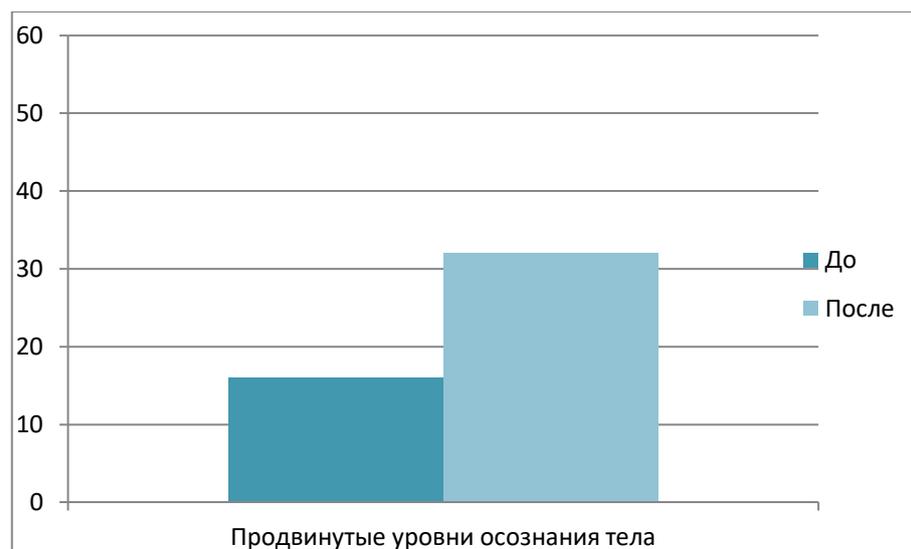


Рис.11. Результаты диагностики клиентского случая С5 по шкале «Доверие ощущениям тела»

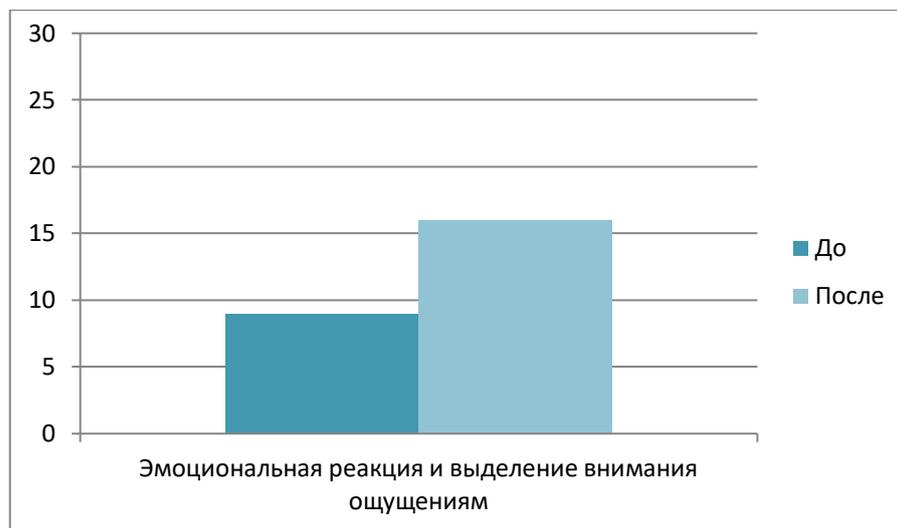


Рис.12. Результаты диагностики клиентского случая С5 по шкале «Эмоциональная реакция и выделение внимания ощущениям»

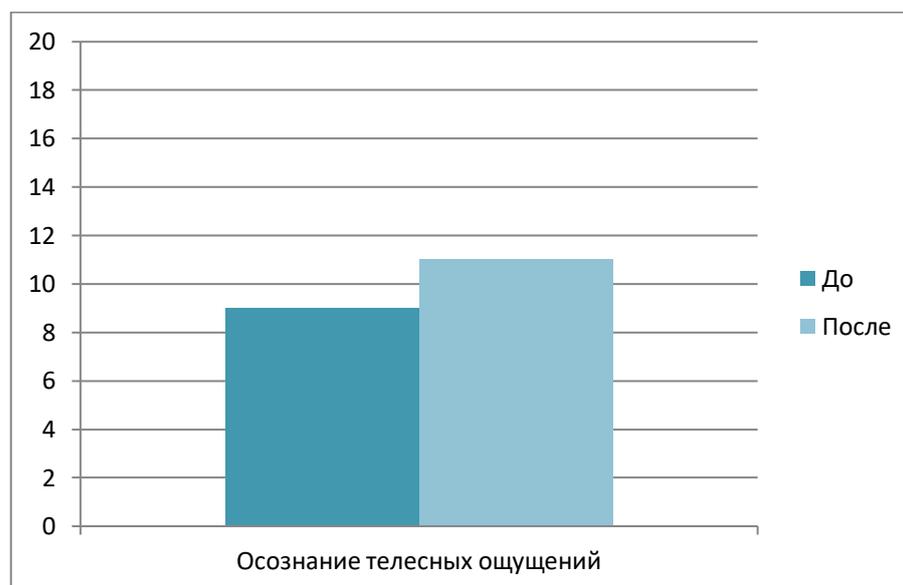


Рис.13. Результаты диагностики клиентского случая С5 по шкале «Осознание телесных ощущений»

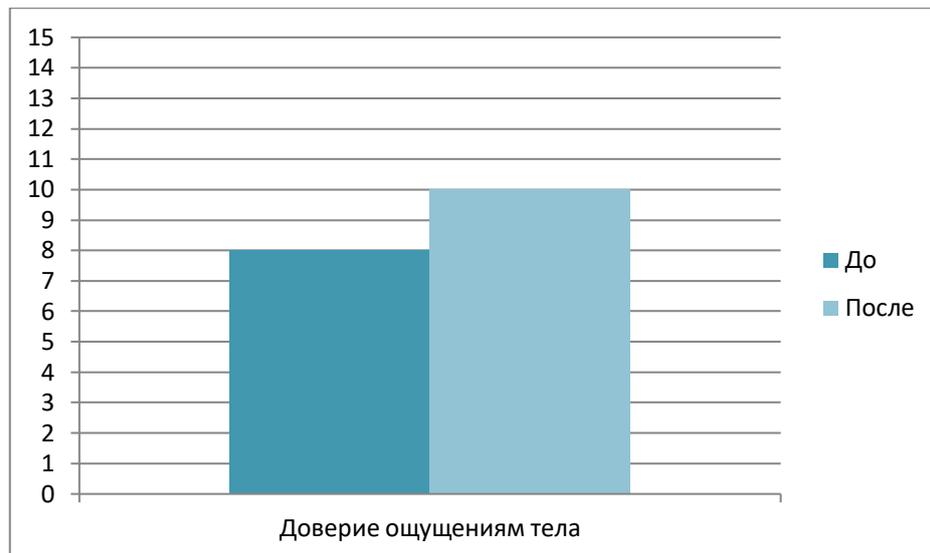


Рис.14. Результаты диагностики клиентского случая С5 по шкале «Доверие ощущениям тела»



Рис.15. Результаты диагностики клиентского случая С5 по шкале «Управления вниманием»

Как результат, мы можем наблюдать рост показателей всех шкал интероцептивной осознанности клиента С5 после консультационных встреч. Показатели не достигли уровня максимума, но значительно увеличились. Наибольший рост показателей был отмечен в шкалах «Продвинутые уровни осознания тела», «Эмоциональная реакция и выделение внимания ощущениям», «Управления вниманием». Такой результат свидетельствует о

выраженном росте способности к осознанию связи между ощущениями тела и эмоциональными состояниями, способность регулировать психологические состояния, уделяя внимание телесным правлениям. Клиентка теперь более склонна применять возможности отвлекать себя от ощущений боли, дискомфорта, или эмоционального стресса. Также значительно проявилась способность оставаться сфокусированным на телесных ощущениях в условиях, когда множество стимулов конкурируют за внимание. Данная способность помогает регулировать поведение и справляться со стрессом.

