



**Ирина Германовна Малкина-Пых**  
**Телесная терапия**  
Серия «Справочник практического психолога»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=174644](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=174644)*  
*Телесная терапия: Эксмо; Москва; 2007*  
*ISBN 5-699-09766-X*

**Аннотация**

Книга представляет собой справочное пособие по теории и техникам телесной терапии, одному из основных направлений современной практической психологии. Дается исторический обзор развития отношений «тело-душа» в западной цивилизации в различные эпохи. Рассматриваются основные понятия телесной терапии, общие для всех ее направлений и школ.

Описаны подходы и методы психотелесной диагностики, в том числе наиболее популярные проективные тесты. Отдельные параграфы посвящены вопросам работы с группами и этики телесной терапии. Дается описание теории и техник основных направлений собственно телесно-ориентированной и танцевально-двигательной терапии. Подробно рассмотрены также теория и техники ритмодвигательной терапии, которая является синтезом телесно-ориентированной терапии, танцевальной терапии и ритмической гимнастики.

Этот справочник – в первую очередь сборник упражнений, которые психолог (психотерапевт, консультант) может использовать в своей практической работе. Эта книга – руководство для психологов и консультантов, работающих в различных учреждениях (государственных и частных клиниках, школах, больницах и центрах здоровья), желающих повысить эффективность своей работы с нуждающимися в психологической помощи клиентами.

# Содержание

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Об авторах                                                                                    | 4   |
| Предисловие                                                                                   | 5   |
| Глава 1                                                                                       | 9   |
| 1.1. Исторический обзор                                                                       | 10  |
| 1.2. Телесные методы психотерапии                                                             | 29  |
| Глава 2                                                                                       | 36  |
| 2.1. Психотелесные соответствия: анатомическая конституция, темперамент и структура характера | 37  |
| 2.1.1. Основные теории темперамента: Гиппократ, Гален, И. П. Павлов, Я. Стреляу               | 37  |
| 2.1.2. Типологическая модель Э. Кречмера                                                      | 42  |
| 2.1.3. Типологическая модель У. Шелдона                                                       | 43  |
| 2.1.4. Анализ характера в биоэнергетике А. Лоуэна                                             | 46  |
| 2.1.5. Типология индивидуально-личностных свойств                                             | 47  |
| 2.1.6. Типология стилей жизни                                                                 | 48  |
| 2.2. Типы организации характеров                                                              | 50  |
| 2.2.1. Теории фаз инфантильного развития и основные психологические защиты                    | 50  |
| 2.2.2. Теория базовых конфликтов К. Хорни                                                     | 58  |
| 2.2.3. Восемь типов характера: системное описание и базовые проблемы                          | 61  |
| 2.3. Проективные методы психотелесной диагностики                                             | 76  |
| 2.3.1. Тест «Несуществующее животное»                                                         | 77  |
| 2.3.2. Графический тест «Дерево»                                                              | 85  |
| 2.3.3. Тест «Дом-дерево-человек»                                                              | 95  |
| 2.3.4. Проективная методика «Автопортрет»                                                     | 107 |
| 2.3.5. Другие проективные методы                                                              | 113 |
| 2.4. Техники психотелесной диагностики                                                        | 114 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                             | 115 |

# **И. Г. Малкина-Пых**

## **Телесная терапия**

### **Об авторах**

Ирина Германовна Малкина-Пых – психолог, д-р физ.-мат. наук в области системного анализа и математического моделирования сложных биофизических систем.

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор И.П. Волков,

доктор медицинских наук, профессор Н.И. Косенков.

## Предисловие

Эта книга представляет собой справочное пособие по техникам, разработанным в различных направлениях телесной терапии. Телесная психотерапия является одним из основных направлений современной практической психологии, ее называют также «соматической психологией». Это синтетический метод «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека.

Исследование телесных ощущений и состояний, работа с ними существенно расширяет психотерапевтическое пространство и возможности психолога, облегчает процесс раскрытия переживаний человека. В любой момент жизни тело воплощает особенности личности, характер психологических проблем и конфликтов человека.

Тело является фундаментальной ценностью человека и имеет первостепенную значимость в жизненных процессах. Тело – это изначальная данность в бытии родившегося младенца. Развиваясь, ребенок прежде всего вычленяет из реальности именно свое тело. Позже тело становится основой личности и сознания и воспринимается как «Я». Именно телесно-чувственный опыт становится фундаментом психического развития и самопознания. Это верно и в филогенетическом, и в онтогенетическом аспекте.

Известно, что каждый ребенок обладает богатым спектром ощущений, его возможности жить и чувствовать колоссальны. В процессе развития его тело формируется как универсальный, общечеловеческий язык, выражающий и передающий чувства и отношения другим людям.

Но у многих людей издержки воспитания, сложности взросления и переживаемые стрессы постепенно приводят к подавлению чувств и ощущений тела (чаще негативных, разрушительных или неуместных), к утрате глубины переживаний, к оскудению диапазона эмоций (или к усилению их хаотичности и разрушающей интенсивности).

Эмоционально значимые переживания «врастают в память тела» и фиксируются в нем. Тело, запечатлевая маски и роли, избранные как способ защиты от тяжелых переживаний, обретает «мышечный панцирь», узлы и зоны хронических напряжений и зажимов. Они блокируют жизненную энергию, эмоции, силы, способности; ограничивают подвижность и ресурсы жизнестойкости тела; снижают качество жизни и полноценность самой личности; ведут к заболеваниям и старению.

Подавляя опасные либо негативные чувства и переживания тела, человек приходит к внутренним конфликтам, когда эмоции «отсекаются» от движения и восприятия, действия – от мышления и чувств, понимание – от поведения. Таким образом, травмы и разочарования, накапливаясь, влекут за собой разлад между чувствами, разумом и телом, потерю контакта с частями души и тела, с чувственной реальностью мира. Человек утрачивает ощущение внутренней целостности, мир в душе, свежесть восприятия и уже не может по-детски любоваться цветком и ценить простые радости жизни. В итоге с возрастом человек все сильнее чувствует трагичность существования, погружается в страдания либо в «оценочное переживание жизни», что подменяет ему радость подлинно чувственного восприятия и переживания реальности. Человек начинает ощущать, что он не целостен, что он потерял контакт с собой или его не удовлетворяет качество этого контакта. Психологически потеря контакта с собой тождественна потере контакта с телом.

К потере контакта с телом приводят:

- любого рода насилие: физическое, эмоциональное или психологическое;
- ранние детские болезни, трудные роды, врожденные дефекты, физические травмы, которые ребенок не мог контролировать, несчастные случаи и хирургические вмешательства;

- плохие ранние объектные отношения, где родительское «отзеркаливание», столь необходимое ребенку для развития здорового ощущения себя, было неадекватным;
- неадекватные или нарушенные границы в отношениях членов семьи;
- критика и чувство стыда, которое родители проецируют на ребенка, когда они сами не в ладах со своим телом; эти чувства могут быть вызваны также отвергающим или чрезмерно контролирующим родителем;
- ситуации, когда родители покидают ребенка или его игнорируют; ощущение, что тело или личностные особенности ребенка не соответствует культурному идеалу или семейному стилю;
- религиозное обесценивание чувственности, потребностей тела, самой телесности как фундаментальной основы восприятия внешнего мира и внутренних переживаний;
- травмирующий опыт катастрофы, стихийного бедствия, войны.

Развивая способность осознавать свою телесно-чувственную природу, – строя таким образом мост между мыслями, действиями и эмоциями, – телесная терапия запускает процесс их осознания и трансформации, их соединения в единое целое, что позволяет найти внутренние ресурсы для необходимых изменений. Психологическая зрелость личности формируется в процессе освобождения жизни тела, развития осмысленного диалога с собственными чувствами и разумом. Телесно-чувственное осознание является ключом к поиску жизненных смыслов, к обретению себя, к полноценной самореализации.

Понятия «тело», «телесность» – ключевые в телесной терапии. «Телесность» – это не только собственно тело, но и его временное измерение (прошлое, настоящее, будущее), и пространство вокруг ядра, включая различные феномены сознания: традиции, желания, потребности. Телесность, тот или иной способ восприятия телесности, и составляет базу первичного опыта человека, основу структуры самосознания.

В экзистенциальном смысле мир телесности – это микрокосм, воплощающий в себе глубинную мудрость Вселенной, где тело связывает человека и природу в единое гармоничное целое.

Мир телесности не определяется какими-либо историческими, культурными, национальными особенностями, которые ставят границы между людьми. На уровне тела, то есть базовых морфологических, биологических свойств нашей природы, все люди едины и подобны друг другу. Телесность нельзя сводить к индивидуальному уровню человеческого существа, скорее это способ выражения принадлежности и отношения человека к миру.

Телесность выражает внутреннюю сущность человеческого естества, воплощает способ его бытия в настоящем времени, и контакт с телом необходим человеку для осознания и освоения собственной природы.

В различных направлениях телесной психотерапии многолетние теоретические и практические исследования изучают язык стрессов и травм, его влияния на состояние тела и души. Тут разработаны способы исцеления, специальные методики и техники, теория и практика психосоматической коррекции личности. Важно, что соматические симптомы психических травм понимаются как телесные проявления переживаний человека. Телесная психотерапия направлена не на их устранение, а на то, чтобы сделать их доступными осознанию. Тогда ставшие невротическими или патологическими чувства и поведение можно соотнести с представлениями, смыслами и ценностями человека.

В телесной терапии существует множество подходов, иногда резко отличающихся один от другого. Тут разработано большое число разнообразных техник, использующих взаимодействие с телом: прикосновения, движения, дыхание.

Техники телесной психотерапии расширяют активное или направленное воображение, которое включает в себя не только образы, но и осознанные телесные ощущения и потребности, желания и чувства. Данные техники открывают доступ к соматическому бессозна-

тельному и позволяют устранить выявленные блоки, мешающие развитию личности. Эти техники отвечают всем требованиям целостного подхода: для них человек – единое функционирующее целое, сплав тела и психики, где изменения в одной области сопровождаются изменениями в другой. Чтобы человек смог чувствовать себя единым, вернуть себе ощущение целостности, необходимо не только интеллектуальное понимание, интерпретация или осознание вытесненной информации, но и ощущение в каждый данный момент единства тела и психики, ощущение целостности всего организма.

Методы телесной терапии являются мощными психотерапевтическими инструментами, которые используются с целью вызвать эмоциональную разрядку и радикальные изменения в организме человека, в его чувствах и психике в целом. Действенность этих методов и возможность злоупотребления ими приводят к тому, что вокруг психокоррекционных групп, где они практикуются, возникает множество домыслов и споров. Однако задачи этих групп не так уж сильно отличаются от тех, что стоят перед группами, использующими другие психотерапевтические подходы, например перед гештальт-группами, в которых участники исследуют и осознают свои чувства.

Телесная психотерапия показана самым разным людям. Исключение составляют случаи, когда малообщительный человек стремится к телесной психотерапии, чтобы избежать необходимости совершенствовать свои навыки традиционного общения. Еще одним исключением являются люди с патологической потребностью в физическом контакте и даже в причинении боли другим.

Существующие в настоящее время подходы и методы телесной терапии весьма разнообразны, и в основу их классификации можно положить различные принципы. В данном справочнике мы придерживаемся разделения методов телесной терапии на структурные и функциональные (Кнастер, 2002).

Структурные и функциональные подходы, по существу, являются двумя сторонами одной медали. Они оба имеют дело с гравитацией, позой тела, с балансом распределения напряжения, а также со временем и пространством. Будучи направлены на изменения, они имеют различное происхождение (структура влияет на функцию, функция воздействует на структуру) и адресованы двум различным системам организма (соответственно, миофасциальной и сенсорно-моторной). Они действуют на двух различных уровнях (глубоком и поверхностном, в некоторых функциональных подходах прямая манипуляция с мышцами, вроде массажа и пальпации, вообще не используются). Оба подхода стремятся повысить свободу и легкость функционирования тела.

В то же время цели и задачи практически любого направления телесной терапии соответствуют общим задачам, объединяющим различные по направленности и содержанию психотерапевтические методы (Александров, 1997; Годфруа, 1992; Карвасарский, 1999; Рудестам, 1993). Эти задачи:

- исследование психологических проблем клиента и оказание помощи в их решении;
- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- изучение психологических закономерностей, механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми;
- развитие самосознания и самоисследование клиентов для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

В настоящем справочнике представлены краткая теория и практические техники трех крупных функциональных направлений телесной терапии – собственно телесно-ориентированной терапии, танцевально-двигательной терапии и ритмодвигательной терапии. Един-

ственным кратко рассмотренным структурным методом в рамках телесно-ориентированной терапии является рольфинг (структурная интеграция).

Книга состоит из пяти глав. В первой главе дается исторический обзор развития отношений «тело – душа» в западной цивилизации в различные эпохи. В этой же главе рассматриваются основные понятия телесной терапии, общие для всех ее направлений и школ.

Вторая глава посвящена описанию подходов и техник психотелесной диагностики. Вниманию читателя предлагается комплексная многоосевая модель диагностики, использующая сопоставление описаний психофизических признаков темперамента и характера, разработанных Э. Кречмером, У. Шелдоном, В. Райхом и А. Лоуэном, с типами организации характеров, принятых в психоаналитической диагностике, а также с классификациями типологии индивидуально-личностных свойств и типологии стилей жизни. Дается описание и интерпретация наиболее популярных проективных тестов и методик. Отдельные страницы посвящены вопросам работы с группами и этики телесной терапии.

В третьей главе рассмотрены теория и техники основных направлений телесно-ориентированной психотерапии: биоэнергетический анализ А. Лоуэна, концепция телесного осознания М. Фельденкрайза, метод интеграции движений Ф. М. Александера, метод чувственного сознания Ш. Селвер, соматическое обучение Т. Ханны, биосинтез Д. Боаделлы, кинезиология, структурная интеграция И. Рольф, первичная терапия А. Янова и танатотерапия В. Баскакова.

Четвертая глава посвящена описанию теории и техник танцевально-двигательной терапии. Рассмотрены основные цели и задачи, понятия и методы этого направления. Отдельные страницы посвящены теории и техникам контактной импровизации.

В пятой главе подробно рассмотрены теория и техники ритмодвигательной терапии, которая является синтезом телесно-ориентированной и танцевальной терапии, а также подходов к физическому совершенствованию человека, существующих в ритмической гимнастике.

Этот справочник – в первую очередь сборник техник, точнее сказать, упражнений, которые психолог (психотерапевт, консультант) может использовать в своей практической работе. Именно такой подход определил подбор и расстановку материала в справочнике. Эта книга – руководство для психологов и консультантов, работающих в различных учреждениях (государственных и частных клиниках, школах, больницах и общественных центрах здоровья). Она писалась для практиков, желающих повысить эффективность своей работы с клиентами, нуждающимися в психологической помощи. Здесь необходимо подчеркнуть, что мы следуем практике зарубежной литературы, в которой термины «терапия» и «психотерапия» используются как синонимы. Поэтому в дальнейшем в тексте термины «психотерапия» и «терапия», «психотерапевт» и «терапевт» взаимозаменяемы. При работе с группой «терапевт» часто называется словом «ведущий» (в смысле «ведущий группы»).

Хотим особенно отметить, что предлагаемые в этой книге упражнения не предназначены для самостоятельного использования людьми, не имеющими психологического образования. Занятия проводятся под руководством терапевта, и только после того, как какие-либо техники будут освоены, их можно выполнять и самостоятельно, например в виде домашнего задания.

## **Глава 1**

### **Душа и тело: системный подход**

Современный период развития наук о человеке, и психологии в том числе, характеризуется стремлением к пониманию организма как целостной системы. В соответствии с холистическим (целостным) подходом все функции организма и психики взаимосвязаны. Рассматривать личность как целое – значит рассматривать личность во всех ее аспектах (тело, психика, мышление, чувства, воображение, движение и т. д.), но это не то же самое, что рассматривать личность как сумму отдельных частей. Необходимо воспринимать личность как интегрированное функциональное единство различных аспектов целого во времени и пространстве.

