

## Феноменология телесного образа «Я» и проблема отчуждения

*А.Н. Айламазян, Н.А. Каминская*

**Аннотация:** Предметом обсуждения в данной статье является переживание отчуждения физического Я. Согласно феноменологическому анализу, оно определяется как переживание потери контакта с собственным телом; тело при этом воспринимается как чуждое, не выражающее, противостоящее Я. Предпринимается попытка усмотреть корни отчуждения в специфике личностных переживаний. Делается вывод о необходимости изучать данное явление в составе целостной системы психологических феноменов, т.е. как телесное проявление ряда личностных конфликтов.

**Ключевые слова:** отчуждение физического Я, телесность, образ тела, феноменология отчуждения, искажение образа тела, алекситимия.

---

Важнейшей предпосылкой для обсуждения психологической природы и, более узко, проблемы отчуждения тела является дуалистический характер его представленности нашему сознанию. Тело рефлексируемое и тело действующее, феноменологическое и объективное, тело-для-себя и для-другого – многие философские концепции, прибегая к различной терминологии, подчеркивали одну и ту же принципиальную несводимость человеческой телесности исключительно к миру объективного.

«Если мы хотим размышлять о теле, нужно установить порядок наших рефлексий...» [13, с. 204]. Согласно Ж.-П.Сартру, центральную идею философского анализа тела следует выразить в следующем: «Мы не можем продолжать смешивать онтологические реальности и должны последовательно изучать тело как бытие-для-себя и как бытие-для-другого... Мы проникаемся идеей, что эти два аспекта тела, будучи в двух различных и несовместимых плоскостях бытия, нередуцируемы одно к другому» [там же, с.205].

Более лаконично ту же мысль высказывает М.Мерло-Понти: «Мы движем не объективное, а феноменологическое тело» [7, с.146] И далее: «Большинство операций с телом происходит в пределах феноменального порядка» [7, с.145].

Действительно, эволюционно первоначально тело есть тело-для-меня, то, что при взгляде «изнутри» не имеет самостоятельного существования, поскольку находится в теснейшей связи с другими жизненными процессами – операциями, ощущениями, переживанием и выражением эмоций, с их сигнальной, бытийно-смысловой функцией. В пределах тела-для-меня очень сложно очертить ту реальность, которая бы содержательно наполнила понятие «образ тела». Это в большей степени бессознательное, невыразимое

словами знание пространства собственного тела. Но главное другое: в феноменологическом способе существования тела, последнее оказывается настолько слитым с чувственным, что мы вправе говорить лишь о едином телесно-чувственном комплексе. Дезинтеграция последнего есть отчуждение, переживаемое как потеря телом его адекватной нашей внутренней жизни выразительной способности.

Тело – первичный, довербальный инструмент выражения. На уровне чувственного сознания ментальные структуры, понимаемые в самом широком смысле, имеют непосредственную связь с внешне наблюдаемыми движениями. Развитие идеального плана действий, дарующего человеческой деятельности множество усовершенствований, в некотором роде разрывает это единство. Мы находим иные способы выражения того, что является содержанием нашей душевной жизни. Но потребность в специфической вовлеченности тела в эмоциональное «поле» сохраняется. Ни этим ли объясняется столь бурное развитие телесно-ориентированной психотерапии в настоящее время?

Согласно моторным теориям психических процессов, таких как теория внимания Н.Н.Ланге и теория эмоций У.Джемса-Н.Н.Ланге, а также подтверждающим их современным психофизиологическим исследованиям, многие переживания представляют собой сенсомоторные образования, т.е. являются состоянием целостного организма. В некотором смысле чувственные и моторные компоненты входят друг с другом в резонанс, реализуя ту или иную психическую функцию. Так, музыканты для большей выразительности игры подключают к работе весь корпус, – активация моторных паттернов повышает точность эмоциональной передачи. При изучении чужого языка устная иностранная речь становится более понятной, когда человек сам осваивает правильное интонирование. В последнем случае формируются моторные образы фонем и интонационного выделения тех или иных смысловых блоков предложения.

Весьма вероятно, подавление моторики, насколько оно возможно, накладывает отпечаток на активацию сенсорных компонентов, приводя к изменению функционирования всей сенсомоторной цепи. Предположительно, подобного рода механизм, вернее его обратный ход – активное включение в терапевтическую работу двигательных коррелятов психических процессов, лежит в основе управления эмоциональным состоянием путем модификации телесных паттернов.