Результаты методики «Образ собственного тела» клиентского случая С5 представлены в формате гистограммы:

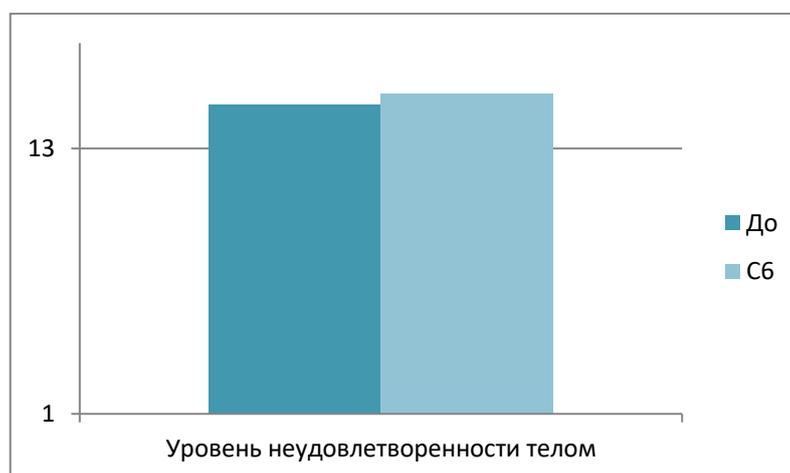


Рис.16. Результаты диагностики по методике «Образ собственного тела» клиентского случая С5

Клиентка на момент первой диагностики не испытывала негативных эмоций по поводу внешности, как важного составляющего элемента образа тела. В работе мы не уделяли этому вопросу отдельного внимания, однако уровень удовлетворенности внешности вырос, что на наш взгляд является результатом более осознанного и бережного отношения к своему телу.

Результаты методики «Чтение психического состояния другого по взгляду» («Reading the mind in the eyes») представлены в формате гистограммы:

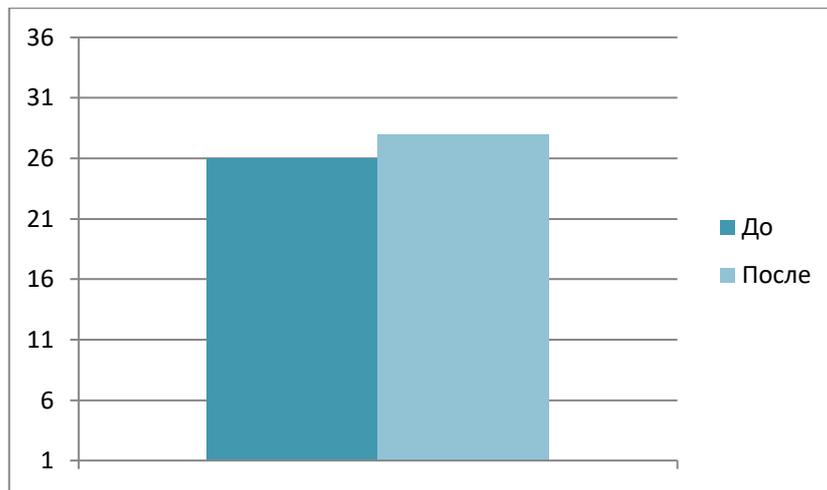


Рис.17. Результаты диагностики по методике «Чтение психического состояния другого по взгляду» клиентского случая С5

В данном аспекте телесности клиентка не испытывала серьёзных трудностей. И результат диагностики на доконсультативном этапе демонстрировал способность распознавать эмоции других на среднем уровне.

Результаты методики «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения» представлены в формате гистограммы:

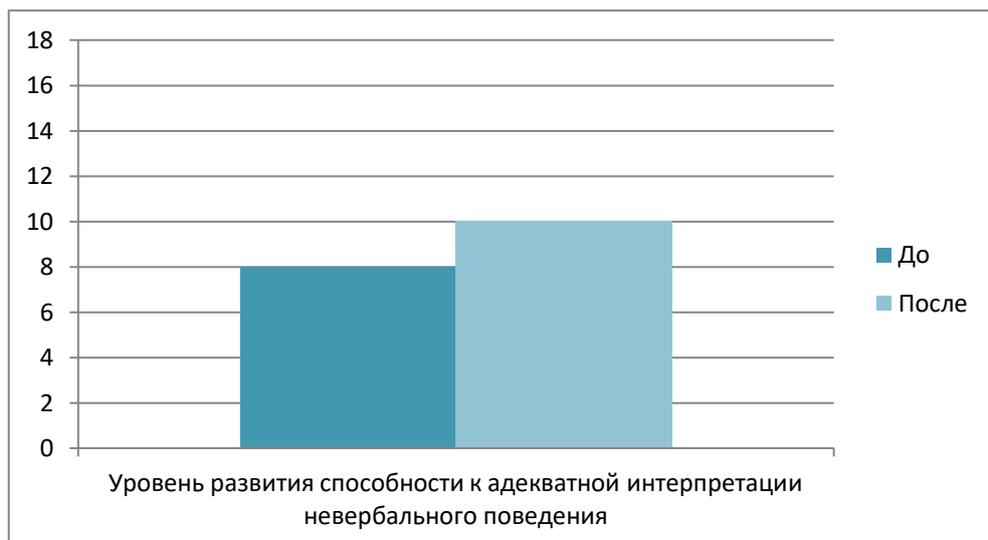


Рис.18. Результаты диагностики по методике «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения» клиентского случая

В целом, мы видим рост уровня социального аспекта телесности. Данный показатель демонстрирует развитие опознавания социального тела, а также улучшение коммуникативных способностей за счет усиления невербального компонента.

Таким образом, мы экспериментально подтвердили эффективность психологического консультирования взрослых, если в содержание индивидуального консультирования будут включены методики на повышение уровня телесности, телесного опознавания.

Выводы по Главе 2

Проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы:

Предметом нашего исследования выступает телесность. Нами были подобраны инструменты изменения уровня телесности по трем аспектам: телесном, психологическом и социальном. Также важное значение имело наблюдением за телесными проявлениями клиентов как на этапе диагностических срезов, так и в процессе консультирования, как промежуточный диагностический инструмент, отражающий динамику консультативных встреч.

В каждом из случаев описания психологического анамнеза мы имеем значительные различия в уровне телесности. На основании результата диагностики не выделилось единой тенденции. Каждый случай индивидуален, как и телесность, что ещё раз подтверждает взаимосвязь событий психологической жизни клиента с телесностью, телесным состоянием.

Описанные консультационные сеансы построены по традиционной схеме. В каждом случае соблюдалось прохождение всех имеющихся этапов психологического консультирования. Выбор техник, на каждой консультационной встрече соответствовал актуальному состоянию и запроса клиента. В работе мы использовали принцип «идти за клиентом». Применяемые техники и интервенции были направлены на достижение консультационных целей.

Подводя итоги описания всех консультативных встреч, мы видим, что на каждой встрече техники и упражнения работы с телесностью применялась со своей целью, но чаще всего они были использованы для того, чтобы помочь клиенту осознать и почувствовать собственную целостность, включится в контакт с собственной телесностью. На каждом из случаев данный приём сказался благотворно, он способствовал поиску собственного и уникального альтернативного варианта решения в случившейся ситуации.

Сеансы психологического консультирования с использованием методик на повышение уровня телесности способствовали расширению опознавания у клиента, в следствие чего изменялось физическое и эмоциональное состояние клиента в положительном направлении. Следовательно, консультативный процесс способствовал разрешению имеющихся у клиентов трудностей и стабилизации эмоционального, физического и социального благополучия.

Таким образом мы экспериментально подтвердили эффективность психологического консультирования взрослых с включением методик на повышение уровня телесности, телесного опознавания.

Заключение

1. В последнее десятилетие в поле зрения психологи вошло тело и телесность, как важный элемент бытия человека. В практику психологического консультирования всё больше внедряются телесно-ориентированные техники. На основе полимодального подхода формируются новые психотерапевтические и консультативные практики.

