

8. Школа диалога культур. Основы программы / Под общей ред. В.С.Библера. – Кемерово: «АЛЕФ» Гуманитарный центр, 1992. – 96 с.

The psychological, educational and cultural foundations of a teenager's development as a subject of cognitive activity are analyzed in the article. The essence of the basic psychological features of a dialogue interaction in the educational process as a necessary component of teenagers' subjectivity in cognitive activity is envisaged. The teachers are recommended to pay attention to the development of pupils' dialogue speech, their dialogue interaction in cognitive activity and the development of pupils' dialogue mentality in a period of teenagers' forming as subjects of cognitive activity. The necessary precondition of the pupils' subjectivity is determined to be the formation of their educational activity, managing of their activity and abilities to transfer from educational activity under teacher's guidance to self-education.

Keywords: personality's subjectivity, cognitive activity, dialogue interaction.

Отримано: 4.02.2013 р.

УДК 615.8

О.М.Тохтамиш

МЕТОД ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА В ПСИХОТЕРАПИИ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

У статті проведено аналіз і виокремлено основні теоретико-методологічні та прикладні аспекти тілесно-орієнтованого методу М. Фельденкрайза, досліджено його характеристики й можливості застосування в профілактиці, реабілітації й особистісному розвитку людини. Встановлено, що застосування методу М. Фельденкрайза привносить адаптивний, профілактичний, терапевтичний, реабілітаційний та удосконалюючий ефект як у професійну діяльність, так і у приватну сферу буття людини та може розглядатися як один з провідних методів покращення якості її життя.

Ключові слова: навчання, саморозвиток, усвідомлювання рухів, недирективність, пропріоцепція, зворотність.

В статье проведен анализ и выделены основные теоретико-методологические и прикладные аспекты телесно-ориентированного метода М. Фельденкрайза, исследованы его характеристики и возможности применения в профилактике, реабилитации и личностном развитии челове-

ка. Установлено, что применение метода М. Фельденкрайза приносит адаптивный, профилактический, терапевтический, реабилитационный и усовершенствующий эффект как в профессиональной деятельности, так и в частную сферу бытия человека и может рассматриваться как один из ведущих методов улучшения качества его жизни.

Ключевые слова: обучение, саморазвитие, осознание движений, недирективность, проприоцепция, обратимость.

Постановка проблеми. Метод Фельденкрайза, відомий під назвою «Усвідомлювання через рух» (цей метод містить в собі також компонент індивідуальної роботи з людиною під назвою «Функціональна інтеграція»), належить до сучасних методів розвитку людини та її навчального потенціалу. Сам автор та його послідовники неодноразово підкреслювали, що він не є психотерапевтичним методом [7; 9]. З іншого боку, багатьма авторами відзначається його висока ефективність в фізичній та психологічній реабілітації, психологічному супроводі, перебудові обмежуючих та розвитку більш адаптивних рухових патернів тіла та, взагалі, в розвитку та гармонізації людини як особистості [5; 9; 10; 11; 14; 15]. Застосування методу вивільняє та дозволяє використовувати ресурси, які були недоступні, в тому числі і в психотерапевтичному процесі. Вищезначене дозволяє говорити про певні психотерапевтичні аспекти цього методу.

Метою статті є аналіз та узагальнення теоретико-методологічних принципів, на яких базується метод Фельденкрайза та розгляд практичних аспектів ефективного застосування методу, реалізації потенціалу розвитку людини через усвідомлення нею рухів власного тіла.

Внесок М. Фельденкрайза в науку та практику завдяки створеному ним методу високо оцінили вчені різних галузей, зокрема: психофізіолог та дослідник мозку Карл Прибрам, антрополог Маргарет Мід, кібернетик Гайнц фон Ферстер, засновник нейролінгвістичного програмування Ричард Бендлер. В середині ХХ століття він спілкувався та співпрацював з відомими вченими Дж.Берналом, Ф. Жоліо-Кюрі.