В отношении имплицитного образа тела, известно, что специфика движений тесно связана с особенностями репрезентации телесного пространства. Например, в недавних исследованиях показаны различия в невербализованном представлении тела у левшей и правшей [16]. Факты подобного рода указывают на то, что образ тела представляет собой

весьма подвижную «структуру», зависящую от множества психологических и моторных факторов.

Конкретные механизмы данного взаимодействия продолжают оставаться предметом научного поиска.

Неважно, как именно описывается суть той или иной телесной практики – работа с эмоционально нагруженными блоками в теле (вегетотерапия В.Райха и биоэнергетический анализ А.Лоуэна), восстановление структуры частей тела (рольфинг), повышение эффективности движений (техника Ф.Александера), возвращение природной грации и достижение релаксации с концентрацией на ощущениях (Ш.Сельвер) – то, к чему стремится вся телесно-ориентированная психологическая работа с человеком, – восстановление телесно-эмоционального единства, которое по тем или иным причинам было нарушено.

Это согласуется с мнением Дж.Фейдимена и Р.Фрейгера о том, что различные системы, ориентированные на работу с телом, независимо возникшие в различных местах земного шара, имеют много общего. Различия между ними связаны с тем, что каждая специализируется на своей области физического функционирования. При наличии разных методик, многочисленные виды телесно-ориентированной психотерапии стремятся в конечном итоге к одному и тому же [15].

Сказанное выше относится к телу, как я его переживаю – телу феноменологическому. Но существует и другой аспект.

Тело может вырваться из «плена» «слепой», нерелексируемой зоны сознания и стать объектом нашего внимания, полностью открытым для оценок. В системе координат, заданной М.М.Бахтиным и Ж.-П.Сартром, мы рассматриваем следующее онтологическое измерение тела – тело-для-другого.

«С появлением взгляда другого я открываю свое бытие-объекта, т.е. мою трансценденцию как трансцендируемую» [13, с. 225]. «Я существую для себя, как познанный другим в качестве тела» [там же, с.226]. Образ тела, который наряду с бессознательными компонентами содержит множество отчетливых убеждений, возникает при дистанцировании от себя феноменального и взгляде на свое тело, как на объект. Характер отображения собственной внешности определяется многими социальными факторами, собирательно обозначаемые как взгляд Другого. Однако наше восприятие себя не может быть простым перенесением того, что видит в нас Другой, поскольку оно обладает собственными механизмами. Так, в некоторых работах отмечалась тесная связь образа тела с аффективностью [5].

Примером другой, более частной особенности может послужить инертность самовосприятия, при которой человек внутренним взором видит себя более молодым, чем он есть на самом деле. На основе сконструированного образа тела индивид выстраивает соответствующую ему манеру поведения.

Показательно то, что когда человек сталкивается с объективирующими репрезентациями своего тела, он склонен испытывать удивление. Практически всегда происходит одно и то же: при взгляде на фото- или видеоизображение находится нечто такое, что расходится с представлениями человека о себе. Эмоциональная реакция при этом может уходить далеко в «минус» и выражаться в недовольстве, неприятии, отчуждении от себя – «внутри я вижу себя совсем по-другому!».

Образ собственного тела отличается от того, что фиксирует фотоаппарат, видеокамера, взгляд другого человека или даже зеркало. Он не есть застывшая картинка, выполненная у нас в голове с миллиметровой точностью. Эстетический аспект проблемы отчуждения заключается в неприятии своего реального облика.

В свете подобных теоретических данных отчуждение физического Я предстает, главным образом, как феномен потери контакта с собственным телом. Констатация патологичности этого распространенного явления и раскрытие его связей с общим психологическим здоровьем человека дает возможность работать с личностью через тело. Многочисленные направления телесно-ориентированной психотерапии разрабатывают и предлагают свои способы борьбы с отчужденностью. Но в описании совокупности конкретных техник, которые, безусловно, выходят на первый план в этих терапевтических системах, часто не раскрывается феноменологическая сущность телесного отчуждения.

Как переживается отчуждение от тела самой личностью? Какой образ тела складывается при этом у человека? Подвержен ли он изменениям в зависимости от психологических конфликтов личности?