Тем не менее необходимо признать, что в нашей культуре господствует пренебрежительное отношение к телу и отрицание телесно-инстинктивного функционирования. Мы чаще воспринимаем свое тело как объект, а не как свое «Я», т. к. наше восприятие, наше мышление, наши эмоции, наши убеждения и интуиция, наше поведение – все это подвергается мощному формирующему влиянию со стороны социума. Большинство из нас иногда, а то и постоянно наказывают, ненавидят или игнорируют свое тело. Западная цивилизация принимает это как само собой разумеющееся явление, хотя так было не всегда и в других культурах это не так. На то, как человек живет в своем теле, влияют многочисленные и разнообразные причины. Это пережитый опыт и основополагающие убеждения и верования, преобладавшие в семье и образовательной системе. Культурные традиции также подкрепляют наше отношение к телесному. При этом двойственное отношение к телу прослеживается на протяжении всего существования человеческой цивилизации.

## 1.1. Исторический обзор

О соотношении «тело – душа» писали многочисленные авторы, обращающиеся к истории этого вопроса. На протяжении всей истории развития соматического мышления его направленность, характер, осмысление телесного определялись прежде всего тем, в какой «системе координат» рассматривался человек – в холистической или же дихотомической. В холистической парадигме тело человека трактуется в единой системе как равноправный с другими атрибутами человеческого бытия элемент. Дихотомическая парадигма представляет совершенно иное отношение к телу, утверждает его отделенность, выделенность, «особость» и охватывает целый спектр подходов – от гипертрофии соматического начала в человеке до его уничижительного противопоставления «подлинно» человеческому бытию.

И. М. Быховская (Быховская, 2000) выделяет некоторые «сквозные» принципиальные позиции, каждая из которых связана с тем или иным типом «модели человека» и соответствующим ей пониманием места и значимости телесности, ее смысла и ценности:

1) утверждение изначального телесно-духовного единства человека: рассмотрение телесности просто как иной (внешней) формы внутреннего мира человека (принцип неразделимости, единства тела и духа, «внутреннего» и внешнего в человеке);

2) рассмотрение человека как целостности, объединяющей разнохарактерные, но связанные между собой фундаментальные начала: ориентация на достижение согласия и взаимодействия между телесностью и духовностью, «очеловечивание» и «возвышение» телесного (принцип гармонизации через возвышение телесности);

3) «раздвоение» человека на природную форму (телесность) и разумную, социальную или божественную сущность: признание телесности как неизбежной необходимости, как средства для достижения целей, преследуемых духом, разумом (принцип соматического позитивного утилитаризма);

4) противопоставление телесного и духовного в человеке, утверждение их непримиримости при абсолютизации разумного, духовного начала: ориентация на уничижение телесности, пренебрежение по отношению к ней, отрицание ее позитивного смысла (принцип аскетизма);

5) утверждение приоритета естественного, природного, телесно-чувственного в человеке над социальным, культурным, приобретенным: ориентация на следование «голосу тела», «натурализация» человека (принцип соматизации).

Хотя каждый из перечисленных принципов доминировал в определенные эпохи, в рамках определенных культурных пространств, однако можно говорить скорее лишь о преобладании той или иной ориентации, но не о ее полном доминировании, как это нередко делается (например, античность – это идея гармонии, Средневековье – умерщвление плоти и т. д.). Известно, что наряду с доминирующей, определяющей, легитимной «версией» телесности, заданными «сверху» формами соматической социализации в каждой культуре существовали и существуют свои субкультуры, утверждающие нередко «неофициальное» соматическое сознание и практику, извлекающие из прошлого или создающие «на будущее» нетипичные для утвердившейся системы или не признаваемые ею элементы телесной культуры. Поэтому траектория исторического движения каждого из выделенных принципов носит по преимуществу «сквозной» характер, проходит через различные системы и эпохи, придающие этим принципам лишь соответствующие акценты и конфигурации.

Говоря о культурных традициях как о «рамке соотнесения» для исследования ценностей человеческой телесности, для выявления особенностей соматических представлений, для понимания культуры телесности, свойственных той или иной социальной системе, важно учитывать существенную разницу между европоцентристскими и восточными вари-

антами подходов к этой проблеме. Особый акцент, сделанный нами на анализе европейского соматического мышления, его истоков, особенностей, тенденций, объясняется прежде всего значимостью именно этих традиций для понимания современных ценностных ориентаций в сфере телесного бытия человека, которые сложились в рамках отечественной цивилизации.

В истории развития человеческой мысли можно выделить несколько периодов, для каждого из которых характерно видоизменение представления о взаимоотношениях души и тела в соответствии с конкретными историческими и философскими традициями данной эпохи.

*Античность.* По своему духу, своему мировоззрению античная культура – это культура чувственно-материальная. Вся система мироздания, весь Космос в представлении древнего грека – не что иное, как огромное тело живого человеческого существа. Тело, таким образом, непосредственно вплетено в мир грека, оно не периферийно, а напротив, мыслится как аналог самого мироздания.

В античной культуре отсутствовало противопоставление «внешнего» и «внутреннего» в человеке. Для древних греков все внутренние качества человека имели значение, только если они были реализованы через поступки, материально явлены в мире.

Тип античной культуры есть предельная обобщенность природно-человеческой телесности, обобщенность, которая выводит понятие «телесность» далеко за пределы тела отдельного индивида, распространяя его до границ чувственно-материального космоса. Однако греки также не признавали возможности полностью свести человека к совокупности «движений тела».

Ведущим мотивом культуры античности является идея гармонии телесного и духовного в человеке, их нерасторжимого единения. Телесность в этом контексте – не часть, которая присоединена к душе, духу, а фрагмент реальной целостности. Телесное не только не противопоставлялось высшему, нравственному, духовному, но, напротив, сливалось с ним воедино в лучших своих проявлениях.

Древним грекам принадлежит учение о всеобщей одушевленности материи – гилозоизм (от греч. *hyle* – вещество и *zoe* – жизнь): весь мир – универсум, космос – изначально живой, наделенный способностью ощущать, запоминать и действовать. Границы между живым, неживым и психическим не проводились. Все рассматривалось как порождение единой первичной материи (праматерии). Так, по мнению древнегреческого мудреца Фалеса (624–548 гг. до н. э.), магнит притягивает металл, женщина притягивает мужчину потому, что магнит, как и женщина, обладает душой. Гилозоизм впервые «подчинил» душу общим законам естества. В основе гилозоизма лежал принцип монизма (История развития психологии – [http://www.id-med.ru/library/p/psihol\\_history.htm](http://www.id-med.ru/library/p/psihol_history.htm)).

Дальнейшее развитие гилозоизма связано с именем Гераклита (544–483 гг. до н. э.), рассматривавшего универсум (космос) как вечно изменяющийся (живой) огонь, а душу как его искру. Им впервые была высказана мысль об изменении, а следовательно, и закономерном развитии всего сущего, в том числе и души.

Идея развития в учении Гераклита была продолжена идеей причинности Демокрита (460–370 гг. до н. э.). По Демокриту, душа, тело и макрокосм состоят из атомов огня; случайными нам кажутся только те события, причину которых мы не знаем; согласно Логосу (Закону) нет беспричинных явлений, все они – неотвратимый результат соударения атомов. Впоследствии принцип причинности назвали детерминизмом.

Принцип причинности позволил Гиппократу (460–370 гг. до н. э.) построить учение о темпераментах. Нарушение здоровья Гиппократ соотносил с дисбалансом различных «соков», присутствующих в организме. Соотношение этих пропорций Гиппократ назвал темпераментом. Названия четырех темпераментов дошли до наших дней: сангвинический (преобладает кровь), холерический (преобладает желтая желчь), меланхолический (преоб-

ладает черная желчь), флегматический (преобладает слизь). Так была оформлена гипотеза, согласно которой бесчисленные различия между людьми сводились к нескольким типичным образам поведения. Источник и причину различий Гиппократ искал внутри организма. Душевные качества ставились в зависимость от телесных.

Хотя принцип единения телесного и духовного превалировал в культуре классической античности, однако он был далеко не единственным для соматического сознания этой эпохи. Другая линия развития представлений о телесности коренится в парадигме разделения телесного и духовного, их несводимости друг к другу. Этот исходный принцип модифицировался в представлениях античности, в зависимости от мировоззренческого контекста и в сторону его «смягчения», и в сторону ужесточения – от варианта согласия и взаимоподдержки между телесным и духовным началами до утверждения их непримиримости и неизбежной вражды. И хотя, например, последний постулат не типичен для античности, однако все эти принципы, в той или иной степени, могут быть выявлены уже там, а история «соматического сознания» актуализировала весь «веер» возможностей соотношения тела и духа – и не только в виде теоретических разработок, но и в практике социальной жизни.

Анаксагор (500–428 гг. до н. э.) считал, что разумность природы выражена в способе построения и движения тел. Ум – это принцип их организации, он материален и являет собой способ организации вещества. Анаксагор принял в качестве критерия различий между формами жизни совершенство их организации: чем совершеннее организация тела, тем в большей степени представлен в ней «ум».

Вернуть представлению о душе, о мышлении прочность и надежность стремился Сократ (470–399 гг. до н. э.). Сократ обращался не ко вселенскому закону (Логосу), а к внутреннему миру субъекта, его убеждениям и ценностям, его умению действовать как разумное существо.

Сократ был мастером устного общения, пионером анализа, цель которого – с помощью слова обнажить то, что скрыто за покровом сознания. Задавая определенные вопросы, Сократ помогал собеседнику приоткрыть эти покровы. Создание техники диалога впоследствии стали называть сократическим методом. Работа мысли тут изначально носила характер диалога.

Ученик Сократа Платон (428–348 гг. до н. э.) обосновывал двойственную природу человека как синтез души и тела. Считая тело инертным и пассивным, он помещал в него в качестве двигателя нематериальную душу. Тело являетсяместилищем души, душа – жизненный источник тела. Дух властвует над телом, тело управляется душой. Платон рассматривал психологические феномены как общие реакции всего организма, как отражение его внутреннего состояния. Платон стал родоначальником философии идеализма.

Философия Платона, в основе которой – идея несводимости друг к другу мира идей и мира вещей, в том числе духовного и телесного начал, является одним из важнейших источников «разделительной» концепции. Принцип единства тела и духа, внутреннего и внешнего, идеи и материи уступает здесь место принципу их разделения – хотя еще и не противопоставления. Тело и дух, по Платону, хотя и несопоставимы между собой по значимости, ценности и т. п., однако оба обладают позитивной «окраской». Телесность, таким образом, не противостоит душе, не противоположна ей, но и далеко не равнозначна, не равноценна, не едина с ней в полном смысле слова. Духовное начало у Платона значимо возвышается над телесно-вещественным бытием, имеет существенное превосходство над ним. Однако, будучи тесно связанными друг с другом, оба эти начала требуют заинтересованного к себе отношения.

Платон впервые ясно осознает инородность человека всему окружающему миру, всей природной реальности, и в этом смысле представление о человеке как изолированной, обособленной части реальности является первым и самым важным принципом платонов-

ской концепции человека. Вторым принципом является убеждение Платона в том, что универсальной формой отношения обособленного от мира человека («человека-атома») ко всему остальному миру является рациональное познание этого мира. Именно на пути рационального познания душа, по Платону, обретает утраченное, «забытое» абсолютное знание и возвращается к единству с абсолютным началом. Впрочем, хотя Платон отдает явный приоритет рациональной стороне отношений человека с миром, некоторое ограниченное значение имеет и противоположная, «мистическая» сторона; это значение особенно велико в платоновской теории космического Эроса и в понимании чувства прекрасного как «тоски» души по идеалу. Также важнейшую роль в платоновской концепции человека играет третий принцип – представление о резком дуализме души и тела. Он подчинен первым двум принципам и вытекает из них. Действительно, постулируя обособленность человека от окружающего мира, Платон должен указать основание этой обособленности. И здесь он сталкивается с очевидной проблемой: в самом мире мы не находим признаков радикальной границы, отделяющей человека от остального бытия, наше тело естественно включено в природу и по своему бытию не слишком отличается от бытия природных явлений. Именно в силу последнего досократики делали вывод о том, что человеческая душа (сущность человека) естественно включена в бытие, наравне с телом; например, Демокрит признает душу, как и тело, состоящей из атомов, а Парменид утверждает тождество бытия и мышления. Предполагая радикальное различие души и тела, Платон тем самым обосновывает обособленность человека, его «подлинного» существа, от всей природной реальности. Это усложняет представление о единстве бытия; помимо того, что в абсолютном начале мира должна быть преодолена раздробленность отдельных природных явлений, в нем также должно быть преодолено и более радикальное различие между человеком и природой, различие между душой и телом (Евлампиев, <http://an-thropology.rchgi.spb.ru/doc1.html>).

Душа есть идея – это центральное положение платоновской антропологии, которое приводит Платона к ряду неразрешимых противоречий: душа одновременно и принцип единства, и принцип обособления; она и выражима через систему «движений тела», и независима от них. Именно в силу всех этих противоречий Платон вынужден был ввести в свою философскую концепцию миф о «грехопадении» души.

Конечным источником всех этих противоречий является первый и самый главный принцип платоновской концепции – представление о человеке как изолированной части реальности, резко отличающейся от всей остальной реальности. Первым критиком этого принципа выступил уже Аристотель (384–322 гг. до н. э.). Он ставит человека в один ряд со всеми остальными вещами, которые, как и человек, содержат в себе свою идеальную составляющую – форму. Аристотель сглаживает характерное для Платона противопоставление материального и идеального бытия, которое было необходимо Платону как раз для обоснования особого статуса человеческого бытия. Форма находится в единстве с материей, в этом смысле человек, как и каждое сущее, представляет собой целостность, органически включенную, с одной стороны, в мировое бытие, и с другой – в абсолютное начало мира.

Душа, по Аристотелю, это не самостоятельная сущность, а форма, способ организации живого тела. Аристотель в своем трактате «О душе» утверждал, что душа, как «начало живых существ», есть форма реализации способного к жизни тела: «Правильно думают те, кому представляется, что душа не (может) существовать без тела и не является телом». Итог размышлений Аристотеля – «души от тела отделить нельзя». Мысль, чувство, стремление так же неотделимы от тела, как зрение от глаза.

По Аристотелю, уже само слово «организм» следует рассматривать в связи с родственным словом «организация», имеющим значение «продуманное устройство», которое подчиняет себе свои части для решения какой-либо задачи; устройство этого целого и его работа (функция) неразделимы; душа организма – это его функция, деятельность. Трактую организм

как систему, Аристотель выделял в ней различные уровни способностей к деятельности. При этом намечалась иерархия способностей – функций души: а) вегетативная (имеется у животных, растений и человека); б) чувственно-двигательная (имеется у животных и у человека); в) разумная (присущая только человеку). Функции души – уровни ее развития, где на основе низшей возникает функция более высокого уровня: вслед за вегетативной формируется способность ощущать, из которой развивается способность мыслить. В отдельном человеке при его превращении из младенца в зрелое существо повторяются те ступени, которые прошел за свою историю весь органический мир. Впоследствии это было названо биогенетическим законом (История развития психологии. <http://www.id-med.ru/library/p/psihol/history.htm/>).

Особое место в ценностных ориентациях античности, связанных с проблемой телесности, занимает такой феномен, как эпикурейство, и традиционно соотносимый с ним принцип гедонизма. Учение Эпикура (341–271 гг. до н. э.) о счастье, радости как высшей цели жизни нередко (в соответствии со сложившимся стереотипом) связывается преимущественно с телесным, физическим наслаждением человека. При такой трактовке идеи Эпикура, будучи в целом вполне адекватными рассмотренным выше ориентациям античного соматизма (с его позитивно-ценностным отношением к телу), все же несколько «выпадают» из этого контекста: ведь телесность здесь вроде бы отрывается от духовного, возделывается ради нее самой, ради «телесных радостей» как таковых (Быховская, 2000).

