

2. Сафуанов Ф.С. Судебно-психологическая экспертиза в уголовном процессе: науч.-практ. пособие / Ф.С. Сафуанов. – М.: Смысл, 1998. – 191 с.
3. Кудрявцев, И.А. Судебная психолого-психиатрическая экспертиза / И.А. Кудрявцев. – М.: Юрид. лит., 1988. – 224 с.

ТЕЛЕСНАЯ ЭКСПРЕССИЯ В АРТ-ТЕРАПИИ

Е.Б. Усова

Минский институт управления, г. Минск, Беларусь

Глубину и последствия взаимодействия тела и психики не многие могут оценить, за исключением специалистов, работающих в области телесноориентированной и танцевально-двигательной терапии. И, как показывает практика, этому взаимодействию не уделяется достаточного внимания в психотерапии и психокоррекции.

Для современного человека тело есть нечто отдельное от сознания и психики. Телом пользуются и не замечают его, до тех пор, пока оно вдруг начинает мешать – болеть, создавать неудобство, становится неповоротливым и старым. С другой стороны человек чаще не понимает «языка тела» как своего, так и партнёра; ощущения тела зачастую удивляют – могут и смущать сознание, и вызывать удовольствие. Сознание воспринимается человеком как центр контроля и произвольности, тело как непроизвольность и спонтанность (пищеварение, обмен веществ и т.д.). Как правило, на протяжении своей жизни человек «воспитывает» своё сознание и не «воспитывает» своё тело, вследствие чего имеет слабое, не энергичное, скованное и дряблое тело. Кен Уилбер (1998) сравнивает понятие «сознание – тело» с образом Кентавра, где «Я» (сознание) – всадник, а «Оно» (тело) – лошадь. Поскольку тело для человека является чем-то «моим», но не «мноим», есть граница между «Я» и «Не-Я», то тело не союзник, а в большей степени враг. Нарушение целостности сознания и тела приводит человека к психосоматическим проблемам.

Пионеры и последователи телесноориентированного подхода рассматривают тело и психику в неразрывной связи (В.Райх, А.Лоуэн, М.Фельденкрайз, Ф.Александр, Ш.Селесник, Дж.Браун, А. Минделл, В.Баскаков, Е.Газарова и др.). Тело человека – это открытая биологическая система со сложными автоматическими механизмами саморегуляции. Эмоции человека являются не только состоянием сознания, но и сопровождаются определёнными физиологическими изменениями в теле (частота сердечных сокращений, дыхания, спазмы полых органов, изменение гормонального фона, потение ладоней, покраснение лица и т.д.), а также проявляются в мышечных реакциях. Жёсткий контроль сознания, проявляющийся в нормах и запретах, не позволяет разрядить эмоцию (посредством крика, плача, размахиваний руками и других телесных проявлений), подавляет её на уровне тела, что приводит к напряжению и зажимам мышц. Если не происходит отреагирования эмоций, то они будут проявляться постоянным раздражением и неконтролируемыми эмоциональными взрывами. А.Лоуэн придерживался положения В.Райха о формировании «мышечного панциря»: «При всех формах хронического мышечного напряжения формируется так называемый мышечный панцирь, который служит для защиты от боли и угрожающих эмоциональных переживаний. Броня защищает человека как от опасных импульсов внутри самой личности, так и от нападок извне»[4;6]. Тело человека разделено зажимами на особые сегменты (область глаз, рот и челюсть, шея, грудь, диафрагма, живот, таз), которые являются обычно областями разрядки определённых эмоций и блокирующие энергию организма. Такое разделение условно, так как все части тела взаимосвязаны. Например, контролируемый гнев проявляется напряжением мышц плеч и спины, что делает их жёсткими и ригидными. Значимая и эмоционально пережитая информация способствует формированию прочных биопсихических следов в виде ощущений, мыслей, рефлексивных образов, памяти, аффективных и вегетативных реакций, мышечных зажимов, паттернов поведения. Установлена взаимосвязь между характером и реакциями человека на травмирующие обстоятельства, мышечным напряжением и типом невроза; в практику введено психотерапевтическое прикосновение и привлечение пациента в работу со своим телом. Телесная и танцевально-двигательная терапия направлена на спонтанные движения тела, восстановление естественного дыхания, что способствует переживанию воспоминаний, эмоциональному отреагированию и расслаблению мышечного панциря. Являясь учеником В.Райха А.Лоуэн причину психосоматических расстройств, депрессий, неврозов видит в подавлении чувств, хроническом мышечном напряжении, блокировании свободного течения энергии: «энергетические процессы в теле определяют то, что происходит в разуме, так же как они определяют то, что происходит в теле»[4,41]. Биознергетическими приёмами являются двигательные упражнения, дыхательная гимнастика, вербальное выражение эмоций, напряжённые позы для выхода заблокированных эмоций.

Психотерапия будет только тогда успешной, если в работу вовлечены сознательные и бессознательные аспекты психики. Добраться до бессознательного можно посредством символа, словесного образа, тела. Язык тела – это язык собственного бессознательного, своеобразный невербальный канал коммуникации, посредством которого бессознательное раскрывает своё эмоциональное состояние, личностные проблемы, являясь в тоже время каналом воздействия на психику

Растворению границ между сознанием и телом помогает процесс творческой телесной экспрессии в арт-терапии, когда выходят на поверхность глубинные телесные ощущения, переживания и происходит их осознание. Понятие «экспрессия» в переводе с латинского означает «выразительность; сила проявления (чувств, переживаний)» [1; 576]. Телесная экспрессия позволяет участникам лучше понять экспрессию собственных рисунков и скульптур и наоборот.

Целью арт-терапии является преодоление раскола между сознанием («Я») и телесным бессознательным («Оно»), восстановление целостности личности (Самости). Невербальный характер арт-терапии предоставляет участникам некоторые преимущества по сравнению с традиционными вербальными формами терапии: творческая деятельность способствует созданию ощущения безопасности, защищённости, способствует отреагированию внутриспсихических конфликтов, травматических переживаний в визуальных и телесных образах, выражению осознаваемых и неосознаваемых чувств, формированию положительного телесного образа «Я», посредством вербального и невербального диалога с телесными образами, ощущению чувства контроля, осознанию своих переживаний и конфликтов, активному взаимодействию полушарий мозга, сознательному с бессознательным, раскрытию исцеляющих внутренних ресурсов психики. Арт-терапия показана клиентам и пациентам имеющим речевые, психические и интеллектуальные нарушения независимо от возраста.

Литература

1. Словарь иностранных слов. – 17-е изд., испр. – М.: Рус.яз., 1988 - 608 с.
2. Свободное тело. Авт.-сост. Баскаков Ю.В. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. – 224с.
3. Лоуэн, А. Язык тела /Пер. с англ. Н.А. Буравовой – СПб.: «Академический проект», 1997 – 383 с.
4. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия / сост. К.В.Сельченко. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2001. – 640с.
5. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И.Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336 с.