

## ИНТЕГРАТИВНАЯ ТЕЛЕСНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

«С все возрастающей динамикой развития человечества, «хаос перестал быть синонимом отсутствия порядка и обрел структуру» (Пригожин). Естественно, что это потребовало от науки нового взгляда, нового мышления. Так наука перешла от изучения равновесных систем к изучению неравновесных систем, от изучения прядка к изучению хаоса. Такие кардинальные изменения в науке вообще, не могли не повлиять на психологию. И мы сегодня наблюдаем, развитие таких новых направлений как психосинергетика, нейропсихология, психофизиология, где человек рассматривается, как нелинейная, диссипативная, самоорганизующаяся система, в которой тело и душа находятся в системной взаимосвязи и взаимовлиянии. Телесное является формой, а психическое – содержанием, и проникнуть в содержание можно только через форму. Именно поэтому, современные практикующие психологи, делают основной акцент на телесно ориентированной психотерапии, которая позволяет найти точки, в которых происходит слияние души и тела, и интегрировать бессознательное и сознательное в трансцендентную функцию.

Если же рассматривать человека как самоорганизующуюся систему, в которой находятся все возможные преобразования, а внешние воздействия лишь инициируют самоорганизацию, которая определяется, как, способность к саморазвитию. То тогда человек использует, прежде всего, внутренние возможности и выбор той или иной ситуации, стратегии осуществляет сам человек, но безусловно не без влияния случайности. И это определяющий момент, потому что просчитать случайность не возможно, ее можно лишь интуитивно ощутить, а это возможно при хорошо развитой иррациональной части психики, а именно, бессознательно. Вот почему современная психотерапия делает акцент на интеграции бессознательного и сознательного и это возможно только при взаимодействии души и тела. Безусловно, что вопросов больше чем ответов в решении проблем психики и тела, но одно очевидно, что противопоставление души и тела изначально является деструктивным, прежде всего для самого человека, и лишь интеграция поможет этот дуализм преодолеть, что позволит человеку открыть новые возможности и новые горизонты собственного развития» [5].

В последнее десятилетие нарастает интерес исследователей и практиков к проблемам и возможностям развития интегративной психотерапии. О значимости интегративного движения в психотерапии свидетельствует и издание международного «Журнала интегративной и эклектической психотерапии». Интегративная психотерапия в отличие от эклектической психотерапии, использующей сочетание приемов различных психотерапевтических направлений, предполагает прежде всего концептуальный синтез разных теоретических систем психотерапии. В то же время эклектический подход является одним из элементов интегративной психотерапии объединяющей конкретные лечебные методы из разнородных источников.

Интегративный подход в психотерапии, позволяет в зависимости от целей и задач психотерапии, а также по усмотрению психотерапевта и пациента использовать различные психотерапевтические модальности, из всех вошедших в ИТОП модальностей нас заинтересовала личностно-направленная психотерапия.

В самом общем виде направленность личностно-ориентированной психотерапии Б.Д. Карвасарского может быть сформулирована как задача формирования эффективной саморегуляции на основе адекватного, точного самопонимания и более эмоционально благоприятного отношения к себе. Задачи личностно-ориентированной психотерапии фокусируются на трех составляющих самосознания – на самопонимании, отношении к себе и саморегуляции, а общая цель может быть определена как формирование адекватного самосознания и расширение его сферы. Личностный рост – это развитие личности, основными отличительными чертами которого являются: - свобода выбора – умение осуществлять свой жизненный выбор по своему желанию; - жизнерадостность и энергичность в повседневной жизни; - достижение значительного успеха в деятельности, так как она служит для них объектом самовыражения; - стремление к самопознанию, выявлению своих личностных возможностей; - целостное восприятие мира; - внутренняя гармония, богатый внутренний мир и многое другое.

