

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ТЕЛОМ И ЛИЧНОСТНЫМИ ГРАНИЦАМИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Черномырдина В.И. (РУДН)

Изменения, происходящие в современном обществе, выявили целый ряд проблем, одной из которых является насилие и жестокое обращение с юношами и девушками.

Насилие – это властно-подчинительные отношения между людьми, когда один человек нарушает право другого быть личностью, используя при этом

физическую силу, власть или угрозы. Насилие может иметь вид физического, сексуального, психического и эмоционального.

Насилие или насильственные действия специфическим образом меняют уклад жизни жертвы. Последствия переживания такой травмы различны, они могут быть как отрицательными, так и положительными.

Положительные представляют собой стимул к творчеству, стимул прожить яркую жизнь и никогда больше не возвращаться к негативным эмоциям, мыслям и переживаниям, а так же стимул помочь людям, попавшим в похожую ситуацию.

К негативным последствиям относятся любые нарушения психического или физического здоровья личности, в том числе отрицательные аспекты принятия жизненного опыта (страх, осуждение, чувство вины, агрессия и т.д.)

Нарушение одного из аспектов нормального развития приводит к тяжелым последствиям так как тело и душа образуют некое единство, отражают состояние друг друга, т.е. когда страдает наша телесная сущность, страдает и душевное начало и наоборот. Тело оказывает прямое влияние на психику и сознание (душевные составляющие), которые, в свою очередь, также воздействуют на тело чувствами, аффектами, настроением и т.д.

Тем самым, психическое состояние субъекта на протяжении его формирования является фундаментом для создания адекватной, опосредованной коммуникации с обществом. Тело является проводником в этой «коммуникации» и основой для социальной адаптации. Для современного человека его тело, единство внешних и внутренних показателей являются главенствующими факторами, которые во многом определяют профессиональную, социальную и личностную успешность.

Изнасилование представляет собой одну из самых деструктивных травм, воздействующих на разум, которая выстраивает отношения пострадавшего субъекта против своего тела, разрушая, тем самым уверенность в себе и возможность к нормальной социальной адаптации, лишая права на нормальное развитие полноценной здоровой личности. Помимо данных аспектов, сексуальное насилие нарушает и «ломает» один из наиболее важных компонентов формирующейся личности в юношеском возрасте — личное пространство.

Из этого можно сделать вывод, что данный период является очень хрупким для разрушения психологического и телесного образов «Я» и основополагающим в формировании здоровой психики и тела юношей и девушек и требует особого подхода в преодолении перечисленных последствий. Для этого было разработано множество подходов, теорий и методик, но в данной статье мы ограничимся только методиками работы с телом.

Согласно В. Райху, психологические проблемы возникают вследствие застоя в организме биологической (сексуальной) энергии. Данный застой приводит к напряжению соответствующих энергетических блоков на мышцах. Это напряжение становится хроническим и еще сильнее подавляет свободное движение энергетических потоков. В итоге оно приводит к образованию "мышечного панциря", что создает благоприятную почву для развития невротического характера, так как подавляется естественная эмоциональная деятельность человека.

В. Райх полагал, что характер создает защитные механизмы против беспокойства.

По мере того как Эго-защиты становятся постоянными и автоматически действующими, они развиваются в черты характера, или его панцирь. Различие, по В. Райху, состоит в том, что невротические симптомы переживаются в душе человека как чуждые элементы, в то время как черты характера — как составные части личности.

Каждое отношение имеет соответствующую ему физическую позу, поэтому характер выражается в особенностях мышечной ригидности. Человеку полезно проанализировать в деталях свою позу и физические привычки, усилить определенный зажим в мышцах, чтобы лучше осознать, прочувствовать его и выявить эмоцию, которая связана с этой частью тела.

Ослабление ригидных мышц освобождает не только вегетативную энергию, но и вызывает воспоминание о ситуации в раннем детстве, когда этот зажим задействовался для определенного подавления. Райх обнаружил, что хронические мышечные зажимы блокируют три основных побуждения: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Он пришел к выводу, что физический (мышечный) и психологический панцирь – одно и то же.

Метод М. Фельденкрайза – это «умный» подход к человеческому движению, цель которого — общее улучшение функционирования человека и развитие его способностей. Применяемые в методе упражнения содержат комбинации движений, созданные для улучшения понимания того, как мы действуем и используем свое тело. Выполнение этих уроков позволяет найти и освоить альтернативный способ выполнения действий, более легкий и эффективный. Результатом такого переобучения становится устранение лишних напряжений и связанных с ними симптомов, более эффективный расход сил, общее ощущение легкости, повышение спортивных результатов и улучшение качества жизни.

Метод работы М. Фельденкрайза основан на работе с телом в движении, активности и естественном «разжимании» застоев. Проводятся занятия в группах, помогающие осознать человеку возможности своего тела, для чего и почему оно развито именно так, после проводятся индивидуальные занятия (функциональная интеграция), на которых практик помогает с помощью прикосновений почувствовать на телесном уровне как выполнять то или иное движение.

Метод А. Лоуэна основан на биоэнергетическом психоанализе – форма телесно-ориентированной психотерапии, в основу которой заложено познание человеком собственной личности посредством анализа энергетических процессов и языка тела.

Биоэнергетика – форма терапии, целью которой является помощь людям в избавлении от эмоциональных зажимов, ощущение великой радости жизни благодаря свободе от недугов. Мышечные зажимы (по А. Лоуэну) представляют собой ни что иное, как “замкнутые” в теле нереализованные эмоции, на сдерживание которых человек тратит много сил и энергии.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что в случае травмирования личности в результате сексуального насилия психологические техники работы с телом являются наиболее действенными и результативными, т.к. при помощи движений осуществляется восстановление первичного состояния мышц и положения тела, энергия начинает циркулировать по телу с новой силой, возрождая в юном организме желание жить и бороться за свою свободу, личное пространство и право мыслить и быть собой. Работа с личным пространством позволяет заново развить в личности доверие к окружающим, чувство защищенности и свободы от терзавших ее травм и душевных проблем.

Литература:

- [1] *Рамси Н., Харкорт Д.* Психология внешности. – СПб.: Питер, 2011.
- [2] *Бурбо Л.* Пять травм, которые мешают быть самим собой – М.: ИД «София», 2003. – 176 с.
- [3] *Розен М., Бреннер С.* Работа с телом. – М.: Издательство "Психотерапия", 2013.
- [4] *Суэми В., Фернхем А.* Психология красоты и привлекательности – СПб.: Питер, 2009.
- [5] *Райс Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста – СПб.: Питер, 2000. – 624 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
- [6] *Лоуэн А.* Психология тела. – М., 1997.