Однако при более глубоком рассмотрении эпикурейство предстает как одна из модификаций описанного выше принципа единения телесного и духовного, с ориентацией на полноту, полноценность бытия человека, его проявлений в самых разных формах и ипостасях – и телесных, и духовных. Сущность счастья, по Эпикуру, – это отсутствие страданий («атараксия»), воспринимаемое как удовольствие. А отсутствие страданий – это в том числе и отсутствие страданий физических, производное от уровня внимания к телу, заботы о его благополучном состоянии и т. д. Стало быть, это не есть проблема физического состояния человека – это проблема достижения того состояния духа, которое является нравственным ориентиром, одной из высших ценностей бытия.

Наслаждения, удовольствия, на которые ориентирует эпикурейская мораль, – это отнюдь не то изобилие чувственных радостей, «возлияний» и т. п., которое нередко в массовом сознании ассоциируется с понятием эпикурейства. Напротив, согласно этому учению более всего необходимо заботиться об ограничении своих потребностей, так как «у кого меньше потребностей, у того и больше наслаждения». Удовольствие, стремление к которому – главное в жизни, коренится во владении инстинктами, а не в их удовлетворении.

Этот последний тезис эпикурейства может служить отправной точкой для обращения еще к одному направлению в античном соматизме – направлению, также получившему значительное развитие в дальнейшей истории «соматического сознания» – к кинизму (IV в. до н. э.). Киники, в отличие от эпикурейцев, напротив, призывали окунуться в стихию жизненных инстинктов, естественных порывов и т. п. Кинизм представляет собой крайнюю форму соматизма, абсолютизацию ценности природного начала в человеке, он рассматривает естественные жизненные импульсы как некое основание и ориентир человеческого бытия.

В основе учения киников лежал один из главных принципов, декларированных в античной нравственности – жизнь «в согласии с природой»; этот принцип в кинизме принял форму культа «естественности». Как это часто бывает, крайность в итоге рано или поздно оборачивается своей противоположностью: логика рассуждений киников неизбежно приводила их от культа «естественности» к прямо противоположной позиции – требованию ограничения и даже убийства здорового инстинкта, желания, наслаждения (Лосев, 1976). Соответственно этому идеалу, они, в отличие от эпикурейцев, утверждали недопустимость стремления к какому-либо удовольствию, наслаждению и т. п.

Парадокс заключается в том, что кинизм – его философия и образ жизни – вошел в историю как направление, утверждавшее максимальную ориентированность на естественно-природное начало в человеке, как основание той традиции, которая в современном мире рассматривается в качестве феномена антикультуры, антиморали. И в то же время сами киники полагали, что единственный предмет, достойный их внимания, – это нравственность, этика; что предельная цель есть жизнь, согласная с добродетелью.

В целом рассмотренные соматические направления, подходы и ориентации, при всем их несходстве и разнохарактерности, относятся к той части палитры «соматического сознания» античности, которая может быть обозначена как «позитивный», или «утвердительный», соматизм. Однако со временем (и особенно явно в эпоху эллинизма, в частности – в его поздний период) появились и иные по характеру, по смысловой нагрузке оценки телесности человека – направление, которое можно было бы обозначить, как «соматический негативизм» или «отрицательный соматизм».

Центральной идеей этого направления являлось уничижительно-пренебрежительное отношение к телесности. Эта позиция, хотя и не получившая изначально сколько-нибудь широкого признания и распространения, встречается еще во времена архаики (орфики (VI в. до н. э.), Ксенофан (580–470 гг. до н. э.) и др. Сначала находившийся на периферии, это подход к телесности постепенно занимает важное место в контексте античной культуры.

Тело – это «оковы души» (Плотин (204–270); «человек – это душонка, обремененная трупом» (Эпиктет (60–140)). Тело при таком подходе рассматривается не просто как субстанция, мешающая росту, раскрытию души, как препятствие для проявления божественного дара разума, но и как то, что тянет человека вниз, свращает его с пути истинного.

Принцип гармонии, единения, сопряжения тела и духа сменяется принципом противоборства, противостояния этих начал. Сочетание в человеке двух элементов, идущих из разных истоков – титанического (земного, низменного) и дионисийского (возвышенного, духовного), влечет за собой постоянную вражду между ними, утверждали орфики. Дионис помогает человеку, его духу, душе освободиться от титанического – телесного «гроба», в который душа до времени заключена. А именно такое освобождение и есть цель, к которой человек должен стремиться.

Такая соматическая парадигма «прорастает» и в соответствующем понимании жизненной практики, достойной человека. Например, стоики призывают к достижению такого идеального состояния («апатейи»), когда никакие страсти и желания (идущие, естественно, от тела) не будут смущать душу, отвлекать ее от пути добродетели. Движение по этому пути подкрепляется равнодушием человека к таким вещам, как богатство, физическая красота, социальное положение и даже здоровье.

«Соматический негативизм» стал тем мировоззрением, на основе которого сформировалась одна из форм практического отрицания ценности телесного бытия – аскетизм. Обоснование этой практики, получившей дальнейшее развитие в различных социально-культурных системах, содержится, например, в философии Плотина и неоплатоников. Цель жизни, учили они, есть возвращение человеческой души к ее источнику, познание ею «единого», слияние с ним, что возможно на основе отрешения, отказа от мирского, телесного, плотского. Никакое внимание к телесности, не говоря уже о ее культивировании, возвышении и т. д., не только недопустимо, но и преступно, низменно, наказуемо.

Таким образом, эпоха античности – это эпоха возвышения, воспевания и, одновременно, уничижения телесности (при безусловном превалировании первого); это та эпоха, в которой утвердила себя идея гармонии тела и духа и сформировалась парадигма их разделенности и даже противопоставленности.

*Эпоха Средневековья.* Принцип дихотомии тела и духа, идущий от теории Платона, по-разному модифицировался в последующие эпохи, и если у самого античного мыслителя

эта дихотомия не перерастала в противопоставление двух начал, то постепенно, как в теоретическом сознании, так и в более широком контексте европейского менталитета в целом, акцент все более явственно смещался на дуалистическое «расчленение» человека.

«Развод» между телом и духом, низведение телесности на низший, животный уровень характерны для различных мировоззренческих концепций – как светского, так и теологического толка. При всей их разноликости в основе своей они содержат принцип иерархичности (в отличие от рассмотренного выше принципа единства, ценностной сопряженности): утверждения разнопорядковости, разноценности материального и духовного, разума и чувства, тела и души. Одним из наиболее ярких примеров такого рода иерархической системы может служить средневековая идеология, для которой, как отмечает М. М. Бахтин, характерна «определенная ценностная акцентировка пространства»: чем выше ступень элемента на космической лестнице, чем ближе он к неподвижному «движителю мира», тем совершеннее природа этого элемента (Бахтин, 1965).

Эта иерархическая космологическая картина порождала соответствующую интерпретацию ценности и значимости атрибутов человеческого бытия – образы «верха» (духовного, рационального) и «низа» (плотского, телесного) широко распространены в теоретических концепциях, художественном творчестве эпохи Средневековья. Тело в официальной культуре этой эпохи – это лишь только тень, подобие некоторого высшего, «сверхтелесного» мира. Все высшее, «верхнее» должно быть лишено какой-либо материальности, плотскости, связывающей с грешной землей.

Средневековая христианская мораль провозглашает откровенно враждебное отношение к телесности человека. При этом подавление плоти рассматривалось не только как воздержание, но и как изгнание телесности из самосознания. Поскольку такая задача практически неразрешима, то ее «более практичной» модификацией стало жесткое разграничение духовного, благородного, приближенного к Всевышнему «верха» и телесного, безбожного «низа» (Бахтин, 1965).

Жесткое противопоставление души и тела является особенностью не только христианства, но и традицией, уходящей корнями в дохристианскую эпоху. Так, например, для ранних гностиков характерна картина мира, где между богом и земным (материальным) бытием располагаются многочисленные ипостаси (числом в несколько сотен), функция которых заключается не в том, чтобы выстроить «мостик», как-то соединить между собой идеальное и материальное, а, напротив, разъединить их. Дихотомия души и тела доведена в этом учении до абсолютизации на уровне индивидуального существования: все люди распадаются на две категории – «пневматиков», т. е. тех, кто совершенно свободен от всего земного, материального, чувственного; и «хо-иков», которые полностью находятся в оковах плоти, материальности бытия (Лившиц, 1967).

Следует отметить, что в культуре Средневековья существовала не только идеология аскетизма, «умерщвления плоти». На это обращают внимание многие исследователи данной эпохи (М. М. Бахтин, А. Я. Гуревич, Й. Хейзинга и др.). Так, например, анализ М. М. Бахтиным карнавальной культуры Средневековья убедительно показывает, что открытая грубая чувственность «простого» средневекового человека была оборотной стороной религиозного аскетизма.

Однако, несмотря на все эти феномены Средневековья, преобладание в его официальной культуре аскезы, ориентации на возвышение духа за счет попраения тела не могло не вызвать реакции отвержения этих абсолютизированных ценностей и вызвало движения маятника соматических ориентаций в противоположную сторону.

*Эпоха Возрождения.* Антропоцентрическое мышление эпохи Возрождения стало рассматривать чувственную (а стало быть, преимущественно телесную) реальность человеческой жизни как ее смысловую сущность. По оценке А. Ф. Лосева, одной из особенностей

данной системы взглядов была абсолютизация человеческой личности со всей ее материальной телесностью (Лосев, 1978). Рассмотрение человека как единого, целостного существа уничтожает какой-либо антагонизм между духовным «верхом» и телесным «низом». Именно в ренессансной мысли (Пико де Мирандолла, Помпонацци, Бруно, Кампанелла и др.) проявляют себя в новой форме холистические тенденции: а) стремление найти в человеке всю вселенную, со всеми ее стихиями и силами, верхом и низом; б) поиски этой вселенной прежде всего в человеческом теле, которое сближает и объединяет в себе отдаленнейшие явления и силы космоса. Встроенность человека «со всей его телесностью» в единое пространство мироздания в определенном смысле уравнивает между собой все его (человека) атрибуты, свойства, характеристики, не говоря уже о невозможности какой-то их противопоставленности (Пинский, 1961). Космическое, социальное и телесное даны здесь в неразрывном единстве, как неразделимое живое целое. «Материально-телесное начало воспринимается здесь как универсальное и всенародное и противопоставляется всякому отрыву от материально-телесных корней мира, всякому обособлению и замыканию в себя, претензиям на отрешенную и независимую от земли и тела значимость» (Бахтин, 1965).

Традиция негативного отношения к телесности, основанная на идее тела как «темницы души», достаточно типичная для христианского вероучения, отвергается в нем же иной традицией осмысления и отношения к телесности – как «храма Святого Духа». Так, например, в учении апостола Павла утверждается неразрывность телесного и духовного в человеке; тело, согласно ему, не только не противоположно высшим духовным сущностям, но само должно быть включено в понятие достоинства человека, что требует почтительного и заинтересованного отношения к нему.

В католическом богословии идея единства духа и тела была закреплена в сочинениях Фомы Аквинского (1225–1274) и стала после Вьеннского собора 1314 г. одним из догматов католической церкви, хотя такое единство – это не античное изначальное, равноправное во всех отношениях единство, а некоторое соответствие, приемлемость – в силу признания определенных свойств самой телесности.

Существует два принципиальных подхода к трактовке телесности как внешнего символического воплощения некоторого внутреннего содержания: а) телесность как проявление индивидуального начала, личностнозначимых особенностей во внешнем облике человека; б) телесность как отражение некоторых общих духовно, социально значимых сущностей в конкретных телесных характеристиках.

Первая из обозначенных трактовок ведет начало, по оценке исследователей данного вопроса, от трактата «Физиогномика», приписываемого Аристотелю, где внешность человека рассматривается как вполне объективное отражение особенностей его внутреннего мира, его характера, склонностей и т. п. В разные эпохи степень признания этого постулата была различной, но практически никогда эта идея не исчезала, находя свое место если не в теоретических воззрениях, то в многоликих стереотипах массового сознания.

Гуманисты эпохи Возрождения (например, Верджерио (1350–1444) утверждали, что душевные качества отпечатываются во внешности человека, и в связи с этим вспоминали Сократа, который призывал юношей чаще смотреть на себя в зеркало, чтобы «те, кто обладал достойной внешностью, не обезображивали ее пороками, а те, кто уродлив на вид, могли бы с помощью добродетели сделаться красивыми» (Античное наследие в культуре возрождения, 1984).

Другой аспект того же принципа рассмотрения телесности как символической формы проявления внутреннего, сущностного акцентирует не индивидуальное содержание этой «сцепки», а ее надличностный смысл (миросозерцательный, социальный и т. д.). Так, одним из оснований позитивно-значимой установки на человеческую телесность в религиозном

мировоззрении была, как мы отмечали, ее трактовка как символа, проявления Божественного промысла, его творения.

Однако противопоставление телесного и духовного в человеке присутствует и в трактатах мыслителей эпохи Возрождения, которая более всего ассоциируется с идеей единого в своей целостности человека. Так, например, Эразм Роттердамский (1463–1536) в своем «Энхиридионе» пишет: «Тело, само по себе видимое, услаждается видимыми вещами, само по себе смертное, гонится за преходящим, будучи тяжеловесным, оседает вниз. Напротив, душа, родственная эфиру, всеми силами стремится вверх и борется с земным бременем; она презирает видимое, ищет истинного и вечного» (Античное наследие в культуре Возрождения, 1984). Естественным нравственным требованием, вытекающим из этого дуализма, является требование «ухода» от низшего уровня бытия к высшему, от видимого к невидимому, от плотского к духовному. Телесность в этом случае остается за границами достойного, истинно человеческого.

*Эпоха Просвещения.* Семнадцатый век заложил основы современного мировоззрения. В 1600-х гг. европейские ученые и философы: Бэкон, Кеплер, Галилей, Декарт (последний, возможно, более, чем кто-либо другой) – углубили раскол души и тела до крайней степени. Итальянский астроном и физик Галилей считал, что все, включая природный мир, можно свести к измеримым частицам материи и разложить на части. Таким образом, понимание приходит к человеку не через качественные и субъективные критерии, а только через количественное измерение и математический анализ. Все, что невозможно познать в терминах механики, считалось неважным.

Новые открытия о Солнечной системе, гравитации, физике и аналитической геометрии укрепили мысль, что все в природе работает как машина, например как часы. Даже животных стали считать машинами с часовым механизмом или «бездушными автоматами».

Своеобразие психологической мысли раскрывается в разработке учений о живом теле (в том числе и человеческом) как о механической системе, не нуждающейся для объяснения своей деятельности в душе, а также в специфической теории соотношения физического (физиологического) и психического. Родоначальник новой философии Рене Декарт (1596–1650) отказался от понимания души как «двигателя тела». Он разделил человеческую жизнь на разум и тело – *cogito ergo sum* («Я мыслю – следовательно, я существую»), отдав приоритет уму. Хотя человеческие существа имеют машиноподобное тело, у них есть также бессмертная душа, основа которой в разуме, но душа и тело не образуют целого. Человеческое тело из священного, созданного по образу Божию, стало точно функционирующей машиной, части которой можно заменять, но со временем она снашивается и выходит из строя.

Одно из важнейших сочинений Декарта называется «Страсти души». В нем ученый не только «лишил» душу царственной роли во Вселенной, но и «возвел» в степень субстанции, равноправной другим природным субстанциям. Полагая, что машина тела и занятое собственными мыслями, идеями и желаниями сознание – это две независимые друг от друга сущности (субстанции), Декарт столкнулся с необходимостью объяснить, как же они сосуществуют в человеке. Объяснение, которое он предложил, было названо психофизическим взаимодействием. Оно состояло в следующем: тело влияет на душу, пробуждая в ней страсти в виде чувственных восприятий, эмоций и т. п. Душа, обладая мышлением и волей, воздействует на тело, понуждая его работать и изменять свои движения. Орган, где эти две несовместимые субстанции общаются, – одна из желез внутренней секреции – «шишковидная» (эпифиз). Освободив тело от души, Декарт «освободил» и душу от тела; тело может только двигаться, душа – только мыслить; принцип работы тела – рефлекс (т. е. мозг отражает внешние воздействия); принцип работы души – рефлексия (от лат. – «обращение назад»), т. е. сознание отражает собственные мысли, идеи, ощущения (История развития психологии. <http://www.id-med.ru/library/p/psihol'history.htm/>).