Результати теоретичного дослідження. Метод М. Фельденкрайза є цілісною системою, тому лише умовно можна виокремити певні його сторони, серед яких: філософська методологія, теорія навчання та розвитку; психофізіологія дій та рухів тіла; роль усвідомлювання, уваги та інтуїції в організації рухів тіла та навчання; реабілітологія. На особистість М. Фельденкрайза та концепцію його методу мав вплив широкий спектр ідей і теорій. У різні роки М. Фельденкрайз вивчав теорію вищої нервової діяльності І. П. Пав-

лова, психоаналіз З. Фрейда, самонавіювання Е. Кюе та автогенне тренування Й. Шульца. Суттєвим практичним підґрунтям розвитку власного методу М. Фельденкрайзом були ґрунтовні заняття та викладання східних практик джіу-джитсу та дзюдо. Деякі автори відзначають, що спрямованість методу Фельденкрайза є співзвучною методам самовдосконалення традиційних східних, зокрема, дзенських духовних практик, практикам самоспоглядання, самоспостереження Г. Гурджієва або практиці уважності Р. Уолша [2]. Порівняльний аналіз методу Фельденкрайза та психотерапевтичних традицій практики М. Еріксона свідчить про спільність у їхніх підходах до навчання. Кожний з цих авторів розглядав навчання не лише як інтелектуальний, але й сенсомоторний процес, який повністю захоплює людину; спрямовував увагу на активізацію ресурсів психіки, нервової системи, які не усвідомлюються людиною. Обидва автори використовували недирективну підтримку та парадоксальні техніки, щоб допомогти іншим прийти до вирішення через усвідомлювання та навчання [13].

З точки зору методології навчання, провідними в методі Фельденкрайза є повага до вибору людини та стимулювання усвідомлювання можливостей вибору як в процесі формування чи реорганізації рухів тіла, так і в навчанні взагалі [3; 43]. Повага до індивідуальності та недирективність спрямовані на активізацію власного дослідницького потенціалу особистості, зокрема, у галузі рухових патернів, які вже склалися та стали автоматизмами. Важливим підходом щодо самопізнання та розвитку людини у М. Фельденкрайза є те, що вона здатна до безперервного навчання в будь-якому віці. При цьому успішне навчання відбувається за рахунок активної, чуттєвої взаємодії з навколишнім середовищем.

М. Фельденкрайз простежував вплив травматичного досвіду дитинства на розвиток людини, в тому числі – на власному досвіді. Він визнавав, наприклад, що втрата безпеки пошкоджує важіль, за допомогою якого ми адаптуємося до оточення. Це є більш травматичним, ніж фізичне покарання, робить залежні відносини з іншими загрозливими для людини та блокує здатність до навчання. Так само, як і В. Райх, він підкреслював, що наші внутрішні конфлікти «закарбовуються» в наших тілах. Визнаючи величезну роль психоаналізу З. Фрейда у розумінні розвитку психіки людини, на відміну від фрейдистів, М. Фельденкрайз не вважав, що, для того щоб «витягнути коріння» емоційних конфліктів, необхідно повторно пережити емоційні травми дитячого віку [8].

Оскільки поняття усвідомлювання у М. Фельденкрайза є одним з ключових та винесено у назву методу, розглянемо розу-

міння ним цього поняття більш докладно. Автор методу вважає усвідомлювання третім станом буття людини після сну та бадьорого стану. При цьому бадьорий стан є ближчий до сну, ніж до стану усвідомлювання [6]. В інтерв'ю М. Фельденкрайза з А. Катціром відзначається взаємозв'язок усвідомлювання з процесом об'єктивізації та набуттям людиною свободи: усвідомлювання образу – це початок об'єктивності, а здатність до усвідомлювання є об'єктивне всередині суб'єктивного, інструмент, який робить суб'єктивне об'єктивним. З цієї точки зору інструмент усвідомлювання – це інструмент свободи для людини. Доти, доки людина є прив'язаною до суб'єктивного, вона повністю захоплена відчуттям та його образом у свідомості. Якщо цей образ не є обробленим усвідомлюванням, людина є поневоленою та обмеженою. Усвідомлювання в такому випадку звільнює людину у тому сенсі, що воно перетворює її концепції в щось об'єктивне. Отже, розвиток усвідомлювання є збільшенням об'єктивності людини з метою її звільнення від обмежень, які накладає на неї суб'єктивність. В цьому ж інтерв'ю відзначається спорідненість цієї ідеї з твердженням Г. Гурджієва про те, що розвиток усвідомлювання, здатність концентруватися та аналізувати дозволяє людині стати вище власних відчуттів обмеженої суб'єктивності та поєднує її в більш гармонійне ціле, звільняє людину від індивідуальних амбіцій та від центрування власної уваги виключно на собі. Це дозволяє усвідомлюванню стати вище «Я» та подивитися на це «Я» збоку [1].