Телесность несводима к понятию «тела», несет в себе понятие субъектности и личности; формируется в пространстве «между» телом, организмом и душой-экзистенцией, как бы являясь объединяющим их субстратом; становление телесности происходит в онтогенезе; телесность, уровень ее развития и осознания имеют прямое отношение к состоянию физического и психологического здоровья; изучение телесности важно для выявления закономерностей и особенностей существования человека в мире. Кроме того, хочется отметить, что как тело наполняется жизненностью, так наполняется и само субъективное восприятие жизни. Человек становится присутствующим в жизни, а соответственно более благополучным.

2. Реалии современного мира также вынуждают взрослых ограничивать двигательную активность, контролировать и сдерживать потребности тела в движении, расслаблении, уходе. Это углубляет проблему формирования мышечных зажимов и способствует образованию физического панциря. В случае, если взрослый человек занимается телесным развитием, то часто при этом игнорируется чувственная сторона телесности, тело лишается эмоциональности и чувственности. Таким образом большинство людей периода взрослости используют тело по принципу «тело-инструмент» для достижения цели, нежели «тело-ресурс» для общего благополучия личности.

В середине прошлого века ученые заметили данную динамику и стали исследовать возможности работы с телесностью в качестве инструмента психологической помощи взрослым для согласования деятельности физиологических систем и с эмоционально-чувственной сферой. На данный

момент эта область активно развивается, появляется большое количество эффективных техник и методик по работе с телесностью. В настоящее время разработаны методики работы с телесностью как в направлениях, которые изначально занимались телесным направлением, так и в подходах, которые интегрировали в себя принципы холизма. Работа с телесностью в психологическом консультировании имеет значительное преимущество, так как позволяет обойти рациональную сторону и обратиться к чувственному опыту через телесность. Также техники и методики работы с телесностью позволяют охватить широкий круг клиентских запросов. Разнообразие существующих техник и подходов обеспечивает индивидуальный подход к каждому клиентскому случаю.

3. Нами было выделено 3 аспекта телесности. Физический аспект телесности включает в себя два критерия: свобода физических проявлений и осведомленность в том, каким именно образом нужно поддерживать здоровое бодрое состояние организма.

В психологический аспект телесности были включены следующие критерии: способность человека осознавать телесные ощущения, вербализовать эмоции и регулировать эмоциональные состояния и представления о собственном теле – образ тела.

В социальном аспекте телесности нами был выделен критерий – способность к пониманию невербальных сигналов общения.

В качестве диагностического инструментария мы выбрали: «Тест на телесный интеллект» Е. Силютиной; «Многомерная оценка интероцептивной осознанности»; «Образ собственного тела» (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха); Чтение психического состояния другого по взгляду» («Reading the mind in the eyes»), «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения» (субтест 1); наблюдение и беседа.

4. В каждом из случаев описания психологического анамнеза мы имеем значительные различия в уровне телесности. На основании результата диагностики не выдвинулось единой тенденции. Каждый случай

индивидуален, как и телесность, что ещё раз подтверждает взаимосвязь событий психологической жизни клиента с телесностью, телесным состоянием.

5. Описанные консультационные сеансы построены по традиционной схеме. В каждом случае соблюдалось прохождение всех имеющихся этапов психологического консультирования. Выбор техник, на каждой консультационной встрече соответствовал актуальному состоянию и запроса клиента. В работе мы использовали принцип «идти за клиентом». Применяемые техники и интервенции были направлены на достижение консультационных целей.

Подводя итоги описания всех консультативных встреч, мы видим, что на каждой встрече техники и упражнения работы с телесностью применялась со своей целью, но чаще всего они были использованы для того, чтобы помочь клиенту осознать и почувствовать собственную целостность, включится в контакт с собственной телесностью.

Сеансы психологического консультирования с использованием методик на повышение уровня телесности способствовали расширению осознания у клиента, в следствие чего изменялось физическое и эмоциональное состояние клиента в положительном направлении. Следовательно, консультативный процесс способствовал разрешению имеющихся у клиентов трудностей и стабилизации эмоционального, физического и социального благополучия.

Таким образом мы экспериментально подтвердили эффективность психологического консультирования взрослых с включением методик на повышение уровня телесности, телесного опознавания.

Работа может быть полезна практикующим психологам, студентам, интересующимся данной проблемой.

Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт - М.: Академия 2001. – 240 с.
2. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймек-Даунинг Л. Консультирование и психотерапия. Сочетание теории и практики, /перевод с англ. БНТИ СО АН СССР. Новосибирск, 1987. - 482 с.
3. Алешина Ю. Е. Специфика психологического консультирования// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. Журнал. – 1994. - №1. – С.22-33.
4. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
5. Баер У. Творческая терапия - Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) / пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой. - М.: Независимая фирма «Класс», 2015. - 552 с.
6. Басков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии. – М.: Изд-во Института Общегуманитарных Исследований, 2006. – 214 с.
7. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души //Журнал Практической Психологии и Психоанализа – 2001. – №1-2
8. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта СПб.: Питер, 2002. – 304с.
9. Васьковская С.В., Горностай П.П. Психологическое консультирование Ситуац. задачи, К.: Вища шк., 1996. — 192 с
10. Газарова Е.Э. Мечты, телесность и душа // Телесность.ru - Электронные данные. Режим доступа: URL: http://telesnost.ru/terapiya/mechty_telesnost_i_dusha.htm (дата обращения: 9.08.2020)
11. Газарова Е.Э. Психология телесности, М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2002 - 192 с.
12. Газарова Е.Э. Тело и телесность: психологический анализ [Электронный ресурс] // Телесность.ru - Электронные данные. Режим

доступа: URL: [http:// telesnost.ru/psi/telo i telesnost psihologicheskii analiz.htm](http://telesnost.ru/psi/telo_i_telesnost_psihologicheskii_analiz.htm)
(дата обращения: 10.08.2020)

13. Гингер С. Искусство контакта Гештальт: искусство контакта —/ Пер. с англ. Т.А. Ребеко. Изд. 2-е. М. Академический Проект; Культура, 2010. — 191 с.
14. Глэддинг С. Психологическое консультирование. - 4-е изд. - СПб: Питер, 2002. - — 736 с.
15. Гуров К. Танцевально-двигательная терапия как вспомогательный метод психокоррекции // *Psihologie*. —2009. - №. 2. С. 69 - 74.
16. Гонзаг Масколье. Гештальт-терапия: вчера, сегодня, завтра. Быть собой /пер. с фр. Велента Т. М: Боргес, 2010. — 128 с.
17. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие М.: Ось-89, 2003. — 336 с.
18. Карпов, А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности: сборник научных трудов / А. В. Карпов. — Москва: Институт психологии РАН, 2004. — 424 с.
19. Киршке В. Клубника за окном. Ассоциативные карты для коммуникации и творчества. OH Verlag, 2010. — 240 с.
20. Ключева, Н. В. Консультационная психология: методические указания / Н. В. Ключева; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2011. — 60 с
21. В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. Интегративная танцевально-двигательная терапия. М., 2005. —.254 с.
22. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 1999. — 240 с.
23. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. 6-еизд. М.: Академический проект, 2008. — 464 с.
24. Кудашов В. И. Исцеление тела и целостность телесности // *Сибирское медицинское обозрение*. — № 4. — 2014. — С. 99–104
25. Лебедева Н. М., Иванова Е. А. Путешествие в Гештальт: теория и практика. СПб.: Речь, 2005. — 560 с