Справедливости ради стоит отметить, что традиционно обвиняемый в укоренении дихотомической парадигмы Декарт, словно бы предвидя такого рода оценки, писал: «Мне казалось, я достаточно старательно предостерегал от того, чтобы кто-либо не подумал, что человек есть только душа, пользующаяся телом» (Гарнцев, 1987).

Попытки опровергнуть дуализм Декарта, утвердить единство мироздания, покончить с разрывом телесного и духовного, природы и сознания, предпринял целый ряд великих мыслителей XVII века. Одним из них был голландский философ Барух (Бенедикт) Спиноза (1632–1677). Он учил, что имеется единая вечная субстанция – Бог, или Природа, – с бесконечным множеством атрибутов (неотъемлемых свойств). Из них, считал философ, нашему ограниченному разумению открыты только два – протяженность и мышление; из этого явствует, что бессмысленно представлять человека как место встречи двух субстанций: человек – целостное телесно-духовное существо.

Попытка построить учение о человеке как целостном существе запечатлена в его главном труде «Этика». В нем поставлена задача объяснить все многообразие чувств (аффектов) как побудительных сил человеческого поведения с точностью и строгостью геометрических доказательств. Утверждалось, что существуют три побудительные силы: влечение, радость и печаль. Доказывалось, что из этих фундаментальных аффектов выводится все многообразие эмоциональных состояний; при этом радость увеличивает способность тела к действию, тогда как печаль ее уменьшает.

Спиноза воспринял от немецкого философа и математика Лейбница (1646–1716), открывшего дифференциальное и интегральное исчисление, следующее представление о единстве телесного и психического. Основанием этого единства является духовное начало. Мир состоит из бесчисленного множества духовных сущностей – монад (от греч. *monos* – единое). Каждая из них «психична», т. е. не материальна (как атом), но наделена способностью воспринимать все, что происходит во Вселенной. В душе непрерывно происходит незаметная деятельность «малых перцепций» – неосознаваемых восприятий. В тех же случаях, когда они осознаются, это становится возможным благодаря тому, что к простой перцепции (восприятию) присоединяется особый акт – апперцепция. Она включает внимание и память. Лейбниц ввел в оборот понятие бессознательной психики.

На вопрос о том, как соотносятся между собой духовные и телесные явления, Лейбниц ответил формулой, известной как психофизический параллелизм. По его мнению, они не могут влиять одно на другое. Зависимость психики от телесных воздействий – это иллюзия. Душа и тело совершают свои операции самостоятельно и автоматически. Однако божественная мудрость сказывается в том, что между ними существует предустановленная гармония. Они подобны паре часов, которые всегда показывают одно и то же время, так как запущены с величайшей точностью.

Таким образом, принцип разъединения телесного и духовного, «снижения» телесности в ее ценностно-смысловом значении произрастал не только в рамках христианской теоцентрической парадигмы, но был также тесно связан с концепцией рационализма, на первый взгляд прямо противостоящей богословским схемам и идеям. Однако, принципиально различаясь с последними в трактовке сущности бытия, человека и т. д., рационализм неизбежно влек то же «снижение» материального, телесного бытия человека, как и христианская идеология.

Если христианский канон в своих крайних формах определял откровенную враждебность по отношению к телесности, стремление к ее уничтожению, то парадигма рационализма – это парадигма подчинения телесности рационально-духовной сущности человека, жесткой дисциплины тела. Как показывает И. С. Кон, эпоха позднего Возрождения и Нового времени порождает явление, которого не знала прежняя культура, – табуирование тела как такового. Нагота постепенно запрещается не только в общественных местах, но становится

«неприличной» даже наедине с собой (свидетельство тому – появление в XVIII веке различных видов ночной одежды – шлафроков, пижам и т. п.). Табуируются все разговоры, связанные с «жизнью тела». В учебниках медицины XVIII–XIX веков утверждается представление, которое сохраняет живучесть и поныне, что человек ощущает какую-то часть своего тела только в случае болезни (Кон, 1984). Тело все более обретает некоторую загадочность и интимность; все, связанное с ним, должно быть «загнано» в дальний угол сознания человека, выведено за пределы достойного человеческого внимания, поощрения и т. п.

Разъединение телесного и духовного, разумного начал в человеке, утверждаемое дихотомической парадигмой, неизбежно ведет в конечном итоге к абсолютизации каждого из этих начал, от разделения – к противопоставлению, от утверждения относительной независимости, «параллельности» их существования – к обоснованию приоритетности и господствующего положения одного из них.

Таковыми крайними формами разъединения тела и духа – чаще теоретическими, рефлексивными, но имевшими и свою эмпирическую социальную практику, стали аскетизм и соматизация – направления, в основание которых были положены, соответственно, идея безусловного приоритета внутреннего, духовного в человеке, в первом случае, и природного, естественного начала – во втором.

*Аскеза* в первоначальном своем значении имела смысл упражнений для духа и тела с целью нравственного совершенствования человека, победы над низменными страстями, получения душевного спокойствия, возможности для занятий науками, другими возвышающими видами деятельности и т. п. Принцип противопоставления духа и тела, не всегда явно сформулированный в этом учении, с очевидностью обнаруживал себя в идее, которая затем получила широкое распространение как в европейской культуре, так и в ряде восточных учений: чем «меньше» плоти, тем больше духа. В исторической практике аскетизм известен со времен древности как воздержание (полное или частичное) от удовлетворения некоторых потребностей человека: в пище, одежде, сне, половой жизни, как отказ от развлечений, опьяняющих напитков и т. д.

Идея аскетизма как одна из крайних форм противопоставления тела и духа лишь на первый взгляд содержит в себе принцип верховенства духовного над телесным; по сути это есть верховенство рационального (отождествленного с духовным), в своей абсолютизации уничижающего (или даже уничтожающего) телесность человека, превращающего ее в отделенный и противоположный субъекту объект.

Изгнание телесности из сферы собственно человеческого, «снижение» ее до уровня животного-биологического – и не только по происхождению, но и по сути своей, – как всякая крайность, естественно, стимулировала «ответную реакцию» – движение в сторону другого полюса: к абсолютизации, превознесению тела, утверждению приоритетности «униженного и оскорбленного» начала человеческого бытия – человеческой телесности.

В общем виде тенденции, связанные с реабилитацией телесности, утверждением ее полноправности и – в крайней форме – с абсолютизацией ценности телесного начала, могут быть сведены к следующим позициям (Быховская, 2000):

- акцентирование значимости и смысла телесности в противовес ее игнорированию, вынесению «за рамки» всего человечески означенного;
- натурализация человека и общества; утверждение приоритета естественно-природного над духовным, социальным, культурным;
- соматизация как форма абсолютизации природного, телесного начала, как ориентация на необходимость «раствориться в природе».

Эти позиции были характерны для Европы эпохи Просвещения XVII–XVIII веков. Нравственность, духовность, разумность «встраивается» представителями соответствующей идеологии в сферу физического, природного, телесного. Пафос Просвещения опре-

деляла доминирующая идея естественно-научного миропонимания, и если христианское мировоззрение было склонно рассматривать природу и человека под углом зрения морально-ценностных представлений, то Просвещение стремилось очистить понятие природы от ценностных характеристик и вывести сами моральные ценности из законов природы как таковой. Вне природы «нет и не может быть ничего» (Дробницкий, 1974).

Принцип натурализации распространялся его сторонниками не только на функциональную зависимость внутреннего мира человека, его склонностей от природных характеристик, телесных особенностей, но и на сами механизмы духовного развития: телесные, «чувственные страдания и удовольствия заставляют людей думать и действовать и являются единственными рычагами, двигающими духовный мир» (Гельвеций, 1715–1771).

Крайней формой выражения натуралистической парадигмы является соматизация человека – традиция, продолжившая идеологию кинизма (с теми оговорками, которые были сделаны нами при его анализе). Соматизация – это своеобразная реакция на «давление социального механизма» (Ю. Н. Давыдов), которое все более и более отделяет человека от природного, естественного начала его существования. Реакцией на это реальное или воображаемое давление и является стремление вернуться к природе, раствориться в ней, отдаться стихии естественных импульсов и порывов, отбросив все культурные определения человеческого существования, как если бы они были орудиями насилия над людьми, узурпировали их свободу и самость. Имея под собой вполне реальную почву усиления «социологизации» жизни в процессе развития цивилизации, соматизм как принцип противостояния этой тенденции абсолютизирует другую – природную – характеристику человеческого бытия; он предполагает в конечном счете устранение социально-личностного начала «Я» и замену его на «естественное», спонтанное проявление природного потенциала человека.

Эта линия в европейском сознании связана со многими блестящими именами – хотя собственно идею соматизации в чистом виде вряд ли можно приписать хотя бы одному из них, а разная степень выраженности данного принципа у этих мыслителей – безусловна. В первую очередь к ним относятся Ж.-Ж. Руссо и Ф. Ницше.

Понимание человека как машины не закончилось с эпохой Просвещения. Отчуждение от тела продолжила начавшаяся в XVIII веке в Англии индустриальная революция. Вместо того чтобы избавить человека от тяжелого и утомительного труда, как декларировалось, индустриализация превратила его в еще один винтик машины. Индустриальная революция взяла у рабочего тело и сделала его собственностью хозяев. В той мере, в какой тело отличалось от машины, оно лишалось ценности.

Картезианское наследие приучило западного человека полагаться не на свое живое чувствующее тело, а на советы современной науки. Ум, мозг, язык и сознание перевешивают, вместо того чтобы стремиться к равновесию с движениями и эмоциями. Такой сдвиг от тела и непосредственного переживания чувств к интеллекту – один из аспектов того, что называется «культурным прогрессом» (Кнастер, 2002).

Начало девятнадцатого столетия ознаменовалось открытиями в области физиологии, которая руководствовалась «анатомическим началом». Психические функции человека исследовались под углом зрения их зависимости от строения органа, его анатомии. Вновь были открыты различия между чувствительными и двигательными волокнами периферической нервной системы, описана рефлекторная дуга. Позже был сформулирован закон «специфической энергии органов чувств», согласно которому никакой другой энергией, кроме известной в физике, нервная ткань не обладает. Австрийский анатом Ф. Галь, изучавший зависимость ощущений от нервного субстрата, указал на извилины коры больших полушарий головного мозга как место, где локализованы «умственные силы» (до него было принято считать, что они – в мозговых желудочках).

Крупные успехи были достигнуты в связи с открытием закономерной, математически исчисляемой зависимости между объективными физическими стимулами и производимыми ими психическими эффектами – ощущениями (История развития психологии, <http://www.id-med.ru/library/p/psihol/history.htm/>).

Физиолог Эрнст Вебер (1795–1878) исследовал зависимость континуума ощущений от континуума вызывающих их внешних физических стимулов. Его опыты и математические выкладки стали истоками психофизики. Таблица логарифмов оказалась приложимой к явлениям душевной жизни, к поведению субъекта. Прорыв от психофизиологии к психофизике разделил принцип причинности и принцип закономерности. Психофизика доказала, что в психологии и при отсутствии знаний о телесном субстрате могут быть открыты строго эмпирически законы, которым подвластны ее явления.

Германом Гельмгольцем (1821–1894) была открыта скорость прохождения импульса по нерву. Его опыты указывали, что возникающий в сознании образ внешнего предмета порождается независимым от сознания телесным механизмом. Так намечалось разделение психики и сознания.

Голландский физиолог Ф. Дондерс (1818–1898) посвятил свои исследования измерению скорости реакции субъекта на воспринимаемые им объекты. Вскоре И. М. Сеченов, ссылаясь на изучение времени реакции как процесса, требующего целостности головного мозга, написал: «Психическая деятельность, как всякое земное явление, происходит во времени и пространстве».

Положение о том, что психический фактор – регулятор поведения организма, нашло признание и в работах физиолога Э. Пфлюгера (1829–1910). Ученый подверг критике схему рефлекса как дуги, в которой центrostремительные нервы, благодаря переключению на центробежные, производят одну и ту же стандартную мышечную реакцию. Опыты Э. Пфлюгера открывали особую причинность – психическую. Чувствование (то, что Э. Пфлюгер называл «сенсорной функцией») – это, считал он, не физиологическая, а психологическая сущность; «сенсорная функция» заключается в различении условий, в которых находится организм, и в регуляции, в соответствии с ними, ответных действий. В различении того, что происходит во внешней среде, и реагировании на происходящее в ней и состоит фундаментальное предназначение психики, ее главный смысл. Опыты исследователя подрывали общепринятое мнение о том, что психика и сознание – одно и то же. Наряду с сознанием имеется огромная область неосознаваемой психики (бессознательного), которая не сводится ни к нервной системе, ни к системе сознания.

Революцию в психологическом мышлении произвело учение Чарльза Дарвина (1809–1882 гг.), из которого следовало, что предшественником человека была обезьяна. Дарвиновское учение ознаменовало крутой поворот от механодетерминизма к биодетерминизму. Прежде всего Ч. Дарвин указывал на естественный отбор как фактор выживания организмов в постоянно угрожающей их существованию внешней среде. Он отмечал, что в ходе эволюции выживают те, кто смог наиболее эффективно приспособиться; выжившие в борьбе за существование передают свои свойства потомству. Поскольку естественный отбор отсекает все ненужное для жизни, он истребляет и психические функции, не способствующие приспособлению. Это побуждает рассматривать психику как элемент адаптации организма к внешней среде.

Кроме того, дарвинизм стимулировал изучение психики в животном мире и стал основанием зоопсихологии, широкого изучения (с помощью объективных экспериментальных методов) механизмов психической регуляции поведения животных.

В разграничении психики и сознания большое значение имели исследования гипноза. Основателем научной гипнологии следует считать португальского аббата Фариа, который впервые использовал методику словесного погружения в гипноз.

Гипнотические сеансы приобрели в Европе большую популярность благодаря деятельности австрийского врача Франца Антона Месмера (1734–1815). Согласно его мистической теории мир пронизан особой жидкостью – магнетическим флюидом (от лат. *fluidus* – текущий), обладающим целебной силой. Накапливаясь, как в резервуарах, у особенно одаренных для его восприятия людей, магнетический флюид, по воззрениям Ф. А. Месмера, может передаваться больным через прикосновения и излечивать их. Позже английский врач Брэйд отвел решающую роль в гипнозе психологическому фактору. С конца 70-х годов XIX века начал изучать явления гипноза французский невропатолог Жан Мартен Шарко (1825–1893).

В 1885 году молодой профессор психологии П. Жанэ представил доклад о своих исследованиях, в которых он использовал принципы идеодинамики И. Бернхейма и идеомоторные соответствия из теории В. Джеймса, изучал взаимосвязь дыхания, циркуляции жидкостей в организме, мышечного напряжения, висцеральных процессов и чувств, поведения, движения и побуждения.

З. Фрейд (1856–1939), который в этом же году приехал в Париж учиться у Ж.-М. Шарко, переименовал систему психологического анализа П. Жанэ в психоанализ, который впоследствии практически пренебрег ролью телесности и весьма специфически трансформировал раннее интегрированное исследование тела и души П. Жанэ.

В 1895 году З. Фрейд, работая над «Проектом программы научной психологии», пришел к необходимости теоретически осмыслить свой опыт врача-невропатолога, который не укладывался в рамки традиционной трактовки сознания. Господствовавший в то время методологический принцип в психологии и медицине опирался на локализационистский подход фон Вирхова, т. е. на поиск конкретного «полома», соответствующего любому болезненному явлению. Возникновение новых направлений в психологии, социологии и философии обнажило узкое, примитивное толкование причинно-следственных связей локализационистского подхода. Проблема неосознаваемых (бессознательных) психических процессов становится предметом пристального внимания исследователей различных специальностей (Фрейд, 1989; 1991).