Одне з визначень, яке давав М. Фельденкрайз усвідомлюванню, – це частина механізму мислення, яка «слухає» себе під час дії. При цьому він пов'язував процес усвідомлювання з просторовою орієнтацією, порівнюючи втрату усвідомлювання з втратою орієнтації, в першу чергу – просторової. При цьому поняття простору в концепції Фельденкрайза є психологічним і може бути змінено шляхом взаємодії з ним. Розвиток усвідомлювання разом з розвитком орієнтації можуть тривати у людини у дорослому віці, хоча люди часто в цьому зупиняються, досягаючи повноліття. Важливою характеристикою усвідомлювання є те, що в умовах, обмежених фізичною конституцією, воно не має меж для власного розвитку. Суттєвою характеристикою усвідомлювання є також поєднання того, що сприймається, вражень, які отримуються, тощо. Ми використовуємо своє усвідомлювання менше, ніж на один відсоток. Навчання новим рухам через формування умовних рефлексів у людини отримує новий вимір завдяки новій якості – зворотному зв'язку, в якому бере участь усвідомлюван-

ня. «Доки немає усвідомлювання, процес формування рефлексів є повністю автоматичним. Тільки через зворотній зв'язок дія може стати новою звичкою в житті, або, навпаки, бути відкинутою. Але це можливо лише через світло усвідомлювання. Через те, що усвідомлювання є частиною корекції, воно само стає дією, воно слухає дію». Ще однією унікальною характеристикою усвідомлювання, на думку М. Фельденкрайза, є здатність створювати схеми (моделі, патерни). Можливо, глибинна суть поняття творення полягає в здатності до створення нових патернів. М. Фельденкрайз порівнював роботу усвідомлювання з дитячим безпосереднім спостереженням без шаблонів та упереджених схем, без попередніх роздумів та оцінювання. Він вважав такий дитячий погляд здатністю до усвідомлювання, якої ми можемо досягти і що ми можемо навчитися такій здатності та розвинути її до такого ступеню, коли вона не буде рідкісним моментом у житті людей, але стане чимось систематичним, станом, якому ми можемо навчатися та який зможемо використовувати більшу частину часу [1].

Розглянуті вище визначення, якості та характеристики усвідомлювання представлені схематично на рис. 1:



Рис. 1. Сутнісні характеристики та якості усвідомлювання за М. Фельденкрайзом

Щодо загальних методологічних принципів, підхід М. Фельденкрайза відзначається принципами цілісності, єдності психіки та тіла, інтеграції функцій. «Єдність розуму і тіла – це об'єктивна реальність, ці сутності не є просто пов'язаними одна з одною, вони є нероздільним цілим...Є тільки одна сутність. Існує функціонування нервової системи всередині, і це функціонування має два аспекти. Якщо ви слухаєте кого-небудь, ви бачите моторний аспект і також сприймаєте психічний аспект (зміст слів). Це не два стани, а два аспекти одного і того ж стану. Мозок не

може думати без моторних функцій. Стан кори головного мозку безпосередньо і чітко видно на периферії через взаємні відношення, поставу і конфігурацію м'язів, всі вони пов'язані між собою. Будь-яка зміна нервової системи чітко транслюється через зміну взаємного відношення, постави та стану м'язів. Більшість людей не може чітко мислити без мобілізації моторних функцій мозку у мірі, достатній для того, щоб усвідомити патерни слів, які репрезентують відповідні думки» [6]. Ця єдність з моторними функціями розповсюджується на інші психічні процеси, окрім мислення – сприймання, почуття та ін. «Ми не можемо усвідомити почуття, доки воно не буде вираженим у вигляді моторної мобілізації, і, тому, *немає почуттів, якщо немає стану тіла*» [7]. З іншого боку, існує яскравий приклад напруженої наукової діяльності видатного фізика-теоретика, автора багатьох книг Стівена Хокінга, який з молодих років залишається паралізованим через важку хворобу – латеральний амфіотичний склероз. Хоча це ураження нервової системи викликало пошкодження мотонейронів та майже повну м'язову нерухомість, воно не завадило вченому вести активну творчу розумову діяльність та увійти у десятку найбільш впливових особистостей останнього двадцятип'ятиліття, які змінили світ та наші уявлення про нього [12]. Оскільки м'язова нерухомість Стівена Хокінга є набутою, ми не вважаємо, що приклад його діяльності спростовує вищеозначену концепцію М. Фельденкрайза, він свідчить лише про недооцінку в деяких судженнях пластичності мозку людини та компенсаторних здібностей її психіки. Тут не зайвим буде згадати, що й сам М. Фельденкрайз створив свій метод, «компенсуючи» довготривалі наслідки отриманої у молодому віці травми коліна.