Главный психологический смысл ЛР, по мнению С.Л. Братченко, М.Р. Миронова – «освобождение, обретение себя и своего жизненного пути, самоактуализация и развитие всех основных личностных атрибутов. А взаимодействие личности с собственным внутренним миром в целом не менее (а во многих отношениях – более) значимо, нежели с миром внешним. Принципиально важным для человека является также признание и уважение его внутреннего мира другими людьми. То есть полноценный ЛР возможен только в том случае, если интраперсональность не будет подавляться интерперсональностью» [2]. Есть основания говорить лишь о самом общем «основном законе личностного роста», который, опираясь на известную формулу К. Роджерса «если – то» [2], можно сформулировать так: если есть необходимые условия, то в человеке актуализируется процесс саморазвития, естественным следствием которого будут изменения в направлении его личностной зрелости. Иными словами, именно эти изменения - их содержание, направленность, динамика – свидетельствуют о процессе ЛР и могут выступать в качестве критериев ЛР.

Нашей целью было исследование возможностей методов интегративной телесно ориентированной психотерапии [5], в диагностике и коррекции некоторых личностных образований, которые имеют большое влияние на процессы личностного роста.

Мы выдвинули следующую гипотезу: интегративная телесно ориентированная психотерапия эффективна при коррекции психосоматических расстройств, а также проблем связанных с личностными образованиями, которые в свою очередь влияют на личностный рост. Одним из таких личностных образований является самоотношение. Одна из наиболее успешных попыток построить модель строения самоотношения, исходя из иных теоретических оснований, была предпринята В.В. Столиным. На основе разработанных им представлений о личностном смысле "Я", как основной единицы анализа самосознания, было показано, что самоотношение не является ни следствием знания о себе, ни реакцией на определенные аспекты "образа Я". Наоборот, и знание о себе, и самоотношение - есть следствие одних и тех же общих причин, лежащих вне субъекта, в его деятельности. И, лишь вторично, в феноменологически превращенных формах, отдельные самооценки могут восприниматься самим субъектом, как способные порождать его истинное отношение к себе.

Метод интегративной телесно ориентированной психотерапии лег в основу тренинговой программы «Вдохновение», методологической основой которой является Интегративная телесно ориентированная психотерапия (Е.С. Язвинская). Концепция интегративной ТОП заключается в том, что основой, базой для интеграции является ТОП, работа с телесностью, и работа ведется со следующими модальностями психотерапии: танцевально-двигательной терапии, арт-терапии, вокалотерапии, когнитивной психотерапии и аналитической психологии Юнга, психосоматической психотерапии. На наш взгляд такое сочетание психотерапевтических модальностей позволяет прежде всего, минимизировать межполушарную асимметрию головного мозга, что в свою очередь выводит человека на новый качественный уровень развития. Телесность – это психофизиологические, психосоматические, биоэнергетические проявления человеческого тела, являющиеся результатом онтологического и социо-культурного развития и осуществляется в аксеологическом пространстве социума. Можно сказать, что навыки вдохновения и творчества приобретают перманентный характер в деятельности человека.

Человек во время прохождения тренинга рассматривается как неравновесная, самоорганизующаяся, диссипативная система, которая в точке бифуркации имеет несколько вариантов трансформационных изменений и, в итоге, выбирает тот или иной путь, тот или иной образ и т.д. и очень часто выбор удивляет не только нас, но и самого участника собственных изменений.

Для диагностики методов ИТОП использовался тест «Опросник самоотношения» В.В. Столина, С.Р. Пантелева. В процессе исследования было протестировано и обследовано 54 человека в возрасте от 19 до 23 лет. Всех исследуемых мы разделили на три группы: в первую группу вошли участники проходившие интегративную телесно-ориентированный тренинг «Вдохновение», во вторую группу вошли участники проходившие когнитивную психотерапию и арт-терапию, третья группа была контрольной, участники этой группы не проходили никакой терапии.

Опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В.В.Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Опросник позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- глобальное самоотношение;
- самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему безразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Опросник включает следующие шкалы.

- Шкала S – глобальное самоотношение; измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.
- Шкала I – самоуважение.
- Шкала II – аутосимпатия.
- Шкала III – ожидаемое отношение от других.
- Шкала IV – самоинтерес.