Лишь самые понимающие медики-профессионалы того времени – такие, как Георг Гроддек (1866–1936), современник и почитатель Фрейда, соглашались с венским невропатологом и вслед за ним уходили от механистической терапии к глубинному анализу. Гроддек открыто выражал свое уважение к Фрейду: «Я применяю те же методы, что и раньше: назначаю горячие ванны, массаж и даю твердые распоряжения. Отличие же в том, что теперь я пытаюсь сделать сознательными бессознательные комплексы. Это действительно нечто новое, но придумал это не я, а Фрейд; я всего лишь применил его метод к органическим заболеваниям» (Groddeck, 1961). Гроддек, врач и директор психологической лечебницы, был пионером в области психосоматической медицины и психоанализа. Он смотрел на болезнь как на форму коммуникации.

Общество сопротивлялось этим открытиям изо всех сил. Фрейд и его коллеги обнаружили, что мораль и невроз тесно связаны. Каким-то образом энергия ума-тела перенаправляется в телесные симптомы, как бы говоря, что больное тело означает больную душу, которая нуждается в лечении.

Первоначально Фрейд считал, что существует лишь одно врожденное влечение – либидо. Оно развивается в несколько этапов, фокусируясь на определенных эрогенных зонах и достигая кульминации в генитальной сексуальности. В соответствии с физиологическим развитием внимание и воспринимающая ориентация ребенка направляется на нужды той эрогенной зоны, которая доминирует на соответствующей стадии развития. Интересы и ориентация психики развиваются параллельно с телом.

Первой модификацией первоначальной теории либидо было признание того, что агрессивное влечение (к смерти) отличается от сексуального влечения (к жизни), и таким обра-

зом была создана дуалистическая инстинктивная теория Эроса и Танатоса. Позднее Фрейд сфокусировался на трех компонентах личности – *Ид*, *Эго* и *супер-Эго*,<sup>1</sup> – что в дальнейшем изменило теорию влечений. Затем Фрейд сформулировал новую идею: помимо инстинктов секса и смерти существует еще инстинкт самосохранения.

Фрейд называл Эго «телесным Эго», но его концепция сопротивления не выходила за рамки ментальных защитных механизмов и так и не была отчетливо переведена на язык физиологических терминов.

Несмотря на неразбериху и разногласие в теориях, Фрейд выработал определенную технику и придерживался ее: клиент лежал на кушетке и не видел аналитика; аналитик к нему не прикасался. Фрейд считал, что врач должен вмешиваться как можно меньше и не допускать, чтобы что-нибудь, события или люди, напоминали о внешней реальности, пока клиент мысленно ищет свои критически важные переживания.

Альфред Адлер (1870–1937), австрийский врач и психолог, создатель системы индивидуальной психологии, примыкал сначала к сторонникам Фрейда, затем основал собственную школу. Адлер интересовался способностью тела компенсировать органические повреждения, и его привлек биологический подход Фрейда. Адлер считал, что компенсация происходит и в психологической, и в биологической сферах. Его концепция органической неполноценности позже была заменена более широкой концепцией неполноценности социальной. Он внимательно относился к физическим дефектам и к телесному выражению характера (Адлер, 1997; 2003).

Адлер детально фокусировался на экспрессивных движениях, подчеркивал важность социального чувства и агрессивного влечения (которое он называл «сражением за удовлетворение»), и это заметно продвинуло вперед развитие холистического подхода и психосоматической медицины.

Карл Г. Юнг (1875–1961) вначале принял теорию Фрейда о том, что сексуальность является причиной эмоциональных заболеваний, однако к 1912 году у него появилось множество сомнений, результатом которых явился его известный разрыв с Фрейдом. Юнг продемонстрировал смелость, заявив, что сила бессознательного уравнивает склонности Эго. Он отклонился от материализма психоаналитического движения, и это привело к тому, что коллеги стали считать его мистиком (Мак-Нили, 1999).

В своей эмпирической работе Карл Юнг стремился понять природу души, чтобы сделать возможным диалог между сознанием и бессознательным. Он показал, что душа структурируется вокруг комплексов. Комплексы являются ядром переплетения личных чувств, воспоминаний, образов, схем поведения и склонностей. В архетипическом ядре личности находится коллективное содержание. Комплексы могут спонтанно проявляться и вмешиваться в функционирование Эго (Юнг 1991; 1995).

---

<sup>1</sup> Ид («Оно») – термин, используемый Фрейдом (1923) для обозначения той части психики, которая содержит примитивные желания, импульсы, иррациональные стремления, комбинации «страх-желание» и фантазии. Она ищет только немедленного удовлетворения и абсолютно «эгоистична», функционируя в соответствии с принципом удовольствия. В когнитивном плане она довербальна, выражает себя в образах и символах. Она дологична, не имеет понятия о времени, морали, ограничениях или о том, что противоположности не могут сосуществовать. Фрейд назвал этот примитивный уровень познания *первичным процессом мышления*. Эго («Я») – имя, которое Фрейд дал набору функций, позволяющих приспособляться к требованиям жизни через поиск способов, доступных в пределах данной семьи, для управления устремлениями Ид. Эго функционирует в соответствии с принципом реальности и является колыбелью *вторичного процесса мышления* (последовательного, логического, ориентированного на реальность познания). Оно имеет как сознательный, так и бессознательный аспекты. Сознательный – то, что большинство людей понимает под термином «Собственное Я» («самость»), или «Я», в то время как бессознательный аспект включает в себя защитные процессы – вытеснение, замещение, рационализацию и сублимацию. Фрейд ввел понятие «супер-Эго» («сверх-Я») для той части собственного «Я», которая наблюдает за происходящим в основном с точки зрения морали. Супер-Эго, подобно Эго, которому оно принадлежит, является частично сознательным и частично бессознательным.

Техника Юнга была менее ригидной, чем техника Фрейда. В кабинете Юнга люди танцевали, пели, играли на музыкальных инструментах, рисовали, лепили из глины, процедуры не были ограничены ничем, кроме изобретательности и остроумия Юнга.

Юнг не фокусировался на теле и очень мало писал о телесной экспрессии. Однако созданная им психология была такова, что его последователи могли развивать ее в самых разных направлениях, в том числе и в направлении телесной и танцевальной терапии.

Подход Юнга легко интерпретировать в рамках телесной терапии благодаря следующим факторам:

1. Спектр психической энергии простирается от плотной до крайне разреженной, подобно тому как спектр световой энергии простирается от инфракрасного до ультрафиолетового цвета. Терапевт должен быть внимателен ко всем проявлениям, от плотных, соответствующих первичному инстинктивному биологическому уровню, до разреженных областей чистого духа.

2. Типология определяет, какое восприятие преобладает у личности: *визуальное*, *аудиальное* или *кинестетическое*. Юнг заметил, что в активном воображении некоторым легче танцевать, выражать содержание бессознательного движением, а не представлять их визуально или аудиально, и это открыло дверь телесной терапии.

3. Разработанная Юнгом техника «активного воображения» дает клиенту возможность выразить бессознательный материал и закладывает основу для двигательной терапии. Юнг считал, что для личности крайне важно установить контакт с бессознательным и понять его символы. Как только личный материал отделен от комплексов, их архетипическая сердцевина открывает возможность для индивидуации и восприятия Самости. Он рассматривал сны и искусство как прямую дорогу к пониманию того, для чего «предназначен» данный человек. Для этой цели Юнг использовал танец – либо как прямое выражение, либо как «вытанцовывание снов».

4. Контрасексуальные функции, анима и анимус. Указав, что каждая личность содержит биологические и психические аспекты противоположного пола, врожденные и приобретенные, которые нужно обнаружить в себе и интегрировать, Юнг открыл широкое поле для исследований. Эти исследования сами собой порождали телесные техники. Например, фигуру анимы или анимуса как персонификацию архетипа воспринять и драматизировать гораздо легче, чем абстрактную инстинктивную энергию.

5. Поиск равновесия, особенно в типологии личности. Необходимость включить функции чувств и ощущений в жизненный стиль человека требует осознавать тело.

6. *Трансцендентная функция*, которую Юнг считал проявлением энергии, возникающей при напряжении противоположностей и проявляющейся в снах и видениях. Юнг описывает Эго как комплекс, состоящий главным образом из общего осознания тела. Если сфокусировать внимание на телесном опыте, появляется возможность выразить бессознательное через движение, одновременно сохраняя сильную позицию Эго и не теряя телесного осознания.

Хотя импульс движения может проистекать из бессознательного, тело, позволяющее импульсу проявиться, остается прочно укорененным в факте своего существования. Движение создает проприоцептивную и кинестетическую отдачу, позволяющую противопоставить бессознательному телесную реальность Эго. Поскольку тело способно одновременно проявлять и сознание и бессознательное, оно может стать бесценным инструментом в изучении трансцендентной функции.

7. Юнга привлекали восточная мысль и символизм, например мандалы, энергии Инь и Ян, Кундалини и чакры. В конце шестидесятих годов многие психотерапевты признали, что к этому аспекту индуизма (Кундалини и чакры) следует относиться серьезно.

8. Юнг внимательно относился к физиологическим проявлениям комплексов. *Тест словесных ассоциаций*, в котором эмоции определялись по частоте пульса, дыханию и электрической проводимости кожи, был тем опытом, который помог Юнгу понять, что ум и тело функционируют как единое целое.

9. Юнг считал, что функции ума-тела синхронизированы и совпадают отнюдь не случайно.

10. И наконец, Юнг настаивал на необходимости интеграции тела и духа, что тесно связано с первым пунктом, с психической энергией.

Таким образом, З. Фрейд, Г. Гроддек, А. Адлер, К. Г. Юнг являются предшественниками для создателей телесной терапии, оказавшими на ее развитие большое влияние.

Основателем телесной психотерапии в западной психотерапевтической традиции по праву считается Вильгельм Райх (Райх 1997, 1999).

Уникальный вклад Райха в психологию заключается в том, что он, во-первых, настойчиво и упорно подчеркивал единство тела и разума, во-вторых, в свои психотерапевтические исследования всегда включал проблемы, связанные с человеческим телом, и в-третьих, разработал концепцию *«панциря характера»*. Райх полагал, что к каждому клиенту следует подходить как к целостному организму, эмоциональные проблемы которого можно понять, лишь рассматривая его как цельное существо.

По Райху, формы поведения, формы общения гораздо более существенны, чем то, *что* клиент говорит. Слова могут лгать, способ выражения никогда не лжет. Райх первым подчеркнул, как важно обращать внимание на физические способы выражения, в особенности на хронические мускульные зажимы, которые он называл мышечным панцирем. Он считал, что хронические мышечные зажимы блокируют три основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств. Он писал: «Мышечная судорога представляет собой телесную сторону процесса вытеснения и основу его длительного сохранения» (Райх, 1997).

Райх полагал, что всякий характер состоит из двух основных компонентов: из врожденных установок по отношению к миру, а также из реакций на различные ситуации. Характер включает в себя психологические установки и ценности, стиль поведения (застенчивость, агрессивность и т. д.) и физические установки (поза, привычка держаться и двигаться, владеть собственным телом).

Райх (Райх, 1999) подробно проанализировал четыре типа характера – истерический, фаллически-нарциссический, мазохистский и обсессивно-компульсивный.

Кроме того, Райх предложил собственную структурную концепцию личности, состоящей из трех автономно функционирующих уровней. «Поверхностный уровень» (притворно-социальный), где подлинное лицо человека скрыто под маской вежливости и учтивости, образующейся под воздействием социальных ценностей общества. «Промежуточный уровень» (антисоциальный) представляет собой разнообразные «вторичные импульсы», в том числе агрессивно-садистические и бессознательные влечения. Это уровень болезненных чувств, включающих в себя гнев, тоску, тревогу, отчаяние, страх, обиду, чувство одиночества. Ниже располагается «глубинный уровень» (ядро личности), в котором сосредоточены чувства базисного доверия, благополучия, радости и любви. На этом уровне человек предстает гармонически развитым, трудолюбивым, честным, способным на проявление истинно человеческих чувств.

Суть психотерапевтических идей Райха состоит в том, что защитным механизмам, которые затрудняют нормальное функционирование человеческой психики, можно противодействовать с помощью непосредственного воздействия на тело. Он разработал специальную терапевтическую методику, позволяющую снижать хроническое напряжение опре-

деленных групп мышц и таким образом вызывать высвобождение эмоций, которые этим напряжением сдерживались. Он выделял семь сегментов мышечного панциря, охватывающего тело, это: 1) область глаз; 2) рот и челюсть; 3) шея; 4) грудь; 5) диафрагма; 6) живот; 7) таз (см. главу 3).

Для разрушения панциря используются три инструмента: 1) накопление в теле энергии с помощью глубокого дыхания; 2) прямое воздействие на хронически напряженные мышцы с целью их расслабления (давление, пощипывание и т. д.); 3) постоянное поддержание состояния сотрудничества с клиентом, открытое обсуждение с ним каждого случая возникновения эмоционального сопротивления или напряженности. Эти три инструмента Райх использовал при работе над каждым из семи панцирных сегментов.

Райх обнаружил, что расслабление мышечного панциря освобождает значительную энергию либидо и помогает процессу психоанализа. Он анализировал в деталях позу клиента и его физические привычки, чтобы дать клиентам осознать, как они подавляют жизненные чувства в различных частях тела. Райх просил клиентов усиливать определенный зажим, чтобы лучше осознать его и выявить эмоцию, которая связана в этой части тела. Он заметил, что только после того, как подавляемая эмоция принимается клиентом и находит свое выражение, клиент может полностью отказаться от своего зажима. Постепенно Райх начал прямо работать с зажатыми мышцами, разминая их руками, чтобы высвободить связанные в них эмоции.

По мнению Райха, невроз не просто проявление болезни, а общая патология существования человека в конкретно-исторических условиях жизни. В своей работе он ставил акцент на развитии свободного выражения сексуальных и эмоциональных чувств в зрелых отношениях, считал, что личностный рост – это процесс рассасывания психологического и физического панциря, благодаря чему можно стать более свободным и открытым человеком, способным наслаждаться полноценным оргазмом.

Райх придавал огромное значение энергетической организации человека, находя в ней причины эмоциональных расстройств. С 1933 года он углубился в изучение источников биоэлектрической энергии. Он считал, что существует фундаментальная жизненная энергия, присутствующая во всех живых организмах (оргон), и эта энергия является биологической силой, лежащей в основе фрейдовской концепции либидо.

Кроме вышеперечисленных аналитиков и их последователей, на развитие телесной терапии оказали влияние еще три терапевта; они основывались на физиологических реакциях и фокусировались на том, как тело реагирует на терапевтическую ситуацию.

Франц Александер, чикагский аналитик и автор «Психосоматической медицины», совместил физиологический и психологический подходы (Александер, 2002). Он был фрейдистом, но не соглашался с ортодоксальным взглядом на природу сексуальности и придавал большее значение культурным влияниям. Александер делил людей на тех, кто встречает критическую ситуацию симпатической реакцией нервной системы, и на тех, кто встречает критическую ситуацию парасимпатической реакцией. Первая реакция ведет к высокому кровяному давлению, диабету, ревматическому артриту, заболеваниям щитовидной железы и головным болям; вторая реакция ведет к язвам, поносу, воспалению толстой кишки и запорам. Он обратил внимание на то, что заболевания сердечных артерий чаще всего возникают у врачей, адвокатов и работников исполнительных органов и что у некоторых людей есть склонность попадать в аварии.

Якоб Морено, отец психодрамы, впервые применил ее в работе с группами шпиттельбургских проституток, а затем в работе с венскими детьми. Многие годы он держал групповой театр в Карнеги-холле, открывая сцену для любого, кто хотел поработать с помощью этой техники. Он основал психодраму в госпитале Святой Елизаветы (где возникла также танцевальная терапия), чтобы помочь людям отыграть важные жизненные ситуации и роли

и лучше узнать и выразить себя. Он пытался разрешить инфантильные фиксации, раскрывая их истоки в ролевой игре (Могепо, 1964).