Чтобы ответить на эти вопросы, мы провели исследование с 25 испытуемыми, посещавшими занятия музыкальным движением. Несколько слов о специфике данной телесной практики. Музыкальное движение является одним из направлений танцевально-двигательной терапии, подчеркивающее «терапевтичность» свободного импровизационного танца и основывающееся на представлении о преобразующем влиянии музыки на психологическое состояние личности. Незаданность танцевальных движений, а напротив, их спонтанность, произвольность способствует пробуждению символических переживаний, фасилитирующих разрешение эмоциональных конфликтов.

Конечная цель данной практики заключается в том, чтобы преобразовать восприятие своего тела участниками, сделать его инструментом выражения их личности [2].

Каждый испытуемый проходил через процедуру структурированного интервью, которое помимо общих вопросов, связанных с особенностями мотивационной, эмоциональной и когнитивной сферы участников, включал в себя и ряд специальных вопросов, затрагивающих их отношение и переживание собственного тела (например: довольны ли Вы своим телом? Что бы Вам хотелось в нем изменить? Каким Вы чувствуете и представляете себя в танце? Что Вам нравится/не нравится в собственных движениях?). Далее испытуемым предлагался следующий ряд методик: тест-опросник самооотношения, шкала тревоги Тейлора, Торонтская алекситимическая шкала, проективные рисуночные методики «Я танцую» и «Рисунок человека», а также метод незаконченных предложений, последние были связаны с интересующей нас темой телесности.

В результате качественного анализа данных структурированного интервью и метода незаконченных предложений были выделены и соотнесены между собой специфические аспекты телесного отчуждения.

Были получены следующие группы феноменов:

*1. Отчуждение как невнимание, нечувствительность к собственному телу.*

В большинстве случаев тело занимает периферийное место в жизни человека и воспринимается только как средство осуществления действий и намерений. О нем говорится в терминах работоспособности и физических возможностей («тело – предмет, который пользуешься», «люди в жизни не чувствуют тела, они вспоминают о нем только в связи со своими проблемами»). Специфические телесные практики переводят тело из «теневого» положения, которым оно довольствуется в повседневной жизни, в фокус внимания, способствуя встречи с ним. Испытуемые говорят об удивлении, которые они испытывают, знакомясь со своим телом и его возможностями («самым важным для меня было ощущение приятного знакомства со своим телом, все это было похоже на детскую игру – вот мои ручки, а вот мои ножки...», «мне нравится состояние полета или глубокой медитации, когда слушаешь свое тело и познаешь его, а оно говорит тебе за это спасибо», «появилась более детальное прочувствование мелочей, детальное осмысление, где, что происходит в теле, о чем оно сигнализирует», «преобладающим ощущением в последнее время стало открытие новых ощущений в теле», «появилась связь между мозгом и телом, чувствую, что поднимаю плечи, отслеживаю части тела, развивается внимание к своему телу», «более гармоничное отношение к своему телу стало, стараюсь его слушать, чтобы оно не было забыто»).

2. *Отчуждение как переживание телесной стагнации.*

Речь идет о переживании безжизненности тела, об отношении к нему как к чуждой оболочке, которой не хватает активности, энергии («мое тело – нет ни рук, ни ног, круг твердый и безжизненный, хочется вылупиться, а для этого меня нужно бить, катать», «мой образ кажется мне чем-то бесформенным, как вода, принимающая любую форму, в какой сосуд зальешь – то и будет», «мое тело не зависит от разума, знаю что-то, но иду куда-то», «мой образ кажется мне неокрепшим, ему не хватает силы», «тонус и тряпка, трудно найти баланс, если расслабляюсь, то полностью, тело – тряпка, несобранное»). В реплике одной из испытуемых лаконично говорится о преодолении этой чуждости: «Мое тело – что-то живое и открытое для изменений, меняющееся как сама жизнь, это храм души».