М. Фельденкрайз створював свій метод, досліджуючи рухи свого тіла, через деякий час він почав успішно проводити групові заняття та індивідуальну роботу з іншими. В сучасній практиці метод може використовуватися як в самостійній роботі, так і в груповій, або ж в діаді з учителем. Окрім усвідомлювання уваги, спрямованої на пропріоцептивні відчуття, розглянемо інші аспекти практики методу.

В практиці усвідомлювання рухів власного тіла за методом Фельденкрайза використовується наслідок дії основного психофізичного закону, відомого як закон Вебера-Фехнера: для того, щоб більш точно розрізнити сигнали від м'язів під час рухів власного тіла, треба знизити їх напругу, а одним із засобів зниження цієї напруги є зменшення амплітуди цих рухів. Саме тому найбільш прийнятне положення тіла в практиці методу, особливо для по-

чатківців, є горизонтальне, коли м'язи людини менше протидіють силі тяжіння, що дозволяє їм більше розслабитись. Яскравою практичною ілюстрацією дії психофізичного закону Вебера-Фехнера може бути досвід сприймання людиною свого тіла під час перебування в ізоляційній флоатінг-камері (один з видів камери сенсорної депривації), в якій можна спостерігати зовсім мінімальні зміни функціонування м'язів та інших систем організму, зокрема серцебиття викликає коливання тіла, зміну його положення відносно перенасиченою сіллю рідини, в яку занурено тіло людини.

Іншим принциповим аспектом застосування методу є установка на недопустимість збільшення болю чи дискомфорту під час практики. Тут береться до уваги інша закономірність м'язево-нервового системного комплексу: збільшення напруги м'язів тіла є автоматизованою, рефлекторною реакцією на біль чи інші дискомфортні пропріоцептивні відчуття. Окрім цього, досвід болю, як фізичного, так і емоційного, за М. Фельденкрайзом, є одним з ключових чинників втрати людиною правильного образу себе [7]. При цьому автор методу відзначав центральну роль пропріорецепції в самосприйнятті людини та розширенні образу себе.

Ще одним принципом, провідною установкою та показником якості рухів у методі Фельденкрайза є їх зворотність. Зворотність напряму рухів пов'язана з їх вправністю. За М. Фельденкрайзом, зворотність є рисою усвідомленого руху. «Рух буде правильним, якщо його можна зупинити та змінити напрямок в будь-який момент, або ж зробити зовсім інший рух. Ця якість називається зворотністю. Її можна знайти у всіх цілеспрямованих та усвідомлених рухах. Водночас існують рухи, які не є зворотними, оскільки не є усвідомленими. До них належать рухи, скоєні рефлекторно, тремтіння, спазми» [4].

Метод М. Фельденкрайза не має протипоказань навіть при виражених тілесних обмеженнях внаслідок травм чи вад розвитку. В подібних ситуаціях може більш широко використовуватися ще одна закономірність, відкрита в процесі використання методу – ефект дії уявлення про тілесний рух. Розвиваючим буде не лише усвідомлювання мінімальних рухів тіла людиною, а, також, уявлення про ці рухи. Про це свідчать дослідження, які відзначають суттєве покращення спортивних результатів через «ментальний тренінг», коли замість звичайного тренування спортсмен лише докладно уявляв в деталях послідовність рухів, які він робив при виконанні спортивної вправи [9].