Фритц Перлз, которого в 1931-32 годах анализировал Райх, враждебно относился к «опасностям кушетки». Перлз чувствовал, что почти вся психотерапия, и в особенности психоанализ, слишком интеллектуальна и игнорирует физиологические ощущения личности. Он любил повторять, что мы должны «потерять голову, чтобы добраться до своих чувств». Ускоряя этот процесс, он использовал телесные реакции, чтобы дать понять клиенту, как он воздействует на других людей. Он фокусировался на позе клиента, на мелких движениях, на выражении лица и других заметных физиологических реакциях, чтобы привести клиента в настоящее, в «здесь и сейчас», и увести его от изолирующих разговоров о прошлом и будущем (Перлз 1996; 2001).

Хотя Перлз никогда не ссыался на Юнга, он использовал активное воображение, чтобы высветить конфликты клиента, особенно в больших группах, где он усаживал одного из клиентов на «горячий стул» и направлял его диалог с внутренними фигурами. Он популяризировал психотерапию в Эсалене (1964–69) и оказал влияние на многих терапевтов, в том числе на Моше

Фельденкрайза и на Иду Рольф (см. следующую главу). Он стремился к тому, чтобы человек вошел в прямой контакт со своим феноменологическим полем осознанности, главным образом фокусируясь на кинестетических ощущениях, происходящих в каждый конкретный момент.

Хотя он не стал райхианцем, в его работе заметно влияние Райха: он подчеркивал соединение чувств с мыслями, фокусировался на психосоматическом языке и использовал в терапевтической работе тупик или «разрушение» защит.

## 1.2. Телесные методы психотерапии

Хотя многие методы психотерапии ориентированы на целостный подход к пониманию природы и функционирования человека, методы телесной психотерапии занимают среди них особое место, поскольку убедительно демонстрируют практическую ценность преодоления дуализма ума и тела. Телесная психотерапия является одним из основных направлений современной практической психологии, ее называют также соматической психологией. Это синтетический метод «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека.

В телесной психотерапии основное внимание уделяется глубинным телесным ощущениям и исследованию того, как потребности, нужды и чувства кодируются в состоянии тела, и ее конечной целью является разработка более реалистичных подходов к разрешению конфликтов, которые связаны с этими нуждами (Киселева, 2004). Телесная терапия обращается к процессуальным глубинным взаимосвязям, представляющим собой психотелесные процессы, при этом признается равная ценность как телесного, так и психического компонента, которые участвуют в становлении и жизнедеятельности индивидуума. Не существует иерархических взаимоотношений между умом и телом, между психикой и сомой. Они представляют функциональные и интерактивные аспекты целостности.

Работа с телом создает уникальные возможности терапевтического воздействия «вне цензуры сознания», что позволяет обнаружить истинные истоки наболевших проблем, получить доступ к глубинным уровням бессознательного, представленным в теле. Важно также и то, что телесная психотерапия способствует выведению на уровень осознания тех глубинных аспектов скрытого бессознательного процесса взаимоотношений между клиентом и терапевтом, которые обычно неразличимы и малодоступны для работы в «вербальных» методах терапии.

Необходимо подчеркнуть, что тело является фундаментальной ценностью человеческой жизни и имеет первостепенную значимость в жизненных процессах. Тело – это изначальная данность в жизни. Недавно родившийся ребенок не осознает себя отдельно от мира или мир отдельно от себя. Поскольку границы тела выделяют человека из окружения, его первое отождествление – это отождествление с телом. Позже тело структурируется как основа личности и ее сознания и воспринимается как «Я». Это «Я» – соматическое, телесное, плотское, вещественное «Я» – «Я» тела. Таким образом, образ «Я» – это прежде всего образ тела, ибо через тело человек узнает, кто он такой, – когда физически ощущает его и видит. «Я-образ» связан с тем, как тело ориентируется во времени и пространстве, с контурами тела, кинестетическими ощущениями и визуальным восприятием. Именно телесно-чувственный опыт становится фундаментом психического развития и самопознания. Это верно и в филогенетическом, и в онтогенетическом аспекте. Как утверждает швейцарский детский психолог Жан Пиаже (Пиаже, 1986), в первые два года жизни человек мыслит телом, так как еще не владеет речью. До того как начать говорить и понимать речь, человек проходит сенсорно-моторную стадию обучения. Он узнает мир, хватая, сжимая, ползая, встряхивая, стуча, переворачивая, падая, крутя и пробуя на вкус, – все с помощью тела.

Очень важным моментом является то, как за человеком ухаживали в младенчестве. Если с человеком плохо обращались, он учится плохому обращению с собой. Если его оберегали и любовно о нем заботились, человек узнал, что заслуживает доброго отношения и внимания. Из того, что человек видит и слышит, он учится эффективным или деструктивным способам пребывания в своем теле. Родители или те, кто о нем заботились, – это первый образец отношения к телу.

Но зачастую семья вмешивается в каждый аспект развития и почти не оставляет места для естественной реакции. Если человека побуждают или заставляют сидеть, стоять или ходить до того, как он к этому готов, то могут развиваться мышечные зажимы, влияющие на движения и искажающие осанку. Если ребенок должен заканчивать игру в соответствии с расписанием или просыпаться прежде, чем выспится, его тем самым учат не следовать своему внутреннему ритму. Он теряет чувство гармонии с собой и со своей средой, начинает ошибаться и сомневаться в способности мыслить телом и перестает верить ему.

Когда человек перестает слушать тело, он постепенно забывает, *как* слушать. Очень многие люди живут с такими физическими проблемами, как постоянно сжатые челюсти, головные боли, язва, боли в спине или астма, потому что они научились сдерживать чувства. «Забывая» свои чувства, человек принимает то, как видят его другие. С первых дней жизни физические ощущения создают образцы эмоциональной жизни, задают модели отношений и обеспечивают человека ресурсами. Работая с телом, люди получают возможность заметить, что чему-то они научились хорошо, а чему-то – нет, и научиться заново.

Большинство людей формирует «Я-образ» не через физиологию и перцепцию, а через различные социальные фильтры – фильтры семьи, сообщества, этнической группы и религии. Они создают этот образ из того, что от них требуют и ожидают в процессе становления. У человека может создаться образ ловкого или неуклюжего, высокого или низкого, некрасивого или симпатичного – и все это в сопоставлении с тем, что его окружало. Опираясь на представления других людей о себе, человек скорее *придумывает*, чем *осознает* «Я-образ» или образ тела. И в образе тела возникают провалы, искажения и неясности из-за неправильного обращения с телом или неиспользования его (Кнастер, 2002).

Чтобы изменить Я-образ, созданный в процессе взросления, надо по-другому почувствовать себя в теле. Нужно узнать себя через прикосновение к себе и прикосновения других. Человек должен проживать свои чувства и свои ощущения. Когда меняется тело, меняется и его образ. Он приходит из глубины, а не из головы, не от волевого усилия или рассуждений.

Анализ методов и подходов соматической терапии показывает, что основные причины, заставляющие психологов-практиков, психотерапевтов обращаться к различным методам телесной терапии, можно свести к следующим факторам (Баскаков, 1993):

- 1) телесный опыт как необходимая составляющая человеческого существования, условие его полноты и цельности;
- 2) физическое здоровье человека как общий энергетический фон и предпосылка успешного решения личностных проблем;
- 3) тело как своеобразная «материализация» (воплощение) структуры личности и психологических проблем;
- 4) тело как канал и способ «аргументации» и воздействия на личность;
- 5) тело как источник самопознания и самовоспитания.

Телесный опыт в терминах опыта непосредственно-чувственного рассматривается рядом психологов-практиков как основа развития опыта субъективности, активно используемого человеком для достижения своих задач и целей. Этот опыт необходим для развития опыта ценностного и опыта рефлексии, для формирования опыта привычной активности, операционального опыта и опыта сотрудничества. Расширение непосредственно-чувственного опыта позволяет расширить и возможности опосредованного освоения действительности, творческие возможности, возможности интуитивного, метафорического понимания окружающего. Кроме того, развитие непосредственно-чувственного опыта является одним из важнейших условий личностного развития и формирования субъективного отношения к своим возможностям и тем задачам, которые ставит окружение; позволяет расширить возможности зрительного, слухового, тактильного, вестибулярного, кинестетического восприятия и увереннее ориентироваться в самых разнообразных условиях.

Телесный опыт является своеобразным залогом конвенциональной картины человеческого существования. Зыбкость внутренней картины мира, отсутствие внутренней конвенциональности по причине смещения акцента в воспитании и обучении на вербально-логические формы и способы приводят к неоправданно лишним тратам энергии (и психической, и телесной) и в конечном счете – к астенизации психики.

Успешность решения жизненных проблем человеком напрямую зависит от его общего физического состояния и энергетического потенциала. Пониженный энергетический потенциал, слабость или болезнь негативно влияют на способность решения проблем и на поиск путей выхода из конфликтов. Физиология как бы «заслоняет» психологические проблемы. Человек физически ощущает свою неспособность их решать.

Телодвижения, жесты, мышечные зажимы, воплощая (материализуя) особенности структуры личности и психологических проблем, могут одновременно давать обратную связь, быть способом аргументации. Обращение к такому каналу воздействия на человека особенно показано в случаях когнитивных, вербальных «блокировок» и защит. Канал «телесной аргументации» особенно хорошо работает в случаях, когда отношения между людьми «зашумлены», искажены установками, предвзятыми мнениями и суждениями, излишне концептуализированы. Так, приемы телесно-ориентированной психотехники доказали свою эффективность в случаях психокоррекции межличностных внутрисемейных отношений.

Телесный опыт и телесная рефлексия представляют собой дополнительную «модальность» самопознания, не менее важную, чем остальные. Большинство людей стесняются своего физического начала и плохо знают, как действует их тело и как особенности его функционирования соотносятся с особенностями личности. В западной культуре в общем принято избегать физических соприкосновений. Телесная психотерапия включает физический параметр в групповой опыт и является противовесом подходам, в которых делается акцент на первой половине формулы «разум – тело».

Сегодня все больше людей понимают, что недостаточно рассмотреть, проанализировать и обсудить эмоциональные и духовные проблемы; предпочтительнее обращаться к ним напрямую, через собственное тело. Здоровая телесная практика увеличивает доверие к себе и стимулирует самопознание, утверждает единство, а не дуализм. То, как человек воспринимает свое тело, влияет на восприятие жизни в целом.

Каждый человек знает пять чувств – зрение, обоняние, слух, вкус и осязание. Но человек познает мир и через различные внутренние ощущения, создаваемые проприоцептивной системой (проприоцепция буквально означает «восприятие себя»). Через эту систему он воспринимает стимулы, вырабатываемые телом, а не запахи, звуки и свет, поступающие извне. Когда человек чувствует себя изнутри, он знает, когда надо есть или пить, а когда пора остановиться, когда охладиться или согреться, когда мочиться или испражняться и так далее. Внутренние органы, или внутренности, питают человека информацией – например, он чувствует полноту, пустоту, натяжение, сжатие, давление. Телесные восприятия дают каждому человеку личный доступ к информации о своем теле. Такой информации о нем нет ни у кого другого, как и у него нет информации о чьих-либо еще ощущениях.

Это внутреннее знание можно называть *мудростью тела*, *разумом тела* или *восприятием тела*. Одним из удивительных свойств работы с телом является трансформация, которая проявляется в изменении направления внимания: извне – вглубь. Это позволяет очень быстро перейти от внешних проблем – семьи, работы – к поиску ответа внутри себя, помогает обнаружить стереотипы поведения, ограничивающие личность, вскрыть глубинные конфликты и соприкоснуться со своим истинным «Я». Цель терапии – не только высвобождение энергии, скрытой в психосоматических симптомах, но и открытие новых возможно-

стей для познания собственной реальности и интеграции личности (Федорова, Бажурина, 1999).

Телесная терапия как наука развивалась в течение последних 80 лет, она основывается на исследованиях в области биологии, антропологии, этиологии, нейропсихологии, психологии развития, неонатологии и перинатологии и др. В телесной терапии существует множество теорий и моделей взаимосвязи и взаимодействия системы «сознание – тело». Общей пресуппозицией этих теорий является убеждение о том, что тело является проявлением личности и между ними имеется функциональное единство. Телесная терапия – это модели развития личности, теории личности, гипотезы о происхождении изменений и нарушений, а также многочисленные диагностические и терапевтические техники, используемые в рамках терапевтических взаимоотношений.

Телесная терапия использует два основных метода, позволяющих освободить тело и расширить возможности движения и осознания. Первый метод – двигательные упражнения, раскрывающие блоки, растягивающие мускулы и увеличивающие гибкость. Второй – прикосновения, освобождающие спонтанные движения, которые являются выражением глубоких чувств (то есть комплексов). И тот, и другой подход можно использовать в телесной терапии, чтобы вызвать психическую осознанность и довести до сознания комплексы. С другой стороны, и тот, и другой методы могут освободить тело от ригидности и без телесной терапии; то есть можно освободить тело от ригидности, не затрагивая психический материал, который появляется при таком изменении. Каким бы образом ни изменялось состояние тела (благодаря упражнениям, возложению рук, биоэнергетике и так далее), происходят и психологические изменения, но они могут быть бессознательными. Если психологические элементы такого изменения не вербализуются и не становятся сознательными, тогда это – не телесная терапия, хотя комплекс меняет форму или происходит «исцеляющий перенос» (Мак-Нили, 1999).

Двигательные упражнения в различных направлениях телесной терапии имеют свою специфику и будут рассмотрены в соответствующих главах.

В телесной психотерапии прикосновение – это один из основных методов работы. В области прикосновения создается зона повышенного осознанного внимания. Прикосновения помогают лучше ощущать свое тело, соприкоснуться с глубокими чувствами, с внутренними ресурсами здоровья и развития. Искусство прикасаться и принимать прикосновения – это путь к контакту с «внутренним ребенком», к расширению возможностей телесно-чувственного осознания себя и мира, к углублению ощущения «Я».

В. Райх указывал на терапевтическую ценность прикосновения как первичной, идущей от младенчества формы контакта с окружающим миром. Младенец изначально не менее, чем в питании, нуждается в телесном контакте с матерью, в поддержке ее жизненности, поглощении ее энергии. Известен феномен «сенсорного голода», когда этот контакт разрушается и дети лишены прикосновений и поглаживаний (дети из детдомов), «недолюблены» с младенчества из-за того, что их родители сами боятся прикосновений, объятий и недостаточно часто берут детей на руки. Результатом становится задержка физического и психического развития и, позднее, ограничение способности отдаться любви, когда появится возможность сближения с другим человеком. В этом же и трагедия неблагополучной старости, когда к пожилому человеку никто не прикасается (Кнастер, 2002).

Если в личной истории человека прикосновение было болезненным, даже грубым, насильственным, постыдным переживанием, лишенным любви и заботы, работа с телом обеспечивает возможность испытать прямо противоположное и узнать, что прикосновение может быть безопасным, любящим и целительным.

Работа с телом через прикосновение, а не с помощью слов (в вербальной терапии) может открыть доступ к тому, что невозможно выразить языком, особенно – к довербаль-

ному опыту. Хотя запустить воспоминания может все, что затрагивает органы чувств, – хлопок двери, рассвет, шум сыплющегося мусора, приятный аромат пирожка, – прикосновение воздействует сильнее всего, особенно когда исходное происшествие сильно подействовало на тело. Когда эта часть тела снова испытывает прикосновение при определенных условиях, происходит также прикосновение к прошлому опыту и проявляется «память тела». Как будто клетки тела помнят отдельное событие или их последовательность. Открытие этой памяти через прикосновение позволяет затем работать со скрытым материалом, недоступным языку.

Прикосновение используется с различными целями: это расширение и исследование бессознательных образов; отражение; снятие панциря; удовлетворение потребности клиента в контакте, ласке, родительском тепле и сексуальности; удовлетворение тех же потребностей терапевта. Граница между этими видами прикосновения крайне тонкая и размытая, поскольку нашей культуре не хватает осознания телесного (Мак-Нили, 1999).

*Исследование и расширение.* В большинстве случаев это отыгрывание, помогающее клиенту ощутить определенную часть тела и обратить внимание на состояние этой части.