3. *Отчуждение как фрагментарность восприятия своего тела.*

Тело воспринимается как набор инструментов, осуществляющий определенный круг функций, в связи с этим некоторым частям тела уделяется больше внимания, другим меньше. Главное заключается в том, что тело перестает восприниматься во всей своей целостности. В телесных практиках, подобных музыкальному движению, новичкам труднее всего дается отход от восприятия своего тела как суммы или набора выразительных средств и объединение их в одно-единственное средство самовыражения и самопостижения («здесь почувствовала все тело целиком, в противоположность его разобранности, танцы разбирают тело на части, эта рука движется так, а нога так, в них думаешь о частях тела, как об отдельных объектах», «я замечаю, что думаю над каждой частью тела в отдельности, мне не хватает цельности», «спорт формирует тело негармонично, есть части тела, которые развиты больше, музыкальное движение позволяет поработать над всем телом»).

4. *Отчуждение как недоверие к «сигналам» тела.*

В данном случае имеется в виду отношение к телу как источнику излишней субъективности, к чему-то, что можно убрать за скобки или чем можно пренебречь («часто не слушаю свои внутренние ощущения, не придаю им большого значения, иногда не считаю нужным их обозначить, иногда главное – не выбиться из коллектива», «кажется, что настоящих чувств недостаточно, поэтому стараешься сыграть какую-то роль, чтобы тебя приняли»).

5. *Отчуждение как недовольство своим телом, переживание несоответствия внутреннего ощущения внешнему выражению.*

Неудовлетворенность своей физической формой, характером движений, телесными возможностями и способами самопрезентации в телесной аспекте является

главным лейтмотивом ответов испытуемых («движения тяжеловаты, надуманы, корявы, иногда смотришь на себя в зеркало, думаешь – о боже! Порой тело как бревно, не пластично, иногда не могу его терпеть», «раньше не любила свое тело, плохо к нему относилась», «тело не соответствует моему идеалу, но что с этим сделаешь! Я меняюсь, идеалы меняются. Какое есть – такое есть», «мое тело негармонично, я считаю себя полноватой», «мои движения неловкие, некрасивые, неуклюжие, не соответствуют той ситуации, в которой двигаюсь. Небольшой слоник. Широкие бедра, не влезаю в брюки, покатые плечи, живот в смысле жира»).

В ответах испытуемых достаточно часты упоминания о неудовлетворенности разницей между образом, в котором они себя ощущают, и тем образом, который складывается, как им кажется, в представлении о них других людей («Мое тело – полная противоположность моей душе, моим переживаниям, тому, что должно быть на самом деле. Если я покажу свой настоящий облик, меня не поймут. Мой образ неоткрытый и неразгаданный другими», «внутри я совсем другая, трудно вывести изнутри вовне», «если бы мои внутренние ощущения совпадали бы с внешними... Тяжело то, что переживаешь вынести вовне»).

#### *6. Отчуждение как нехватка средств установления контакта со своим телом.*

Подлинное взаимодействие с телом обязательно предполагает использование символических языковых средств и образного мышления. Чрезмерная конкретика и бедность образности самовосприятия не позволяют понять действительные возможности саморегуляции («музыкальное движение дарит богатые образы для понимания и воздействия на тело. Раньше вообще не мыслила в таких категориях. Например, когда я хочу расслабиться, я представляю себе, что стекаю по стенке в лужицу. Побуду ей немножко и вырастаю вновь»).

#### *7. Отчуждение как чрезмерный контроль телесных проявлений.*

Обусловленные современными ценностями трудности переключения с интеллектуального восприятия мира на чувственное, а также проблема отхода от стереотипов поведения, замены мыслимого проживания подлинным, иногда происходящего от страха быть нелепым или неправильно понятым усугубляет проблему отчуждения. Испытуемые говорят о том, как трудно отойти от привычного осмысления вещей и перейти на другой качественный уровень переживания, несвойственный ни тебе, ни сегодняшней культуре («меньше думаешь, почему двигаешься, появляется спонтанность, очищение головы», «не хватает смелости. Скованность. Постоянная оценка себя, словно глядишь в зеркало. Страх почувствовать состояние полета, отпустить себя,

кажется, что внутри что-то надломиться, но это важно для психологического освобождения», «самая большая проблема – это отключить голову»).