Выводы: участники после прохождения тренинговой программы стали по-другому относиться к своему телу: они начали воспринимать тело, признали за

собой право на непохожесть, на индивидуальность, что в свою очередь привело к повышению самооценки. В ходе исследования результатов по всем шкалам, были полученные следующие результаты. В первой группе до прохождения тренинга среднегрупповой результат по первой шкале – интегральной, составлял 71%, после тренинга – 77%. Что может свидетельствовать о том, что после прохождения тренинга испытуемые стали больше принимать и понимать себя. Во второй группе испытуемых среднегрупповой результат по интегральной шкале самопринятие, до когнитивной и арт-терапии составил 72%, а после 75%. Как видно из результатов самопринятие во второй группе тоже возросло, но не на такой существенный процент как в первой группе. У третьей группы, которая не проходила никакой терапии первичный результат, составил 71%, что является нормой, а вторичный результат снизился на 1% и составил 70%. По шкале самоуважения среднегрупповой балл в первой группе до прохождения тренинга составил 67%, а после тренинга – 76%, что свидетельствует о том, что после прохождения тренинга испытуемые поверили в свои силы, способности, самостоятельность, стали более последовательными и стали лучше понимать себя. Во второй группе среднегрупповой балл до прохождения терапии составил 72%, а после - 73%, то есть самоуважение возросло на 1%. В третьей группе первичный результат составил 68%, а вторичный 67%, соответственно самоуважение снизилось на 1%. По шкале аутосимпатии в первой группе испытуемых, до прохождения тренинговой программы среднегрупповой балл составлял 60%, после тренинга 75%, что свидетельствует о том, что одобрение себя, доверие к себе и позитивная самооценка возросли на 15%. В второй группе испытуемых среднегрупповой балл до терапии составил 62%, после 67%, - одобрение себя возросло, но не на такой существенный процент как после тренинга. В третьей группе испытуемых результаты по шкале аутосимпатии не изменялись и составили 63%. По шкале самоинтерес, в первой группе испытуемых среднегрупповой балл до прохождения тренинга составил 82%, а после 90%, что отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других. В второй группе испытуемых до терапии среднегрупповой балл составил 73%, а после 78%, самоинтерес возрос на 5%. В третьей группе испытуемых первичный среднегрупповой результат составил 82%, а вторичный 80%, что свидетельствует о незначительном снижении самоинтереса. По шкале ожидаемое отношение других, в первой группе среднегрупповой балл составил 88%, а после тренинга 80%, то есть снизился на 8%, что может свидетельствовать о том, что испытуемые стали меньше ожидать позитивного отношения к себе от окружающих. В второй группе испытуемых среднегрупповой балл составил 80%, а после терапии 78%, то есть снизился на 2%. В третьей группе первичный результат составил 85%, а вторичный 86%, то есть ожидаемое позитивное отношение от других выросло на 1%. Увеличилось количество респондентов, которые стали более позитивно воспринимать свое тело. У испытуемых появилась большая обращенность в мир внутренних переживаний (чем вовне), что говорит об осмыслении происходящих изменений.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александр Ф., Селесник Ш. Человек и его душа. – М., - 1997.
2. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии. Психологические проблемы самореализации личности. - СПб., 1997. – С. 38 – 46.
3. Наука і освіта / Язвинская Е.С. «Психотерапия новой волны». - 2004. - №3. – С. 92- 95.
4. Язвинская Е.С. «О возможностях телесно-ориентированной терапии в решении проблем самопринятия». // Вестник Харьковского Национального Университета. – 2002. - №550. - С 342-344.
5. Столин В.В., Пантилеев С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. - М., 1988. - С. 123-130.

Подано до редакції 24.09.08

## РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются возможности ИТОП в решении проблем личностного роста, ключевым образованием которого является самоотношение. Приводятся результаты исследования.

## SUMMARY

The article demonstrates potentialities of the integrated body oriented therapy in solving problems of personal growth, self-attitude being the important part of the latter. It also describes results of the research conducted.

**Ключевые слова:** Интегративная телесно-ориентированная психотерапия, личностный рост, психосоматика.

**Keywords:** integrated body oriented psychotherapy, personal growth, psychosomatic.

---