*Отражение.* Иногда клиенту необходимо, чтобы терапевт или другой клиент присоединились к его телесному опыту, например к отталкиванию, к танцу или крику. Часто такой опыт ценен для преодоления паттерна отчуждения, особенно если отчуждение скорее архетипично и не является проявлением невротической закрытости.

*Снятие панциря.* Терапевт активно противостоит соматическим защитным системам клиента с помощью надавливания, которое может варьироваться от легкого прикосновения до глубокого массажа.

*Удовлетворение потребностей на уровне тела.* С другой стороны, некоторые терапевтические модели подразумевают, что невозможно достичь здоровья до тех пор, пока ранние телесные и психические травмы (травмы, которые продолжают существовать в определенных клетках тела и используют такую защиту, как отделение от сознания и мышечный панцирь) не будут обнаружены и исцелены на примитивном уровне благодаря прикосновению. Согласно этой модели недостаточно осознать раннюю боль депривации, нужно еще и залечить старую рану. Этого можно достичь, прикасаясь к клиенту и обнимая его на прегенитальном уровне, как обнимают маленьких детей; тогда мышечный панцирь ослабнет и позволит энергии течь в зажатые ткани тела. Если это не произойдет, то, скорее всего, панцирь, защищающий от ранней боли, и дальше будет мешать человеку развивать отношения с другими людьми.

Травма, полученная в раннем младенчестве, может быть компенсирована у здорового взрослого, поэтому многие люди прекрасно функционируют, понятия не имея о своих детских ранах. Однако ранние травмы могут проявляться в комплексах, которые можно преобразовать, если анализ затрагивает более глубокий опыт. Возможно, именно тем, кто был наиболее сильно травмирован в раннем детстве, для исцеления требуется телесная работа.

Возвращаясь к классификации прикосновений, можно выделить следующие задачи.

*Установление контакта.* Вероятно, большая часть бессознательных прикосновений терапевта (например, рукопожатие и хлопок по спине) мотивируется именно этим.

*Эмоциональная теплота.* Это означает, что нужно еще на один шаг продвинуться в «установлении контакта» и выразить свои эмоции, прикасаясь к клиенту, обнимая его и проявляя нежность без сексуальной мотивации.

*Поддержка.* Терапевт может обнять клиента, переживающего ужас или горе ранней травмы, чтобы поддержать его и помочь ему выдержать и воспринять боль; в противном случае боль может породить так много тревоги, что не будет полностью воспринята и быстро скроется в тени.

*Удовлетворение потребностей терапевта.* Прикосновение, мотивированное потребностью терапевта, никогда не является оправданным, потому что это эксплуатация клиента.

Любой терапевт, и особенно занимающейся телесной терапией, должен уметь воспринимать и сдерживать свои догенитальные и генитальные импульсы, как гомосексуальные, так и гетеросексуальные (об этике телесной терапии см. раздел 2.5.4 главы 2).

В нашей стране телесная психотерапия стала развиваться только в последнее время. И теория, которая объединила бы ее различные направления, сделала бы ее стройной и гармоничной системой, пока еще не создана (Сергеева, 2000).

Подобный разрыв между большим практическим опытом и слабой теоретической базой не случаен. Создание теории телесной психотерапии весьма затруднительно, так как оно затрагивает основы психофизиологической проблемы, проблемы взаимодействия души и тела, рассмотренной в предыдущем разделе, которая так и остается неразрешенной на протяжении многовековой истории человечества.

В настоящее время границы телесной психотерапии необоснованно расширены, происходит пересечение ее с другими ориентированными на тело техниками, что создает путаницу как в теории, так и в терапевтической практике. С одной стороны, к телесной психотерапии примыкают такие методы воздействия на тело, как ЛФК, психофизические тренировки, холистический массаж, а с другой стороны – хореотерапия, двигательная терапия, кинезиотерапия. К тому же в настоящее время распространена практика комбинированных методов.

В разных источниках описано от пятнадцати (Kogan, 1980) до семидесяти (Кнастер, 2002) различных подходов, носящих название «работа с телом». Некоторые из них являются по своей цели чисто психотерапевтическими, а другие более точно определяются как методы физической терапии, главной целью которых является телесное здоровье.

Сузить необоснованно расширенные границы телесной психотерапии можно путем более четкой формулировки конечной цели терапии, которая заключается не только в улучшении физического здоровья, но и в изменении психического функционирования человека.

Телесная психотерапия расширяет возможности психотерапевтического воздействия в связи с тем, что рассматривает человека в единстве его психосоциального и биологического функционирования, помогая клиенту с помощью телесных психотехник более точно распознать и вербализовать собственные эмоции, пережить заново свой прошлый эмоциональный опыт, тем самым способствуя расширению сферы самосознания и формированию более эмоционально благоприятного отношения к себе. Методы телесной терапии должны быть направлены, в той или иной степени, на обеспечение условий, в которых клиент сможет пережить свой опыт как взаимосвязь психического и телесного, принять себя в этом качестве и тем самым улучшить свое функционирование.

Существующие на сегодня подходы и методы телесной терапии весьма разнообразны, и в основу их классификации могут быть положены различные принципы. В настоящем справочнике мы придерживаемся деления методов телесной терапии на структурные и функциональные (Кнастер, 2002).

Структурный и функциональный подходы по существу являются двумя сторонами одной медали. С точки зрения физиологии они оба имеют дело с отношением человека к гравитации, позе, с распределением напряжения, а также со временем и пространством. Будучи направлены на изменение, они имеют различное происхождение (структура влияет на функцию, функция воздействует на структуру) и адресованы двум различным системам организма (миофасциальной и сенсорно-моторной). Они действуют на двух различных уровнях (глубоком и поверхностном, причем в некоторых функциональных подходах манипуляции вообще не используются). Оба подхода стремятся повысить, усилить свободу и легкость функционирования тела.

Человек обладает отличием от всех других живых существ на земле – прямохождением. Структурные подходы исходят из предположения, что именно вертикальное выравни-

нивание тела может драматично сказаться на здоровье, поведении и сознании человека. Структурные терапевты стремятся к тому, чтобы организовать или реорганизовать структуру человеческого тела так, чтобы сила гравитации благоприятно влияла на него, что, в свою очередь, помогает выявить скрытый психологический, духовный или физический потенциал. Нужно отметить, что под структурой терапевты подразумевают не только скелет, но и миофасциальную систему (Кнастер, 2002).

В то время как структура подразумевает устройство или организацию частей и их взаимодействие, функция означает использование этой структуры, то есть то, как человек применяет, управляет или приводит ее в движение. Эффективное функционирование означает использование соответствующего или экономного – не слишком много и не слишком мало – количества усилий или энергии в любом виде деятельности, так же как адекватную организацию и выбор частей тела и последовательности для движений.

Создатели различных *функциональных подходов* обычно соглашались с тем, что если в начале жизни человек двигается с естественной простотой (когда речь не идет о врожденных деформациях или дисфункциях), то в течение последующих лет естественная неприужденность движений начинает ему мешать. Множество физических, социальных, культурных и эмоциональных знаний формирует модели движения, которые затем приводят к ряду трудностей. Человек аккумулирует негативные телесные привычки; слабое представление о собственном теле и ограниченный поток энергии может исказить любые движения, например манеру писать или протянуть руку за каким-либо предметом.

Функциональные телесные техники занимаются тем, как помочь человеку избавиться от подобных привычных тенденций. Их основное предположение состоит в том, что двигательные модели можно изменять, так как мозг и нервная система всегда готовы к обучению, поэтому вполне возможно реорганизовать функции человеческого тела и обеспечить его новыми двигательными возможностями. Более того, это приведет к альтернативным способам мышления и восприятия. Самая важная составная часть всех функциональных телесных техник – это чувственное или сенсорное сознание, т. е. фокусирование внимания на том, что человек ощущает в своем теле.

Функциональные телесные техники облегчают боль, улучшают здоровье, продлевают жизнь, а также редуцируют ревматические, неврологические, спинномозговые, респираторные отклонения и снижают стресс. Когда исчезают привычные моторные модели, увеличивается амплитуда движений, гибкость, равновесие, координация. Поскольку то, как человек двигается, напрямую зависит от того, что он чувствует и думает, изменяется как его поза, так и эмоции. Тревога слабеет, человек становится более открытым, улучшается самовосприятие и возрастает самоуважение. Усиливается способность жить в настоящий момент, быть более восприимчивым к новым идеям и опыту, решать проблемы, возрастает терпимость по отношению к другим людям.

В настоящем справочнике представлены краткая теория и практические техники трех крупных функциональных направлений телесной терапии – собственно телесно-ориентированной терапии, танцевально-двигательной терапии и ритмодвигательной терапии. Единственным кратко рассмотренным здесь структурным методом телесно-ориентированной терапии является рольфинг (структурная интеграция).

## Глава 2

### Психотелесная диагностика

Практика психотерапии всегда ставит перед психологом одни и те же ведущие вопросы: «Какими методами провести быструю объективную диагностику? Насколько валидны те или иные тесты?» Ограниченность по времени психотерапевтической сессии, многосложность проблематики требуют поиска диагностических экспресс-методов, позволяющих вычленить доминирующие дисфункции у клиента и подобрать реальные по времени и технике приемы их коррекции. Какому методу отдать предпочтение, – наверное, зависит от информированности терапевта, его привязанности к тем или иным научным доктринам и от уровня его практических знаний и опыта. Так, популярность тестовых «опросников» среди психологов определяется их доступностью для любого уровня профессиональной подготовленности терапевта, возможностью их компьютеризации и однозначностью оценок тестовых ключей. Проективные тесты, напротив, предполагают большую изобретательность при обработке данных, отнимают больше времени для проведения анализа и не имеют строго выверенных ответов. Все зависит от уровня знаний и интуиции исследователя, его характера и стиля проведения тестирования, способности принять на себя ответственность при оценке материала (Никитин, 1998).

В практике телесной терапии, к сожалению, практически не существует комплексных и валидных диагностических тестов по оценке уровня целостности и психофизического развития клиента. Поэтому в настоящем справочнике вниманию читателя предлагается комплексная многоосевая диагностика, использующая в первую очередь диагностические принципы анализа психофизических признаков характера, описанных Э. Кречмером, У. Шелдоном, В. Райхом и А. Лоуэном. Отмеченные ими психофизические феномены сами по себе несут информацию о состоянии человека и не требуют дополнительного сбора данных для их расшифровки. При диагностировании на первый план выдвигаются такие качества психотерапевта, как наблюдательность и интуиция, а также знание основных законов функционирования человеческого организма и психосоматики.

Тип характера – как способ регуляции стресса – формируется с младенчества и запечатлевается в особенностях структуры и функционирования тела. Характер в узком смысле слова определяется как совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способы его поведения и способы эмоционального реагирования (Гиппенрейтер, 1988). Если попытаться совсем кратко выразить суть различий между характером и личностью, то можно сказать, что черты характера отражают то, как действует человек, а черты личности – то, ради чего он действует. При этом способы поведения и направленность личности относительно независимы: применяя одни и те же способы, можно добиваться разных целей, и наоборот, можно устремляться к одной и той же цели разными способами.

Между внешним проявлением характера, его внутренним механизмом и его специфической историей возникновения существуют определенные отношения. Чтобы дать возможность достоверно соотносить внешние проявления человека с его психогенными детерминантами, в настоящей главе проведено сопоставление психофизических признаков темперамента и характера, разработанных Э. Кречмером, У. Шелдоном, В. Райхом и А. Лоуэном (Кречмер, 2000; Стреляу, 1982; Райгородский, 1998а; Райх, 1999; Лоуэн, 1996, 1998, 2000), с типами организации характеров, принятых в психоаналитической диагностике (Мак-Вильямс, 1998; Наранхо, 1998; Попов, Вид, 2000), а также с классификациями типологии индивидуально-личностных свойств (Собчик, 2003) и типологии стилей жизни (Кроник, Ахмеров, 2003).

## **2.1. Психотелесные соответствия: анатомическая конституция, темперамент и структура характера**

Поиском оснований для классификации индивидуальностей по соответствию психического и телесного занимался еще Гиппократ. Помимо выделения типов темперамента, он впервые попытался связать конституциональные особенности, телосложение людей с их предрасположенностью к определенным заболеваниям. На основе эмпирических сопоставлений он показал, что люди невысокого роста, плотные, склонны к апоплексическому удару, люди же высокие и худые – к туберкулезу.

Под телесной конституцией понимается совокупность всех индивидуальных качеств человека, которые либо заложены генетически, либо формируются к моменту его рождения. Эти качества – морфологические, физиологические, гормональные и др. – являются относительно стабильными.

### **2.1.1. Основные теории темперамента: Гиппократ, Гален, И. П. Павлов, Я. Стреляу**

Темперамент (лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение черт, от *tempero* – смешиваю в надлежащем соотношении) – характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности составляющих эту деятельность психических процессов и состояний (Стреляу, 1982).

Анализ внутренней структуры темперамента представляет значительные трудности, обусловленные отсутствием у темперамента (в его обычных психологических характеристиках) единого содержания и единой системы внешних проявлений. Попытки такого анализа приводят к выделению трех главных, ведущих компонентов темперамента, относящихся к сферам общей активности, моторики и эмоциональности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, обладает весьма сложным многомерным строением и разными формами психологических проявлений.

Наиболее широкое значение в структуре темперамента имеет тот его компонент, который обозначается как общая психическая активность индивида. Сущность этого компонента заключается главным образом в тенденции личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности; разумеется, при этом направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяются другими («содержательными») чертами личности: ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, комплексом ее отношений и мотивов. Степени активности распределяются от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высших степеней энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема – на другом.

К группе качеств, составляющих первый компонент темперамента, вплотную примыкает группа качеств, составляющих второй – двигательный, или моторный, его компонент, ведущую роль в котором играют качества, связанные с функцией двигательного (и специально – рече-двигательного) аппарата. Необходимость специального выделения в структуре темперамента этого компонента вызывается особым значением моторики как средства, с помощью которого актуализируется внутренняя динамика психических состояний со всеми ее индивидуальными градациями. Среди динамических качеств двигательного компонента следует выделить такие, как быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда и ряд других признаков мышечного движения (часть из них характеризует и речевую моторику). Совокупность особенностей мышечной и речевой моторики составляет ту грань темперамента, которая

легче других поддается наблюдению и оценке и поэтому часто служит основой для суждения о темпераменте их носителя.

Третьим основным компонентом темперамента является «эмоциональность», представляющая собой обширный комплекс свойств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. По сравнению с другими составными частями темперамента, этот компонент наиболее сложен и обладает собственной разветвленной структурой. В качестве основных характеристик «эмоциональности» выделяют впечатлительность, импульсивность и эмоциональную стабильность. Впечатлительность выражает аффективную восприимчивость субъекта, чуткость к эмоциогенным воздействиям, способность ответить эмоциональной реакцией на стимул, который оставляет других равнодушным. Термином «импульсивность» обозначается быстрота, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения их выполнить. Под эмоциональной лабильностью обычно понимается скорость, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим.

Основные компоненты темперамента образуют в актах человеческого поведения то своеобразное единство побуждения, действия и переживания, которое позволяет говорить о целостности проявлений темперамента и дает возможность относительно четко отграничить темперамент от других психических образований личности – ее направленности, характера, способностей и др.

Вопрос о проявлениях темперамента в поведении неразрывно связан с вопросом о факторах, эти проявления обуславливающих. Древнейшими из них являются гуморальные теории, связывающие темперамент со свойствами тех или иных жидких сред организма. Наиболее ярко эту группу теорий темперамента представляла классификация темперамента, основанная на учении Гиппократы – Галена. Эта теория предполагает, что уровень жизнедеятельности организма определяется соотношением между четырьмя жидкостями, циркулирующими в человеческом организме, – кровью, желчью, черной желчью и слизью (лимфой, флегмой). Соотношение этих жидкостей, индивидуальное для каждого организма, обозначалось по-гречески термином «красис» (смесь, сочетание), который в переводе на латинский язык звучит как «temperament». На основе данной теории постепенно сформировалось учение о четырех типах темперамента – по количеству главных жидкостей, гипотетическое преобладание которых в организме и дало название основным типам: сангвиническому (от лат. *sanguis* – кровь), холерическому (от греч. *chole* – желчь), меланхолическому (от греч. *melaina* – черная желчь) и флегматическому (от греч. *phlegma* – слизь).