Говоря об этом чисто физическом уровне восприятия ограничений тела, испытуемые идентифицируют свои мышечные блоки («Замечаю, что поджимаю плечи, когда нахожусь в дискомфортной ситуации, сразу стараюсь выдохнуть», «стала контролировать ощущение зажатости, мысленно пытаюсь дышать всеми частями тела. Дыхание до самого последнего пальца, возникает другое совсем ощущение – разгон нервных центров и расслабленность в мышцах», «раньше была такая огромная зажатость, - рука на занятиях не поднималась, чтобы погладить воображаемую кошку!», «мне кажется, что я даже не смогу сейчас свободно подпрыгнуть»).

8. *Отчуждение как недостаток отклика тела на подлинные эмоции.*

Испытуемых поражает яркость, всеохватность и жизненность эмоций, которые приходят в результате телесного раскрепощения. В эмоциональное переживание включается все тело («музыка начала свободно проходить по телу и оставлять свой след», «не получается пропустить музыку через тело, в нем она наталкивается на преграды», «хочется двигаться и двигаться. Более простые (в хорошем смысле) и естественные эмоции появились, как у детей. Я чувствую, что мое тело естественно и подлинно живет»).

9. *Отчуждение как переживание уязвимости, неоформленности границ телесности.*

Субъективные переживания незащищенности своего тела, испытывающего деструктивные воздействия внешней среды, и потому постоянно пребывающее в режиме борьбы и самосохранения, связываются некоторыми испытуемыми с нарушением собственного телесного пространства. Это ощущение того, что границы как будто передвигаются вглубь тела, оставляя саму телесную оболочку незащищенной («нет ощущения оформленности, как будто невписывание в рамки или границы, отсюда постоянная подвижность, кажется, что находишься в зависимости от всего, ощущение растворения во всем», «нет телесной свободы, всякое негативное эмоциональное состояние удручающе действует на тело и голос»).

10. *Отчуждение как недостаток заземления.*

В биоэнергетическом анализе тела заземление рассматривается как связь человека с реальностью. Прочитируем А.Лоуэна: «Когда мы говорим, что человек хорошо заземлен, или что он крепко стоит на земле, это означает, что человек осознает себя и окружающее. Быть заземленным – значит быть связанным с основными реалиями

жизни... Когда мы говорим о ком-то, что он «витаает в облаках», мы имеем в виду, что большую часть внимания человек уделяет своим мыслям или своим мечтаниям, а не ощущениям в своих стопах» [6, с.]. В концепции музыкального движения термин «заземление» означает «сцепление с землей», которое выражается в особом характере движения стопы и способности отталкиваться от земли при прыжке, получая от нее энергию и силу. В этом присутствует определенный символизм: отталкиваться от земли означает сфокусировать внимание на реальности, «наладить связи» с внешним миром, преодолевая внутреннюю замкнутость.

Недостаток заземления, таким образом, может считаться «слабым местом» всех субъектов, переживающих телесное отчуждение. Но в данном исследовании мы сужаем значение этого термина и противопоставляем его переживанию чрезмерного контроля. Испытуемые характеризуют это состояние так: «Я – летящая, парящая в облаках, очень увлекаюсь, не чувствую заземления и все, просто лечу», «больше всего мне нравится ощущение полета, лететь как птичка, иногда заносит», «мне кажется, что я постоянно «вылетаю» из своего тела».

Таким образом, термин «телесное отчуждение» объединяет достаточно разнообразные психологические феномены, *общим знаменателем которых является переживание личностью чуждости своего тела для нее самой; оно воспринимается как нечто внешнее, мешающее, сопротивляющееся ей, а главное не выражающее ее. Тело не ощущается продолжением личности; оно противостоит Я.*

Наряду с этими феноменами в рассказах испытуемых можно выделить и признаки искажения самоидентификации, а также отношений с окружающим миром. Испытуемые указывают на изменение восприятия жизни («уши по-другому стали слышать слова, восприятие стало другим, что-то глобальное выросло», «мировоззрение изменилось, смотришь по-другому на вещи, теперь ощущение, что тянешься к миру»), личностных особенностей («пришел контроль над эмоциями, чувствую, что перевоспитываюсь духовно, меньше мрачных мыслей стало, раньше была гораздо хуже», «музыкальное движение убирает все зажимы, а главное – зажимы в голове, появилась жажда знаний, желание творить и мыслить по-другому»), достаточно часто встречается упоминание о потере страха общения. Но связь этих данных с выраженностью телесного отчуждения пока является только предположением.