26. Леви Т.С. Телесно-энергетический подход к пониманию психологической границы человека. // Культурно-историческая психология. — №1. — 2009. — С. 37-41.
27. Летуновский В.В. Экзистенциальная терапия в работе с телом. Сборник научных статей и рабочих материалов к докладам участников II Международной конференции "Философия и психотерапия". Под редакцией С.М. Бабина, В.В. Андрюшина, И.Г. Глухой. Научное издание. СПб: Анатолия, 2014. – 232 с.
28. Б. Ливехуд Кризисы жизни - шансы жизни. Калуга.: Духовное познание, 2012 г. –224 с.
29. Ложкин Г. В., Рождественский А. Ю. Феномен телесности в Я-структуре старшеклассников и содержание их жизненных проектов // Психологический журнал. 2004. № 2. С. 27—33.
30. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. –256 с.
31. Методическое пособие "Тело чувств", Арт Профи 2016. – 18 с.
32. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. М.: Изд-во Эксмо, 2005. –752 с.
33. Мерло-Понти, М. Феноменология восприятия / М. Мерло-Понти; пер. с фр. под ред. И.С. Вдовиной, С.Л. Фокина. СПб.: Ювентаю 1999. – 603 с.
34. Мэй Р. Искусство психологического консультирования М., Класс 2001г. –133с.
35. Мэй Р. Мужество творить: Очерк психологии творчества / Ролло Мэй; пер. с англ. П.П. Максима. М.: Ин-т общегуманитар. исслед., 2001. – 127 с.
36. Можейко М. А. Телесность // Новейший философский словарь. 2-е изд., перераб. и доп. Минск: Интерпрессервис : Книжный Дом, 2001. – 1026 с.
37. Некрасова Н. А., Горяинов А. А. Феномен человеческой телесности [Электронный ресурс] // Сайт:Современные проблемы науки и образования. – URL: <http://www.science-education.ru/9-24> (Дата обращения: 27.08.20)
38. Никитин В. Н. Психология телесного сознания. М. 1998. – 481 с.
39. Ожегов С.И. «Толковый словарь русского языка / М.: Мир и образование, 2014. – 1376с.

40. Осипова А.А. Общая психокоррекция : учеб. пособие / А.А. Осипова. – СПб. : Сфера, 2007. – 512 с.
41. Перлз Ф., Гудмен П. Теория гештальт-терапии. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001 - 384 с.
42. Подорога В.А. Феноменология тела. Введение в философскую антропологию. М., Ad Marginem, 1995, С. 9-98.
43. Правдина Л.Р., Васильева О.С., Власова А.Ю. Телесность в контексте психологии здоровья: опыт пилотажного исследования [Электронный ресурс] // Российский психологический журнал. 2015. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/telesnost-v-kontekste-psihologii-zdorovya-opyt-pilotazhnogo-issledovaniya> (дата обращения: 25.08.2020).
44. Райх В. Анализ личности: Пер с англ. М., СПб., 1999. - 333 с
45. Рыбалова Т. В. Понятие о телесности в гуманитарных науках // Вестник ТюмГУ. - 2008. - № 5. - С. 216-221.
46. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия. СПб.: Практическая психотерапия, 2000. - 291 с
47. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство. М.: Класс, 2005. – 592 с.
48. Тхостов А. Ш. Психология телесности. - М.: Смысл, 2002. – 287 с.
49. Танцевально-двигательная терапия // Моск. психол. журн. 2014. № 11. С. 33–37.
50. Фельденкрайз М. Осознание через движение: Пер с англ. — М., 2000. – 147с.
51. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. – 372 с.
52. Фролова С. В. Консультативная психология: теория и практика. Учеб. - метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности «Психология». Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2010. – 154с.
53. Цветоус-Сальхова Т. Э. К определению понятий «тело» и «телесность» // Профессиональное образование в современном мире. № 2(5). 2012 С.101–108.

54. Bramer L.M. Therapeutic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy / L.M. Bramer, E.L. Shostrom ; 4 th Ed. Englewood Cliffs. N.Y.: Prentice-Hall, 1982
55. Chaiklin S. & Schmais C. The Chace Approach to Dance Therapy. // Theoretical Approaches in Dance-Movement Therapy. Ed. by Penny Lewis. Kendall/Hant Publishing House, Iowa, USA. Vol. 1, 1984.
56. Schoop, Trudi & Mitchell, Peggy "Won't You Join the Dance?" Palo Alto Mayfield Publishing Co., 1974

Приложения

Диагностическая карта телесности

Ф.И.О. _____

Пол _____ Дата рождения: _____ Дата тестирования: _____

Тест на телесный интеллект

Вам будут предложены определенные утверждения. Соотнесите эти утверждения с Вашими убеждениями и с фактами Вашей жизни.

Выбирайте ответы

- “согласен”, если утверждение Вас полностью устраивает;
- “скорее всего согласен”, если Вы по большей части согласны с утверждением;
- “скорее всего не согласен”, если утверждение лишь частично соответствует Вашему образу жизни или Вашему убеждению;
- “не согласен”, если утверждение совсем не о Вас или Вы с ним совсем не согласны;
- “не могу определиться”, если Вам сложно выбрать между “согласен” и “не согласен”, если согласия и несогласия приблизительно поровну.

Отвечайте максимально честно для самого себя, тогда результат будет максимально правдивым, а, тест, соответственно, более полезным.

1. Я хорошо чувствую свое тело, всегда замечаю изменения, происходящие в нем

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

2. Я знаю, что петь полезно, это помогает поднять энергию или справиться с эмоциями

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

3. Я знаю, какие продукты питания ухудшают мое самочувствие

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

4. Моя внешность не идеальна, но я люблю свое тело

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

5. По внешнему виду я могу оценить энергетический потенциал человека, его способность к тому или иному виду деятельности

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

6. Когда появляется усталость, перенапряжение в спине, я знаю, что нужно делать

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

7. Скорее всего, у меня плохой контакт с моим телом

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее всего не согласен
- не согласен
- не могу определиться

8. Я прохожу регулярное (ежегодное) медицинское обследование, даже если нет симптомов, которые меня беспокоят

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

9. Мое отношение к собственному телу скорее всего критичное

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

10. Накануне важной встречи или события я стараюсь услышать, какие сигналы подает мне тело, как оно реагирует на предстоящее событие

- согласен

- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

11. Находясь в процессе постоянной деятельности, я не могу расслабиться

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

12. Я не связываю свое общее эмоциональное состояние с наличием или отсутствием телесных проблем

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

13. Моя забота о теле ограничивается, как правило, гигиеническими процедурами

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

14. Я готов пойти на хирургическую операцию, чтобы улучшить свой внешний вид

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

15. Я замечаю, когда человек говорит одно, а его тело выражает другое

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

16. Я замечаю, что в некоторых сложных ситуациях я задерживаю дыхание

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

17. Я хорошо знаю, как можно повысить уровень энергии в теле

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

18. Я уделяю достаточно внимания развитию своих телесных навыков

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

19. У меня избыточный (недостаточный) вес, и это мешает мне любить себя

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

20. Мое восприятие своего тела добавляет мне уверенности и сказывается позитивно на отношениях с людьми

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

21. Я чувствую себя больше больным, чем здоровым человеком

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

22. Осанка – показатель состояния физического здоровья

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

23. Мои базовые знания о теле, собственный опыт дают возможность оказать себе самопомощь

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен

- не согласен
- не могу определиться

24. Чаще всего, глядя на свое голое тело, я испытываю неприятные чувства

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

25. В общении я активно использую телесный контакт (могу обнять, погладить, прикоснуться, похлопать по плечу, взять за руку...)

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

26. Я чувствую хорошо только отдельные части моего тела

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

27. Когда я чувствую себя подавленным, я ощущаю, что и в теле снижается энергетический тонус

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

28. Как правило, я знаю, о чем говорят мне мои симптомы в теле

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

29. У меня невыразительный голос

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

30. Если бы я уделял больше внимания и заботы своему телу, мое самочувствие улучшилось бы

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

31. Я регулярно пользуюсь процедурами, которые помогают расслабить тело (массаж, баня, или другое)

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

32. Я замечаю, что мои мысли отражаются на моем самочувствии

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

33. Я не люблю телесные прикосновения и неохотно обнимаюсь

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

34. Телесные проблемы часто становятся причиной моей неуспешности в делах

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

35. Мое телесное самочувствие влияет на мою удовлетворенность жизнью

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

36. Я всегда чувствую перепады энергии в своем теле и знаю причину

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен

- не могу определиться

37. Я понимаю, что значит чувствовать свое тело заземленным и устойчивым

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

38. После трудового дня я могу полностью восстановиться в течении вечера и успеваю заняться еще другими делами

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

39. Я чувствую себя комфортно в теле большую часть времени

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

40. Я люблю попеть при удобном случае, это улучшает мое самочувствие

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

41. Я предпочитаю скорее наблюдать, как другие занимаются активными видами спорта, а не принимать в этом участие