Отже, до сутнісних характеристик методу Фельденкрайза можна віднести його багатоаспектність та мультифункціональність,

ставлення до людини в її цілісності, повага до свободи особистості та її виборів, створення розвиваючого навчального середовища через недирективний супровід, розкриття розвивально-навчального потенціалу людини в будь-якому віці, реактуалізація безпосередності дитячого віку у сприйманні пропріоцептивних сигналів як суттєвого аспекту усвідомлювання, усвідомлювання людиною тілесних рухів через увагу до невеликих змін положення тіла, зворотність рухів тіла. Хоча метод М. Фельденкрайза є методом навчання та саморозвитку людини, його застосування приносить адаптивний, профілактичний, терапевтичний, реабілітаційний та удосконалюючий діяльність ефект як у професійну, так і у приватну сферу буття людини, та може розглядатися як один з провідних методів покращення якості її життя.

Список використаних джерел

1. Осознавание и сознание. Беседа Моше Фельденкрайза с Аароном Катциром: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vlad8.com/feldenkrais/read/interview-feldenkrais>
2. Сандомирский М. Метод Фельденкрайза и психологическая типология Юнга: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru/SOC/FELD1.HTM>
3. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера / М. Фельденкрайз. – М.: Эксмо, 2003. – 352 с.
4. Фельденкрайз М. Осознавание через движение: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007. – 224 с.
5. Bearman D. The Feldenkrais Method in the treatment of chronic pain: A study of efficacy and cost effectiveness / D. Bearman, S. Shafarman – American Journal of Pain Management. – 1999 – Vol. 1. – №1 – P. 22-27
6. Feldenkrais M. Awareness Through Movement: Health exercises for personal growth / M. Feldenkrais. – New York: Harper & Row, 1972. – 173 p.
7. Feldenkrais M. Embodied wisdom: The collected papers of Mosh Feldenkrais / M. Feldenkrais // ed. E. Beringer. – Berkeley, Calif.: North Atlantic Books, 2010. – 230 p.
8. Feldenkrais M. The potent self: A study of spontaneity and compulsion / M. Feldenkrais. – Berkeley, Calif.: Frog Books, 2002. – 288 p.
9. Feldenkrais und Wissenschaft [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.feldenkrais.de/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=147

10. Lundblad I. Randomized controlled trial of physiotherapy and Feldenkrais intervention in female workers with neck-shoulder complaints / I. Lundblad. – Journal of Caring Sciences. – 2001. – Vol.15. – P.181-189
11. Malmagren-Olsson E. A comparative outcome study of Body Awareness Therapy, Feldenkrais, and conventional physiotherapy for patients with nonspecific musculoskeletal disorders: changes in psychological symptoms, pain and self-image / E. Malmagren-Olsson. – Physiotherapy Theory and Practice. – 2001. – Vol. 17(2). – P. 77-95
12. Most influential people. – USA today. – 2007. – October, 3. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.usatoday.com/news/top25-influential.htm>
13. Reese M. Moshé Feldenkrais's Work with Movement – A Parallel Approach to Milton Erickson's Hypnotherapy [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://feldenkraissoutherncalifornia.com/html/feldenkrais_-_erickson.html
14. Smith A., Kolt G., McConville J. The effect of the Feldenkrais Method on pain and anxiety in people experiencing chronic low back pain / A. Smith, G. Kolt, J. McConville – New Zealand Journal of Physiotherapy. – 2001. – Vol. 29(1) – P. 6-14.
15. Ullman G. Effects of Feldenkrais exercises on balance, mobility, balance confidence and gait performance in community-dwelling adults age 65 and older / G. Ullman, H. G. Williams, J. Hussey, J. L. Durstine, B. A. McClenaghan – The Journal Of Alternative and Complementary Medicine. – Vol. 16. – №1. – 2010. – P. 97-105.

The main theoretical, methodological and applied aspects of M. Feldenkrais method are analysed and distinguished in the article. The characteristic features of the method possible applications in prevention, rehabilitation and personal growth are investigated. The essential characteristics of the Feldenkrais method are: many-sidedness and multi-functionality, the attitude to a man in its integrity, respect to the personality freedom and its choices, the creation of developing educational environment through indirect support, the uncovering of developing educational potential of a person at any age, the person's realization of body movements according to the small changes in the position of the body, the reversibility of the body movements. The application of the Feldenkrais method is established to introduce an adaptive, preventive, therapeutic, rehabilitation and perfecting effect as to the professional activity, so to the private sphere of human existence and can be considered as one of the leading methods of personality's life quality improvement.

Keywords: studying, self-development, awareness of movements, indirectness, proprioception, reversibility.

Отримано: 28.01.2013 р.