Выделить вышеописанные феномены во внутреннем опыте возможно, видимо, только встав на путь преодоления отчуждения, т.е. при достаточной развитости телесного самосознания.

Дальнейший анализ данных позволил сделать вывод о возможности трансформации образа тела в связи с изменением психологического состояния личности. Для сопоставления нескольких методик было выделено 5 групп наиболее часто упоминаемых феноменов отчуждения. В этот перечень вошли пункты 2, 5, 7, 11, 12 из вышеуказанного списка. Отметим, что поскольку данные феномены тесно взаимосвязаны и каждый из них является неотъемлемой частью общей картины переживания отчуждения, рассмотрение их в отдельности для количественной обработки данных является чисто условным. Степень их выраженности для каждого испытуемого описывалась 4х-балльной порядковой шкалой. Приведение в соответствие градаций шкалы и субъективной представленности феноменов проводилось по критерию значимости данного переживания для испытуемого.

Количественные значения были присвоены и показателям проективных методик. Так, при анализе методики «Рисунок человека» учитывались параметры, свидетельствующие об общей эмоциональной напряженности испытуемых, это:

- выраженность спокойного положительного настроения в образе;
- соразмерность (сопоставимость) частей тела;
- пластичность контура;
- открытость/закрытость позы;
- плотность и площадь штриховки;
- степень разработанности образа

Рисунок «Я танцую»<sup>1</sup> в общей таблице данных был представлен показателем:

- символичности (4 балла (по 4х-балльной порядковой шкале) присваивались рисунку, в котором наличествуют исключительно символические структуры; 1 балл присваивался абсолютно конкретному, реалистичному рисунку).

Все показатели, включая результаты теста-опросника самоотношения, Торонтской алекситимической шкалы и шкалы тревоги Тейлора, заносились в сводную таблицу, после чего с помощью статистического пакета SPSS между ними вычислялись парные корреляции (применялся непараметрический коэффициент корреляции  $\tau_b$  – Кендалла).

В итоге были получены статистически значимые корреляции между показателями телесного отчуждения и выраженностью психологической конфликтности испытуемых. Поскольку:

- показатели отчуждения отрицательно коррелируют со значениями целого ряда шкал теста-опросника самоотношения. К примеру, коэффициент корреляции между таким феноменом отчуждения как чрезмерный самоконтроль и данными по шкале интегрального самоотношения, обозначающей внутреннее недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя, оказался равным  $-0,5$  ( $p = 0,001$ ). Также прослеживается связь выделенных феноменов со шкалами менее глобального уровня, измеряющими выраженность конкретных установок в адрес своего «Я», например, коэффициенты корреляции между переживанием телесной стагнации и шкалами самоуважения и самопоследовательности составляют  $0,44$  ( $p = 0,004$ ) и  $-0,55$  ( $p = 0,001$ ) соответственно. Даже по этим частным результатам мы можем увидеть, что искажение образа тела сопровождается возрастанием конфликтности, недовольством и неприятием человеком себя *как личности*.
- показатели телесного отчуждения положительно коррелируют с баллами по шкале тревоги Тейлора. Так, коэффициент корреляции между выраженностью переживания несоответствия внутреннего ощущения внешнему выражению и тревогой составил  $0,47$  ( $p = 0,002$ ). Возможно, тревога как боязнь быть непонятым или отвергнутым в ситуациях общения блокирует естественное поведение человека, продуцируя или

---

<sup>1</sup> Данная методика находится на стадии апробации. Ее можно причислить к классу экспрессивных проективных методик. Испытуемому предлагалось простым или цветными карандашами на листе формата А4 изобразить рисунок на тему «Я танцую». Анализ рисунка проводился по формальным и содержательным аспектам. Последний включал в себя анализ смыслового, идейного наполнения рисунка, его анализ в контексте жизненной ситуации индивида. Методика предоставляет возможность максимально полного выражения своих мыслей, эмоций, переживаний, поскольку не предполагает изображение чего-либо конкретного. Тема рисунков напрямую связана с исследуемой реальностью - участием человека в танцевальной практике.

усугубляя тем самым переживание потери контакта с самим собой и приводя к изменению образа тела.