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

42. После пробуждения мне нужно много времени, чтобы активизироваться

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

43. Мое самочувствие зависит от физической (недостаточной или избыточной) активности

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

44. В стрессовой ситуации я могу справляться с волнением, успокаивая свое дыхание или сердцебиение

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

45. Расслабиться мне помогает алкоголь (наркотики, сигареты)

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

46. Я люблю посидеть в тишине, сосредоточившись на ощущениях в теле

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

47. Я умею выражать свои чувства с помощью тела (например, позой и дистанцией показать, что человек мне приятен или нет; жестами и прикосновениями показать приветливое отношение)

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

48. Я практикую специальные оздоровительные системы

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

49. Я стараюсь не обращать внимание на неприятные или болезненные ощущения в теле

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен

- не согласен
- не могу определиться

50. Я часто хожу босиком дома и на природе, чтобы чувствовать контакт с землей

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

51. Я всегда учитываю особенности и возможности моего тела при определенных видах активности и работы

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

52. Я считаю, что каждый человек должен иметь базовые знания по физиологии и анатомии, чтобы понимать свое тело

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

53. Мне постоянно не хватает энергии, и часто я чувствую себя истощенным

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

54. Моя интуиция дает мне подсказки через телесные ощущения

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

55. Очень часто я чувствую усталость и вялость в теле

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

56. Мне удастся отслеживать реакции и ощущения в моем теле во время общения с другими людьми

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

57. Я часто бываю беспечен по отношению к своему здоровью

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

58. Люди оценивают мою внешность как привлекательную

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

59. Контактнуя с людьми, я обращаю внимание не только на то, что они говорят, но и на их невербальные знаки, телесные проявления, поведение

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

60. Я достаточно часто испытываю болезненное мышечное напряжение

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

61. У меня достаточно знаний о физиологии тела, чтобы правильно заботиться о нем

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

62. Я хорошо и быстро засыпаю обычно

- согласен
- скорее всего согласен

- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

63. Я иногда ловлю осуждающие или сочувственные взгляды людей, когда они смотрят на мое тело

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

64. Я смеюсь только когда невозможно сдержать смех

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

65. Мое внимание направлено на тело главным образом тогда, когда чувствую боль или дискомфорт

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

66. Обычно я правильно интерпретирую сигналы моего тела, когда с ним что-то не так

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

67. Я веду в основном сидячий образ жизни и мало двигаюсь

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

68. Я стесняюсь посещать места, где можно открыть тело (пляж, бассейн, спортзал, баня...)

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

69. Я знаю, что курить вредно, но это меня не останавливает

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

70. Я совершенствую свои телесные навыки и осваиваю новые

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

71. Я понимаю важность правильного питания и контролирую его, чтобы быть в хорошей физической форме

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

72. У меня обычно низкий уровень энергии

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

73. Я ем медленно, полностью ощущая вкус каждого продукта

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

74. Мое тело вызывает у меня раздражение

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

75. Если у меня возникают чувства злости, обиды, я стараюсь подавлять их в себе

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен

- не согласен
- не могу определиться

76. Я могу легко начать осваивать новую телесную практику или вид спорта

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

77. Я не понимаю, нормальное у меня дыхание или поверхностное

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

78. У меня преобладает стремление работать и быть активным, а не отдыхать

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

79. Я знаю, что длительное сидение приводит к телесным нарушениям

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

80. Тонус моей мышечной системы слабый

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

81. Я могу отказаться от намеченного плана, если мое тело сопротивляется против этого

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

82. Я замечаю неприятные ощущения в теле, когда долго нахожусь в одной позиции

- согласен

- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

83. Я регулярно устраиваю дни заботы о своем теле, оставляя в стороне все дела

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

84. Я чувствую, как мое тело сжимается, когда я злюсь

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

85. Я не курю, потому что знаю: это вредно для моего здоровья

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

86. В большинстве жизненных ситуаций я энергичен и работоспособен

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

87. Я занимаюсь на регулярной основе фитнесом, спортом или другими телесными видами активности

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

88. Я внимателен к малейшим изменениям в своем самочувствии

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

89. Я читаю статьи и книги о здоровье и здоровом образе жизни

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

90. Мое тело кажется мне чужим и недружелюбным

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

91. Я закаляю свое тело водными процедурами (душ, плавание, баня, обливание), так как это положительно влияет на мое самочувствие

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

92. Я редко улыбаюсь

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

93. Мне приходится себя уговаривать или принуждать, чтобы заставить тело двигаться

- согласен
- скорее всего согласен
- скорее не согласен
- не согласен
- не могу определиться

94. Навыки, которыми я владею на любительском уровне

(катание на велосипеде, на лыжах, коньках, роликах, лошадях, танцы, пение, йога и другие восточные практики, единоборства, игра в теннис, плавание, волейбол, баскетбол, гольф, поло, различные виды борьбы, бокс, самооборона, хоккей, футбол, игра на музыкальных инструментах, бег, медитация, акробатика, массажные техники, водно-оздоровительные практики, стрельба, различные виды фитнеса, гребля, прыжки, метание, управления различными средствами передвижения (велосипеды, мотоциклы, автомобили, яхты, вертолеты, воздушные шары), другое.

Сосчитайте количество ваших навыков, выберите подходящий ответ из предложенных

- 0 навыков
- 1-3 навыков

- 3-6 навыков
- 7-10 навыков
- больше 10 навыков

95. Телесные навыки, которыми я владею профессионально, то есть могу учить других людей как профессионал. Включите также особые профессиональные телесные навыки, как например, управление сложной техникой). Сосчитайте количество профессиональных навыков, выберите ответ

- 0 навыков
- 1 навык
- 2 навыка
- 3 навыка
- 4 и больше навыков

Модифицированная методика МОИО (2018)

Многомерная Оценка Интроцептивной Осознанности

Ниже вы найдете 37 утверждений. Просьба указать, как часто каждое из них относится к вам в повседневной жизни.

Обведите по одному номеру на каждой строке

0 - Никогда, 5 - Всегда

1. Когда я напряжен(а), я замечаю, где в теле находится напряжение.	0	1	2	3	4	5
2. Я замечаю, когда мне неудобно в своем теле.	0	1	2	3	4	5
3. Я замечаю, где в теле мне комфортно.	0	1	2	3	4	5
4. Я замечаю изменения в моем дыхании, например, замедляется оно или ускоряется.	0	1	2	3	4	5
5. Я не обращаю внимание на физическое напряжение или дискомфорт до тех пор, пока оно не станет сильным/серьезным.	0	1	2	3	4	5
6. Я стараюсь отвлечься от дискомфортных ощущений.	0	1	2	3	4	5
7. Когда я испытываю боль или дискомфорт, я пытаюсь найти в них силу/зарядиться от них.	0	1	2	3	4	5
8. Я стараюсь игнорировать боль.	0	1	2	3	4	5
9. Я вытесняю чувство дискомфорта, сосредоточившись на чем-то другом.	0	1	2	3	4	5
10. Когда я испытываю неприятные ощущения в теле, я занимаю себя чем-то, чтобы не чувствовать их.	0	1	2	3	4	5
11. Я расстраиваюсь, когда чувствую физическую боль.	0	1	2	3	4	5
12. Я начинаю беспокоиться, что что-то не так, если чувствую дискомфорт.	0	1	2	3	4	5
13. Я могу заметить неприятное ощущение в теле без беспокойства по поводу этого ощущения.	0	1	2	3	4	5
14. Я могу сохранять спокойствие и не беспокоиться, когда испытываю чувство дискомфорта или боль.	0	1	2	3	4	5
15. Когда я испытываю дискомфорт или боль, я не могу выбросить это из головы.	0	1	2	3	4	5
16. Я могу обратить внимание на свое дыхание, не отвлекаясь на происходящее вокруг.	0	1	2	3	4	5
17. Я могу поддерживать осознание внутренних телесных ощущений,	0	1	2	3	4	5

даже когда вокруг меня много чего происходит.						
18. Разговаривая с кем-то я могу обратить внимание на свою осанку.	0	1	2	3	4	5
19. Даже если отвлекусь, я всегда могу вернуться к осознанию своего тела	0	1	2	3	4	5
20. Я могу перенаправить своё внимание от мыслей к ощущению тела.	0	1	2	3	4	5
21. Я могу поддерживать осознание всего тела, даже если часть меня испытывает боль или дискомфорт.	0	1	2	3	4	5
22. Я могу сознательно сосредоточиться на теле в целом.	0	1	2	3	4	5
23. Я замечаю, как меняется тело, когда я злюсь.	0	1	2	3	4	5
24. Когда что-то не так в моей жизни, я чувствую это в теле.	0	1	2	3	4	5
25. Я замечаю, что мое тело ощущается по-другому после спокойного времяпрепровождения.	0	1	2	3	4	5
26. Я замечаю, что дыхание становится свободным и легким, когда я чувствую себя комфортно.	0	1	2	3	4	5
27. Я замечаю, как меняется тело, когда я чувствую себя счастливым / радостным.	0	1	2	3	4	5
28. Когда я испытываю бурю эмоций, я могу найти спокойное место внутри тела.	0	1	2	3	4	5
29. Когда я осознаю свое тело, я испытываю чувство спокойствия.	0	1	2	3	4	5
30. Я могу с помощью дыхания уменьшить напряжение.	0	1	2	3	4	5
31. Если я не могу перестать о чём-то думать, я могу успокоиться сосредоточившись на теле / дыхании.	0	1	2	3	4	5
32. Я прислушиваюсь к телу, чтобы понять своё эмоциональное состояние.	0	1	2	3	4	5
33. Когда я расстроен(а), я посвящаю время тому, чтобы исследовать ощущения в теле.	0	1	2	3	4	5
34. Я прислушиваюсь к телу, чтобы понять, что мне нужно делать.	0	1	2	3	4	5
35. Я чувствую себя как дома в моем теле.	0	1	2	3	4	5
36. Я чувствую, что мое тело - безопасное место.	0	1	2	3	4	5
37. Я доверяю своим телесным ощущениям.	0	1	2	3	4	5

Опросник образа собственного тела

Опросник направлен на диагностику недовольства собственным телом.

Отвечайте быстро, не задумываясь.

Утверждение	Никогда	Иногда	Часто	Всегда
1. Я не люблю смотреть на себя в зеркало				
2. Покупка одежды обращает мой внимание на то, как я выгляжу, и потому неприятна				
3. Я не люблю, когда на меня обращено внимание окружающих				
4. Я избегаю ситуаций, в которых окружающие могут увидеть мой тело (например, посещение бассейна, пляжа и т.д.)				

5. Я испытываю стыд за своё тело в присутствии определённых людей				
6. Я не люблю своё тело				
7. Мне кажется, что другие люди должны считать мой тело безобразным				
8. Я чувствую, что друзья и члены моей семьи смущаются при взгляде на меня				
9. Я сравниваю своё тело с другими для того, чтобы убедиться, что они полнее, чем я				
10. Мне сложно получать удовольствие от своей деятельности из-за того, что я испытываю неловкость в связи со своим внешним видом				
11. Я испытываю чувство вины в связи со своим весом				
12. У меня есть негативные мысли, и я самокритична в отношении своего тела и того, как я выгляжу				
13. Мне трудно принимать комплименты по поводу того, как я выгляжу				
14. Когда я смотрюсь в зеркало, то моё внимание сосредоточено преимущественно на тех частях тела, которые нуждаются в улучшении				
15. Я чувствую себя униженной и/или подавленной в присутствии человека, который, по моему мнению, более привлекателен, чем я				
16. Я беспокоюсь о собственном весе				

Чтение психического состояния другого по взгляду» («Reading the mind in the eyes»)

Банк методик в работе с телесностью.

1. Дыхательные техники

1.1 Упражнения на расслабление

Упражнение 1

Займите удобную позу сидя, выпрямите спину. Досчитайте до четырех и сделайте медленный глубокий вдох. На счет четыре плавно выдохните. Упражнение выполняется с помощью носового дыхания, то есть рот при этом закрыт. Со временем, после практики, вы сможете увеличить счет до шести и даже до восьми. Это упражнение снимает напряжение, снабжает мозг кислородом, дает ощущение спокойствия и расслабленности.

Упражнение 2

Вдох 1–2–3, Выдох 1–2–3–4–5–6... В дыхании на расслабление играет выдох. Поэтому самое простое упражнение — сделать выдох длиннее вдоха. Дышим носом, делаем обычный вдох и отсчитываем мысленно и равномерно, сколько он займёт. Можно считать по пульсу, можно просто отсчитывать "раз-два-три...". Допустим, вдох прошёл на 3 счета, значит, выдох, равномерный, постепенный и спокойный, должен идти от 5 счетов и дальше, насколько это позволяют легкие.

Вдох 1–2–3–4, Пауза 1–2–3–4, Выдох 1–2–3–4, Пауза 1–2–3–4. Это упражнение часто подходит, если вы разволновались, дыхание и пульс зачастили. Вдох и выдох только носом, равномерные по количеству счета, пауза — значит, задержка дыхания. То есть между вдохом и выдохом необходимо задержать дыхание на такое же время.

Вдох-выдох — левая ноздря, вдох-выдох — правая ноздря. Упражнение максимально быстро помогает успокоиться, замедлить пульс, частоту дыхательных движений, немного понизить артериальное давление. Дышим носом. Большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю, через левую сделать спокойный, обычный вдох, затем выдох (можно не отсчитывать). Сразу поменять пальцы: средним и безымянным закрыть левую ноздрю (правую отпустить), правой сделать вдох и выдох. При желании можно делать так: вдохнуть, зажать правую ноздрю, сделать выдох и вдох; зажать левую, сделать выдох и вдох.

1.2. Упражнения на тонизацию

Упражнение 1

Используется, когда нет сил, когда мучает сонливость, ощущение нехватки энергии. Противопоказание: повышенное давление.

Акцент на вдохе: он длинный, активный, "накачивающий". Выдох идёт как бы между прочим, чтобы избавиться от воздуха в груди. Можно представлять внутри себя насос или какую-нибудь резиновую грушу, при помощи которых вместе со вдохом вы накачиваете себя воздухом и энергией, а выдыхаете просто воздух.

1.3. Упражнения на высвобождение эмоций

Упражнение 1

Для высвобождения "кипящих" эмоций, которые вылить по разным причинам не получилось, но и держать их в себе нехорошо. Что обычно кипит внутри? Злость, обида, гнев, раздражение, тревога, агрессия. Вот их и выпускаем. В этом упражнении очень важно представление некоторых образов. Чем ярче вы будете их представлять, тем успешнее получится избавиться от ненужных эмоций. Дышим только носом.

Представьте себя огнедышащим драконом или другим чудовищем, полным жара и энергии, почувствуйте, как всё это клокочет внутри вас.

Удерживая образ, сделайте обычный вдох, а затем несколько коротких, мощных, резких толчковых выдохов, представляя, как вместе с ними в дыму, пламени и искрах из вас исходит этот жар, эти кипящие эмоции.

Ещё раз обычный вдох, а выдохи уже побыстрее, почаще. В следующий раз ещё немного быстрее выдохи, и ещё быстрее, постепенно наращивая их скорость (только этих резких выдохов). Сосредоточьтесь на выдохах, на вдохи можно практически не обращать внимание.

Теперь о том, как, когда и сколько всё это выполнять. Конечно, от 1–2 вдохов и выдохов толку не будет, но не надо сознательно отсчитывать по 40–50 дыхательных движений. Ориентируйтесь на собственное состояние, свои ощущения, которые подскажут вам, достаточно или надо поделаться упражнением ещё.

2. Процессуальные техники

Упражнение «Спонтанный танец»

Упражнение крайне редко используется в индивидуальной работе - в основном оно предназначено для группы.

Его можно предложить клиенту для самостоятельной «домашней работы» - дома в одиночку или в компании. Для его выполнения нужно подобрать незнакомую, ненавязчивую, можно даже совсем не танцевальную музыку. Упражнение носит чисто процессуальный характер, поэтому при использовании его в группе необходимо давать довольно много времени, в течение которого музыка может несколько раз смениться - важно только, чтобы первый музыкальный отрывок был достаточно длинным: это поможет участникам расслабиться.