- некоторые показатели эмоциональной напряженности в рисуночных методиках также имеют корреляцию с параметрами телесного отчуждения. Например, коэффициент корреляции между переживанием чрезмерного самоконтроля и выражением положительного настроения в рисунке человека равен  $-0,43$  ( $p = 0,006$ ).
- испытуемые, переживающие отчуждение, получили высокие баллы и по шкале алекситимии. Для примера, коэффициент корреляции в случае переживания телесной стагнации и выраженностью алекситимии составил  $0,44$  ( $p = 0,004$ ).
- в свою очередь, показатель алекситимии отрицательно коррелирует с символичностью рисунков ( $r = -0,30$ ,  $p = 0,031$ ). Здесь необходимо пояснить, что символическое изображение темы «Я танцую» является признаком сформированной феноменологической телесности (т.е. такого отношения к своему телу, которое приводит к уникальному ощущению духовно-телесного слияния, единства). Рисунки же алекситимичных испытуемых на данную тему, как правило, лишены изображения символических переживаний. На них представлен лишь внешний аспект движений.

Поскольку в большинстве случаев получены умеренные корреляции между выделенными показателями, на данном этапе анализа мы можем говорить только о некоторых тенденциях согласованного изменения выраженности феноменов телесного отчуждения и данных рисуночных проективных методик и психологических тестов. Тем не менее, статистически значимые корреляции однозначно свидетельствуют о сосуществовании и взаимной обусловленности переживаний на телесном и психологическом уровнях. Из этого также следует, что образ тела не является стабильной, застывшей структурой, *он тесно связан с психологическим состоянием личности.*

Об этом свидетельствуют и результаты качественного анализа, в рамках которого были составлены психологические портреты каждого испытуемого по полученным данным обследования. Индивидуальный подход был обусловлен необходимостью расширить спектр рассматриваемых показателей и исследовать возможные закономерности, к которым нечувствителен количественный анализ.

Таким образом были отмечены некоторые инвариантные тенденции в трансформации образа тела в зависимости от преобладающего типа переживаний личности не только по формальным признакам образа телесного Я (степень

отчужденности или осознанности своего тела), но и по *содержательным* (преобладающие темы в рассказах и переживаниях образа тела).

Так, для лиц интровертированного склада, замкнутых, имеющих проблемы в общении, тело представляет собой трудно *контролируемую* в эмоциональном, экспрессивном плане реальность, *не выражающую душу*, или «скорлупу», *мешающую открытому проявлению себя*, «*скрывающую истинное лицо*». Такие испытуемые в методике «Я танцую» рисуют не актуальные состояния тела и души, а, скорее, желаемые; их рисунки концептуальны и телесны. Они часто изображают нереальные, демонстративные образы себя, как будто компенсирующие характерную для них общую неуверенность. Испытуемые, главными переживаниями которых являются ощущения скованности, рисуют и говорят о желании быть открытыми миру, настоящими в выражении своих чувств и эмоций, желании выплеснуть вовне свою энергию, стать способными на все, показать свое истинное нутро.

У чрезмерно импульсивных и открытых индивидов, увлекающихся, артистичных натур, можно заметить *недифференцированность эмоциональных и когнитивных компонентов в восприятии своего телесного Я*, и, тем не менее, они характеризуются чувствительностью и вниманием к своему телу. Они говорят о нем в основном с точки зрения удовлетворенности или неудовлетворенности его формой, а также о телесном комфорте или дискомфорте в целом. На рисунке «Я танцую» они изображают символические образы, говорящие о переживании общей радости и эмоционального подъема. Данные испытуемые мыслят свой телесный образ «целиком», представляя себя в той или иной роли. Они производят впечатление достаточно гармоничных личностей, в которых духовное и телесное измерения слиты. Возможно, их внимание в большей степени обращено на «внутреннее тело», нежели чем на «внешнее»<sup>2</sup>. Их рисунки (методика «Рисунок человека») хаотичны, неаккуратны, в них нарушены пропорции, а персонажи изображены в открытой позе и в хорошем настроении с улыбкой на лице. Даже в этой методике они больше нацелены на отображение переживаний человека, нежели на правильное изображение форм человеческого тела.