Инструкция участнику (клиенту). Забудьте все танцевальные движения, которые вы видели и совершали в своей жизни. Пусть вас ведет

только ваше тело и внутреннее состояние - именно они и подскажут, когда оставаться неподвижными, а когда двигаться - и как именно двигаться. Ваши движения могут оказаться неритмичными и на взгляд стороннего наблюдателя - совершенно неэстетичными. Это абсолютно не важно. Главное при выборе движений - желания вашего тела.

Скорее всего, вам не сразу это удастся. Может даже случиться так, что вам будет казаться: вот сейчас вы совершенно свободны. Но это будет обозначать лишь, что вы легко выполняете привычные танцевальные па.

Однако, когда вы сможете «поймать» веления собственного тела и им последовать, вы поймете, что это — совершенно разные вещи.

Вы сами почувствуете момент, когда ваш танец должен быть завершен - это произойдет не раньше, чем ваше тело насытится своим свободным движением.

Упражнение «Резиновая кукла»

Упражнение может использоваться как в групповом формате при работе в парах, так и в индивидуальном режиме.

В варианте работы «терапевт - клиент» разумнее работать только «в одну сторону» - с клиентом. Разумеется, если психотерапевт абсолютно уверен в своем умении владеть собственным телом, то ничего не мешает ему вначале показать клиенту, как упражнение должно выполняться в идеале.

«Кукла» ляжет на пол - позу желательно выбрать попроще, чтобы не усложнять себе жизнь - и попробует ощутить себя так, как будто из него полностью выпустили воздух. «Насос» устроится рядом и будет «резиновую куклу» «надувать». Совсем отлично, если эти движения будут сопровождаться соответствующими звуками.

«Кукла» же должна будет реагировать на «надувание» точно так же, как на них реагирует настоящее резиновое изделие - с каждым движением насоса постепенно и равномерно наполняясь воздухом.

Обратите внимание - постепенно и равномерно! Главный смысл этого опыта в том и состоит, чтобы научиться не просто напрягать отдельные мышцы, а согласованно наращивать общий мышечный тонус.

«Насосу» следует быть очень внимательным - как известно, резиновые изделия нельзя надувать до бесконечности, поскольку они обладают обыкновением в какой-то момент лопаться. Когда «кукла» достигнет своего максимального объема - то есть тонуса, - «насос» свою работу заканчивает, дает «кукле» побыть немного в этом состоянии, а затем «отсоединяется» - то есть предоставляет «кукле» возможность так же медленно и равномерно сдуваться до исходного состояния резиновой тряпочки. Повторяется все это до тех пор, пока «кукла» не научится по собственному желанию (ведь «насос» в нашем опыте - только внешнее средство, помогающее совершить необходимое) управлять собственным тонусом.

Упражнение «Карнавал масок»

Упражнение может даваться в виде домашнего задания клиенту, выполняться в индивидуальной работе, но обязательно при равноправном участии терапевта. Тем не менее, наиболее эффективно оно в группе.

Индивидуальная работа. Терапевт с клиентом в течение любого заранее оговоренного времени строят друг другу те же самые рожи. Возможен вариант, когда все, что клиент предъявляет терапевту в течение одной сессии, он должен иллюстрировать рожами, и т. д.

Упражнение «Покатушки»

Инструкция для клиента. Лягте на пол, так чтобы в каждую сторону от вас было еще метра по полтора - два свободного пространства. Закройте глаза и постарайтесь хорошенько ощутить поверхности вашего тела, которыми вы соприкасаетесь с полом. Затем начинайте очень медленно двигаться так, чтобы дотронуться до пола по возможности каждой точкой вашего тела. Понятно, правда, что вы никогда не сможете прикоснуться к полу внутренним уголком глаза или участком кисти, который находится между пальцев. Но помните: «неприкосновенными» исключениями в этом упражнении могут являться только те зоны вашего тела, которым анатомия не позволяет дотянуться до пола. Все остальное должно быть «ощупано полом». Ведь когда мы дотрагиваемся до чего-то, это «что-то», в свою очередь, дотрагивается до нас...

Не спешите, будьте внимательны к своим ощущениям и, возможно, к чувствам. Доставьте себе удовольствие, почувствовав свои реальные границы и через них реальность и ощутимость своего существования в этом мире.

Упражнение «Уход»

Упражнение одинаково эффективно как в индивидуальной психотерапии, так и при групповой работе в парах.

Процедура выполнения. Партнеры становятся на расстоянии примерно одной вытянутой руки, глядя друг на друга. Один из них по собственному разумению выбирает момент, когда он хочет завершить контакт, и без предупреждения резко поворачивается и уходит. Отойдя достаточно далеко, он садится там спиной ко второму. Минуты через две- три он возвращается, и партнеры обсуждают переживания, возникшие в опыте. При необходимости действие можно повторить несколько раз, после чего партнеры меняются ролями.

Упражнение «Переход»

Упражнение может использоваться и в индивидуальной, и в групповой работе. Для работы потребуется толстая веревка длиной пять-семь метров.

Процедура выполнения. Речь в упражнении идет о переходе из одного состояния в другое о завершении отношений, о принятии серьезного решения и т. п. Поперек помещения, где проходит работа, по прямой укладывается веревка, разделяющая помещение на две части. Каждый участник группы (или клиент в индивидуальном режиме работы) самостоятельно определяет,

какая половина помещения для него обозначает состояние «сейчас» (до расставания, принятия решения и т. д.), и находит свое место в ней. Он двигается по этой половине, пытаясь найти в своих внутренних ресурсах то, что может помочь перейти в состояние «потом» (после ожидаемого события), осмыслить необходимые для такого перехода действия, понять и почувствовать момент, когда он будет готов этот переход совершить. Может быть, придется долгое время походить вдоль черты, разделяющей два этих состояния, понять, что тревожит в том состоянии, которое предполагается «за чертой». Важно понять, что на самом деле должно произойти в момент перехода. И только когда все необходимое на «этой стороне» будет сделано, завершено, осознано и осмыслено, стоит совершить переход. Потом можно будет походить по пространству «после», освоить его, освоиться со своим новым состоянием, понять, что произошло внутри.

Может быть, время перехода так и не наступит. Может быть, кто-то, перейдя в новое состояние, решит вернуться назад. Все это вполне допустимо - главное, чтобы все происшедшее было осмыслено и обсуждено с терапевтом или другими участниками группы

Упражнение «Совет старейшин»

Упражнение вполне применимо и в групповом, и в индивидуальном формате работы.

Инструкция для клиента.

По мнению древних арабов, человек - это Великий Правитель. У этого правителя есть три мудрых визиря: Визирь по имени Разум, Визирь по имени Чувство и Визирь по имени Тело. Когда Великому Правителю необходимо принять решение, он выслушивает всех троих и обязательно с равным вниманием и уважением. Иногда он согласится с Визирем по имени Разум, иногда с Визирем по имени Тело, иногда с Визирем по имени Чувство, а иногда выслушает всех и сделает по-своему.

И представьте себе, что происходит, когда мудрости на равное уважение ко всем трем своим визирям у Великого

Правителя не хватает. Мало того, что без советов одного из визирей Правитель и страной-то управляет не вполне полноценно, но ведь в любом дворце еще начинаются в таком случае дворцовые интриги, передел власти, борьба за близость к Правителю и так далее!

А теперь попробуйте вспомнить несколько своих серьезных решений или важных событий в своей жизни и постарайтесь точно определить, что в каждом случае советовал вам ваш личный Визирь по имени Тело, что Визирь по имени Разум, а что Визирь по имени Чувство.

Каждого ли вы выслушали?

Каждому ли уделите достаточно внимания и уважения?

А может, чье-то мнение просто проигнорировали или, хуже того, даже его не спросили?

Кого вы послушались?

Проявили ли достаточное уважение к тем или к тому, чье мнение оказалось не учтенным в решении?

Иначе говоря, если вы решили, что мнением кого-то из визирей на этот раз можно пренебречь, сумели ли вы его утешить и приголубить, учли ли на будущее интересы обойденного визиря?

Например, ваш Визирь по имени Тело в какой-то момент изо всех сил пытался вас убедить, что он отчаянно устал и предлагает немедленно прекратить работу, чтобы отдохнуть. Вы по каким-то будем надеяться, что здравым соображениям не вняли его мольбам и работать все же продолжали. Пообещали ли вы ему дать больший, чем обычно, отдых в самом ближайшем будущем, а главное выполнили ли вы свое обещание?

И наконец, как вам сейчас кажется, оказались ли вы в той ситуации действительно Великим Правителем?

Упражнение «Контролируемая агрессия»

Упражнение используется и в индивидуальном, и в групповом режиме, но требует очень серьезного отношения к безопасности. Необходимое для работы пространство должно быть не меньше трех метров в длину, в нем не должно быть никаких посторонних предметов, и в одном его конце должна быть совершенно пустая стена без окна, архитектурных выступов и украшений.

Инструкция для группы. Разбейтесь на пары и определитесь, кто первым будет работать, а кто ему помогать.

Тот, кто работает, становится на максимальном расстоянии от пустой стены лицом к ней, а его партнер располагается перед ним лицом к нему. Он **упирается руками в плечи** работающего, глядя ему прямо в глаза. У него сложная задача **не отводить своего взгляда**, напоминать работающему, чтобы он делал то же самое, и не давать ему впадать в неконтролируемую ярость. Если помощник почувствует, что работающий перестал себя контролировать он обязательно напоминает ему об этом и, возможно, даже предлагает вернуться в исходную точку и начать сначала.

И кроме всего прочего помощнику придется напоминать работающему про то, что он должен «звучать» на протяжении всего упражнения. Если этого не происходит, вполне допустимо предложить повторить упражнение.

Но главная задача помощника изо всех сил **сопротивляться** работающему и при этом всячески побуждать его преодолеть сопротивление. Задача работающего, не прикасаясь к помощнику руками, только давлением своего тела, взглядом и собственным звуком добиться, чтобы тот пятясь дошел до стены. Кстати, это возможно во всех случаях независимо от соотношения физических и силовых параметров партнеров. Все зависит исключительно от желания работающего добиться своего.

Когда эта задача будет выполнена, все повторяется сначала, но помощник упирается уже руками в таз работающему в области подвздошных костей.

И, наконец, в третьей части упражнения упор делается в лоб работающему. Эта часть работы требует от помощника большой осторожности, потому что это самое трудное положение для работающего, а шея намного более уязвима и слаба, нежели корпус. После выполнения всех трех частей упражнения и обсуждения партнеры меняются ролями.

Упражнение «Кукла и кукловод»

Упражнение может использоваться и в индивидуальном, и в групповом режиме.

Процедура выполнения. Партнеры договариваются, кто из них будет «куклой», а кто «кукловодом». «Кукловод» без предварительной договоренности с «куклой» решает, через какую часть ее тела он будет осуществлять руководство ее движениями. Это может быть спина, шея, рука, макушка, что угодно. Когда точка приложения руководящих амбиций выбрана, «кукловод» прикладывает к ней свою руку, и та словно «приклеивается» - это значит, что у «кукловода» нет возможности эту точку изменить. С этого момента «кукла» находится в полном распоряжении «кукловода», который волен водить ее куда угодно с любой скоростью и в любых направлениях, сгибать, сажать, укладывать, поднимать... Задача «куклы» полностью отдаться воле «кукловода», подчиняясь всем движениям его руки. Естественно, место «склейки» должно оставаться неразрывным - это единственное, за что «кукла» отвечает наравне с «кукловодом». И еще одно условие все осуществляется в молчании.

Через десять-пятнадцать минут «кукла» становится «кукловодом». А потом, как всегда, оба партнера обмениваются впечатлениями.

Имеет смысл обсудить после выполнения упражнения, кому в какой роли было более комфортно? Что оказалось легче - подчиняться или властвовать? Что партнеры делали, если их «кукла» оказывалась менее послушной, чем им бы хотелось? А как «куклы» вели себя, если их «кукловод» навязывал им неприятные или просто нежелательные действия? Понятно, что ответы на все эти вопросы имеют самое прямое отношение к тому, умеет ли человек по-настоящему брать на себя ответственность за собственную жизнь или рад возможности предоставить кому-нибудь возможность принимать за него как можно больше решений.

Упражнение «Бег за ресурсом»

Упражнение вполне пригодно и для парной работы на группе, и для индивидуального приема.

Процедура выполнения. Задача того партнера, который будет работать первым, как можно более подробно и конкретно вспомнить такой момент в его жизни, когда ему было по-настоящему хорошо, спокойно и радостно. Чаще всего такое место отыскивается в детстве уж хоть пять счастливых минут там может найти почти каждый. В самом крайнем случае если человек убежден, что никакого такого момента в его прошлом не найти можно вообразить себе такое место на Земле и такие обстоятельства, в которых

можно было бы почувствовать себя совершенно спокойным, умиротворенным и счастливым.

Партнер-помощник своими расспросами помогает работающему предельно живо и детально восстановить в памяти (или в воображении) картинку происходившего в том самом ресурсном месте.

Когда картинка ресурсного воспоминания будет восстановлена в воображении работающего максимально живо и достоверно, он ложится на спину, сгибает ноги и... «бежит за ресурсом». Чем быстрее и сильнее он станет ударять пятками в пол, тем скорее добежит. Все как в жизни. Понятно, что у многих найденная «зона ресурса» может находиться за тысячи километров от места сегодняшнего пребывания. Ничего страшного в воображении возможно все. Достаточно представить себе, что каждый шаг — это, например, сто метров. Не стоит только добираться туда на самолете, теплоходе или автомобиле.

В нашем случае очень важно получить возможность добраться до собственного ресурсного воспоминания не волшебным образом, а исключительно собственным трудом, необходимым для попадания в необходимую точку пространства и времени.

Задача помогающего партнера на этом этапе максимально приблизить к реальности виртуальное путешествие работающего. Он может задавать вопросы о том, мимо чего тот сейчас пробегает, сколько уже оставил позади и сколько еще осталось. Он может также подбодрить партнера, если ему покажется, что бежать еще далеко, а сил уже не осталось.

Когда работающий партнер «добежит» до желанного места, помощник просто остается рядом -до того момента, когда работавший будет готов что-либо обсудить.

Упражнение «Работа с симптомом»

1. Сосредоточьтесь на симптоме. Усиливайте его, чувствуйте его как можно более полно. Как он ощущается внутри вас? Какого он цвета? Температуры? Формы? Фактуры? Представьте его так точно, чтобы вам не составило труда его нарисовать.

2. Станьте этим симптомом и изобразите его собой. Двигайтесь, как будто вы и есть этот симптом; звучите, как будто вы и есть этот симптом. Прислушивайтесь к своим чувствам в движении: куда направлена их энергия? Что является целью этого волшебного движения?

3. Замечайте чувства, образы и идеи, возникающие в связи с этим движением и этой энергией. Позвольте им увлечь себя в фантазию о перерождении этой энергии: достигните цели своего движения, почувствуйте энергию этого достижения и то, куда она направлена... и почувствуйте его следующую цель. Эта фантазия может быть сколь угодно длинной позвольте ей развиваться до тех пор, пока не ощутите, что последняя достигнутая цель окончательна.

4. Исследуйте достигнутое состояние.

О чём оно вам говорит? Как вы себя чувствуете в этом состоянии? Что бы случилось, привнеси вы эти чувства в свою обыденную жизнь? Возможно, симптом напоминает вам о том, чего вам не хватает в обыденной жизни? А возможно, предостерегает от того, чего в жизни слишком много?

5. Сформулируйте послание симптома, придумайте, как можно было бы сделать это кратко, и запишите его.

6. Спросите себя, что вы открыли или узнали о себе и своём симптоме, выполняя это упражнение. Прикиньте, каким образом вы могли бы привнести послание симптома в свою обыденную жизнь.

7. Начните менять свою жизнь в соответствии с посланием симптома и, когда ваша жизнь изменится, симптом исчезнет.