Испытуемые, имеющие гармоничный профиль по результатам теста-опросника самоотношения, низкий уровень тревожности, низкие показатели по шкале

---

<sup>2</sup> Термины М.М. Бахтина. Рассматривая феноменологию телесного чувства, он пишет о двух телесных канонах, которые попеременно доминируют в микродиалогических структурах; для их обозначения он вводит понятия внутреннего и внешнего тела. Внутреннее тело Бахтин характеризует как «момент самосознания», переживаемого Я; внешнее тело представляет собой «пространственную форму, построенную взглядом Другого» (Бахтин, 1979).

алекситимии, характеризуются высокой когнитивностью образа тела<sup>3</sup>, они соотносят душевные переживания с телесными ощущениями, видят их прямую связь и умеют корректировать свои эмоциональные состояния посредством влияния на тело. Эти испытуемые рисуют символические бестелесные образы, иногда очень абстрактные, говорящие о развитости феноменологической телесности. Они обстоятельно рассказывают о своем теле, не отзываюся о нем пренебрежительно, демонстрируют тонкое восприятие и понимание телесных состояний. В «Рисунке человека» у данных испытуемых нет признаков напряженности; контур пластичный, штриховка отсутствует, персонаж изображается в положительном спокойном настроении.

Кроме того, на основе данного исследования предварительно можно сделать вывод о предрасположенности алекситимических типов личности к переживанию телесного отчуждения. Подобные испытуемые характеризуются слитностью телесных и душевных переживаний, они с трудом выделяют телесные переживания из всей совокупности впечатлений, а также чаще других упоминают о несоответствии своего поведения внутренним ощущениям, т.е. о невозможности выразить себя, быть конгруэнтными своим переживаниям.

В литературе, посвященной проблеме алекситимии, говорится, что лица подобного склада характеризуются неспособностью к распознаванию и точному описанию собственного эмоционального состояния и эмоционального состояния других людей; их когнитивная сфера отличается недостаточностью воображения, слабостью функции символизации и категоризации в мышлении. Рассматриваются личностные особенности лиц с алекситимией, главными из которых, по мнению исследователей, считаются инфантильность и недостаточность функции рефлексии; делаются выводы о важнейшей роли несформированности деятельности саморегуляции в развитии алекситимии [11]. Результаты, полученные в данном исследовании, позволяют говорить еще об одном уровне проявления психологических феноменов, на котором признаки алекситимии отчетливо выражены – о телесных переживаниях. Лица, обладающие данным психическим складом, испытывают трудности не только в вербальном выражении эмоций, но также и в телесном.

Подтверждение этих данных способствовало бы открытию дополнительных возможностей работы с алекситимией методами телесно-ориентированной терапии.

---

<sup>3</sup> Термин В.Н. Никитина. Уровень когнитивности телесного образа определяет степень осознанного отношения к телу.

---

### Литература

1. Айламазян А.М. К феноменологии телесности личности на материале танцевальных практик.// Тезисы доклада на Ломоносовских чтениях. 2008.
2. Айламазян А.М., Князева Т.С. Связь моторики с личностными характеристиками человека. // Вопросы психологии. 2008. №2. С.62-73.
3. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979.
4. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007.
5. Дорожевец А.Н. Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией: Автореферат дис. ... канд. психол. наук. М.,1986.
6. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007.
7. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. СПб: Наука, Ювента, 1999.
8. Назлоян Г.М. Зеркальный двойник – утрата и обретение. М.: Друза, 1994.
9. Назлоян Г.М. К концепции патологического одиночества // Московский психотерапевтический журнал. 2000. №2. С. 51-73.
10. Никитин В.Н. Онтология телесности: смыслы, парадоксы, абсурды. М.: Когито-Центр, 2006.
11. Николаева В.В. О психологической природе алекситимии. Интернет-журнал «Ломоносов». 2000. URL: <http://nature.web.ru/db/msg.html?mid=1155658> (дата обращения: 22.09.2009).
12. Райх В. Характероанализ. М.: Республика, 1999.
13. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто. М.: Республика, 2000.
14. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия: Классические и современные направления: Хрестоматия / Авт.-сост.Л.С.Сергеева. СПб.: СПб РОФ "Практическая психотерапия", 2000.
15. Фейдимен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. Вып. 1. М.: Изд-во Российского открытого ун-та, 1991.
16. Nach S., Schütz-Bosbach S. [Sinistrals' upper hand: Evidence for handedness differences in the representation of body space](#).// Brain and Cognition. Volume 72, Issue 3. P. 408-418.