*Сангвиник* в качестве основного стремления несет в себе импульс к наслаждению, соединенный с легкой возбудимостью чувств и с их малой продолжительностью. Он увлекается всем, что ему приятно. Склонности его непостоянны, и на них нельзя слишком полагаться. Доверчивый и легковверный, он любит строить проекты, но скоро их бросает.

*Холерик*, находясь под влиянием страстей, обнаруживает замечательную силу в деятельности, энергию и настойчивость, которые быстро воспламеняются от малейшего препятствия. Сила его чувств – гордость, мстительность, честолюбие – не знает пределов, когда его душа находится под влиянием страсти.

*Флегматиком* чувства овладевают медленно. Ему не нужно делать над собой больших усилий, чтобы сохранить хладнокровие. Для него легче, чем для других, удержаться от быстрого решения, чтобы прежде его обдумать. Он редко раздражается, мало жалуется, терпеливо переносит свои страдания и мало возмущается страданиями других.

Основное свойство *меланхолика* – склонность к печали. Безделица его оскорбляет, ему кажется, что им пренебрегают. Его желания носят грустный оттенок, страдания кажутся ему невыносимыми и выше всяких утешений.

Близко к гуморальным теориям темперамента стоит сформулированная П. Ф. Лесгафтом идея о том, что в основе проявлений темперамента лежат свойства системы кровообращения, в частности толщина и упругость стенок кровеносных сосудов, диаметр их просвета, строение и форма сердца и т. д. При этом малому просвету и толстым стенкам сосудов соответствует холерический темперамент, малому просвету и тонким стенкам – сангвинический, большому просвету и толстым стенкам – меланхолический и, наконец, большому просвету и тонким стенкам – флегматический. Калибром сосудов и толщиной их стенок определяются, согласно теории Лесгафта, быстрота и сила кровотока, затем (как производное) скорость обмена веществ при питании и, последнее, – сама индивидуальная характеристика темперамента как меры возбудимости организма и продолжительности его реакций при действии внешних и внутренних стимулов.

Если Гален связывал темперамент человека с особенностями его обменных процессов, то И. П. Павлов (Павлов, 1951) обратил внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Заслугой Павлова явилось детальное теоретическое и экспериментальное обоснование положения о ведущей роли и динамических особенностях поведения центральной нервной системы – единственной из всех систем организма, обладающей способностью к универсальным регулирующим и контролирующим влияниям. Павлов выделил три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность возбудительного и тормозного процессов. Из ряда возможных сочетаний этих свойств Павлов выделил четыре основные комбинации в виде четырех типов высшей нервной деятельности. Их проявление в поведении Павлов поставил в прямую связь с античной классификацией темперамента. Сильный уравновешенный подвижный тип нервной системы рассматривался как соответствующий темперамент сангвиника; сильный уравновешенный инертный – темперамент флегматика; сильный неуравновешенный – темперамент холерика; слабый – темперамент меланхолика.

*Сильный.* Человек сохраняет высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде. Даже потеряв силу на время, он быстро ее восстанавливает. В сложной неожиданной ситуации держит себя в руках, не теряет бодрости, эмоционального тонуса. Не реагирует на слабые воздействия, мало раним. Не обращает внимания на мелкие отвлекающие воздействия.

*Уравновешенный.* Человек обладает способностью быстро и адекватно реагировать на изменения в ситуации, легко отказывается от выработанных, но уже непригодных стереотипов и быстро приобретает новые навыки, привычки к новым условиям и людям. Он без труда переходит от покоя к деятельности и от одной деятельности к другой. У него быстро возникают и ярко проявляются эмоции. Обладает способностью к мгновенному запоминанию, ускоренному темпу действий и речи.

*Слабый.* Для людей со слабым типом нервной системы характерно быстрое падение работоспособности, потребность в более длительном отдыхе, зависимость от мелких, несущественных воздействий, излишне эмоциональная реакция на трудности. Такие люди не умеют переносить длительных или резких напряжений, теряются на экзаменах, публичных выступлениях, пугливы, обычно легко плачут, среди них много людей с повышенной внушаемостью. Люди со слабой нервной системой легко ориентируются в мире нюансов, тонких переходов, но плохо переносят стрессы.

*Неуравновешенный.* Человек работоспособен, готов к быстрой реакции, но его «лихорадит», ему трудно бороться с собой. Люди неуравновешенного типа взрывчаты, вспыльчивы, не умеют терпеть, сдерживать свои желания, ждать. У них легко возникает раздражительность и агрессивность.

Выделив и описав четыре типа нервной системы, И. П. Павлов сопоставил их с классическими типами темперамента и продемонстрировал выраженную корреляцию между ними.

На этом основании он утверждал, что именно свойства нервной системы и определяют описанные темпераменты.

*Нервная система первого типа* (сильный уравновешенный подвижный) – сангвиник. Это человек с оптимально сбалансированными волевыми и коммуникативными свойствами, действующий быстро, легко приспосабливающийся к изменчивым условиям жизни. Он подвижен и общителен, легко сходится с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он не отличается постоянством в общении и довольно часто меняет привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, то есть при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным и вялым.

*Второму типу нервной системы* (сильный неуравновешенный) соответствует холерик – человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением. Он отличается большой жизненной энергией, но ему недостает самообладания, поэтому он вспыльчив и несдержан. Такой человек приступает к делу с полной отдачей, со всей страстностью, увлеченно, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, у него появляется «слонявое настроение». Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости. Увлечшись каким-нибудь делом, он расходует много сил, и в конце концов энергия истощается. Холерику трудно дается деятельность, требующая плавных движений, спокойного, медленного темпа, он неизбежно будет проявлять нетерпение, резкость движений, порывистость и т. д. В общении он вспыльчив, необуздан, нетерпелив, несдержан.

Человек с *третьим типом нервной системы* (сильный уравновешенный инертный) – флегматик – обладает высокой работоспособностью, внутренне стабилен, но «тяжел на подъем» и не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов. Для него затруднено включение в новые ситуации. Он нелегко входит в работу и выходит из нее, его эмоции проявляются замедленно и несильно. Лица с инертным типом прочно закрепляют все усвоенное, не любят менять привычки, распорядок жизни, обстановку, работу, друзей и трудно и замедленно приспосабливаются к новым условиям. Хорошо сопротивляются сильным и продолжительным раздражителям. Благодаря уравновешенности процессов раздражения и торможения флегматик – спокойный, всегда ровный настойчивый и упорный труженик, отличающийся терпеливостью, выдержкой и самообладанием. Он однообразен и невыразителен в мимике и интонации, даже о своих чувствах говорит недостаточно эмоционально, и это затрудняет общение с ним. Флегматик медленно, трудно привыкает к новым людям, не скоро начинает обращаться к ним – задавать вопросы, вступать в беседу. Ему присуща замедленность реакций в общении, круг общения его менее широк, чем у сангвиника. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. Однако не следует думать, что он всепрощающий и совершенно безобидный в общении человек. Подобно конденсатору, он долго впитывает в себя, поглощает, накапливает энергию неудовольствия, но, когда она достигает определенного предела, критической величины, неминуема сильная «разрядка», нередко весьма неожиданная для его собеседника, по самому, казалось бы, незначительному поводу.

Для человека с *четвертым – слабым – типом нервной системы* характерно быстрое падение работоспособности, потребность в более длительном отдыхе, зависимость от мелких, несущественных воздействий, излишне эмоциональная реакция на трудности. Его воображение вечно занято картинами болезней, войны, мрака, ужаса, разрушения. Обладая высокой чувствительностью нервной системы, он часто имеет выраженные художественные способности. Это люди, плохо сопротивляющиеся воздействию сильных стимулов, поэтому они часто пассивны и заторможены. Воздействие сильных стимулов на них может привести к нарушениям поведения. У них нередко отмечается боязливость и беспокойство в поведении, тревожность, слабая выносливость. Незначительный повод может вызвать у них

обиду, слезы. Они склонны отдаваться переживаниям, не уверены в себе, робки, малейшая трудность заставляет их опускать руки. Они неэнергичны, ненастойчивы, необщительны. Их пугает новая обстановка, новые люди, они теряются, смущаются и потому боятся новых контактов, уходят в себя, замыкаются, уединяются. Подобно улитке, они постоянно прячутся в свою «раковину».

И. П. Павлов отчетливо понимал, что описанные им типы нервной системы – это не реальные портреты, поскольку ни один конкретный человек не обладает всеми признаками того или иного типа. Вместе с тем павловская концепция связи типов темперамента с типами нервной системы явилась серьезным шагом на пути поиска оснований для классификации темпераментов, так как она направила внимание исследователей на дальнейшую детализацию проблемы – на соотнесение отдельных свойств нервной системы с конкретным типом темперамента.

В последние годы к основным составляющим темперамента дополнительно относят еще две характеристики – энергетический уровень и временные параметры (Стреляу, 1982). Первая описывается через активность и реактивность, вторая – через подвижность, темп и ритмичность реакций. Реактивность человека тем выше, чем слабее раздражитель, способный вызвать реакцию. Она показывает возможное разнообразие реакций на одинаковые стимулы: высокореактивные – сильно возбудимы, но обладают низкой выносливостью при воздействии сильных и часто повторяющихся раздражителей. Соотношение реактивности и активности показывает, что сильнее воздействует на человека – случайные факторы (события, настроение и т. д.) или постоянные и долгосрочные цели.

Согласно концепции Стреляу активность и реактивность находятся в обратной зависимости друг от друга: высокореактивные люди, сильно реагирующие на раздражители, обычно обладают пониженной активностью и малой интенсивностью действий, их физиологические процессы как бы усиливают стимуляцию, которая быстрее становится для них чрезмерной. Низкореактивные – более активны. Реагируя слабее, чем высокореактивные, они могут дольше поддерживать большую интенсивность действий, так как их физиологические процессы скорее подавляют стимуляцию. Таким образом, для высокореактивных людей, при прочих равных условиях, всегда больше стимулов чрезмерных и сверхсильных, среди которых могут быть и вредные, в частности вызывающие реакцию страха.

Принимая во внимание существующие факты, психологи склоняются к тому, что при классификации типов темперамента нужно учитывать также и индивидуальную склонность реагировать на ситуацию преимущественно одной из врожденных эмоций. Как показали исследования, человек со слабым типом нервной системы (меланхолик) особо склонен к реакции страха; с сильным (холерик) – к гневу и ярости; сангвиник – к положительным эмоциям; а флегматик вообще не склонен к бурному эмоциональному реагированию, хотя потенциально он, подобно сангвинику, тяготеет к эмоциям положительным.

Сравнивая представителей разных темпераментов по одной из характеристик, можно отметить, что меланхоликов и холериков отличает неустойчивость, нестабильность настроения, а сангвиников и флегматиков – устойчивость и мажорность мироощущения. Кроме меры устойчивости и знака, эмоции их различаются и по характеру. Холерики отличаются эмоциональной взрывчатостью, сангвиники – эмоциональной живостью (подвижностью), флегматики – эмоциональной медлительностью, меланхолики – эмоциональной чуткостью (низкими порогами). Состояние неопределенности, сопутствующее драматическому мироощущению, больше всего угнетает холериков и меланхоликов, а флегматики и сангвиники переносят его легче, что упрощает для них творческий процесс.

## 2.1.2. Типологическая модель Э. Кречмера

Большое влияние на формирование современных теорий личности и ее индивидуальных особенностей оказала теория темперамента, выдвинутая Э. Кречмером (Кречмер, 2000). Анализируя совокупности морфологических признаков, Кречмер выделяет основные конституционные типы телосложения и делает попытку определить темперамент именно через эти типы морфологических конституций. По результатам тщательного обследования его клиентов таких типов оказалось три:

- а) астенический (или лептосомный);
- б) атлетический;
- в) пикнический.

*Астенический* (от греч. *asthenes* – слабый) тип телосложения характеризуется, прежде всего, сочетанием среднего роста и малой ширины, от чего люди этого типа кажутся выше, чем на самом деле. Это в типичном случае худой человек с узкими плечами, тонкими руками и кистями, длинной и узкой грудной клеткой, лишенным жира животом. Лицо астеника обычно длинное, узкое и бледное, в профиле резко выступает несоответствие между удлиненным носом и небольшой нижней челюстью, и поэтому по форме его называют угловым.

*Атлетический* (от греч. *athletes* – борец) тип отличает сильное развитие скелета и мускулатуры, ширина туловища значительно сужается книзу. Люди этого типа обладают средним или высоким ростом, широкими плечами, статной грудной клеткой, упругим животом. Голова у атлетов плотная и высокая, она прямо держится на сильной свободной шее, а лицо имеет обычно яйцевидную форму.

*Пикнический* (от греч. *pyknos* – плотный) тип выделяется сильным развитием внутренних полостей тела (головы, груди, живота) – при слабом двигательном аппарате (плечевой пояс и конечности). Пикники – люди среднего роста и с плотной фигурой, их глубокая грудная клетка переходит в массивный живот (имеется склонность к ожирению), который является своего рода центром данного типа телосложения (по сравнению с плечевым поясом у атлетов). Фронтальное очертание лица напоминает пятиугольник (за счет жировых отложений на боковых поверхностях челюстей), само же лицо – широкое, мягкое, закругленное. По общему эстетическому впечатлению лица астенического и атлетического типа – интереснее, пикнического – правильнее.

Был также выделен тип диспластика с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения.

Чтобы продемонстрировать связь между телесными и психическими особенностями людей, указанные типы телосложения были соотнесены с тремя основными видами душевных расстройств. Первое из них – маниакально-депрессивный (циркулярный) психоз, выражающийся в периодической смене гиперактивных, аффективно-приподнятых (маниакальных) состояний и подавленности (депрессии), пассивности, уныния. Второе заболевание – шизофрения – характеризуется бедностью (уплощенностью) эмоциональной сферы и арестом мышления, нередко доходящей до бредовых фантазий и галлюцинаций. Третье – эпилепсия. Результаты соотнесения показали высокую корреляцию: а) циркулярного психоза с пикническим строением тела и б) шизофрении – с астеническим. Атлетика, которые менее других предрасположены к психическим заболеваниям, обнаруживают некоторую склонность к эпилепсии.

Исходя из психопатологических наблюдений, Э. Кречмер выдвинул предположение о связи между телосложением и психикой и у здоровых людей. У людей с определенным типом телосложения наблюдаются психические свойства, характерные для соответствующих психических заболеваний, но в менее выраженной форме. Так, например, здо-

ровый индивид с астеническим телосложением обладает свойствами шизофреника, пикник в своем поведении обнаруживает свойства, типичные для маниакально-депрессивного психоза. Атлетика же характеризуют некоторые психические черты, напоминающие поведение больных эпилепсией. Таким образом, Э. Кречмер в соответствии с тремя выделенными типами телосложения различает три типа темперамента: шизотимический, циклотимический и иксотимический.

1. *Шизотимик* – лептосоматическое или астеническое телосложение. При расстройстве психики обнаруживает предрасположенность к шизофрении. Замкнут (так называемый аутизм), склонен к колебаниям эмоций от раздражения до сухости, упрям, мало податлив к изменению установок и взглядов. С трудом приспосабливается к окружению, склонен к абстракции.

2. *Циклотимик* – пикническое телосложение. При нарушении психики обнаруживает предрасположенность к маниакально-депрессивному психозу. Является противоположностью шизотимика. Эмоции колеблются между радостью и печалью, легко контактирует с окружением, реалистичен во взглядах.

3. *Иксотимик* – атлетическое телосложение. При психических расстройствах проявляется предрасположенность к эпилепсии. Спокойный, мало впечатлительный, сдержанные жесты, мимика. Невысокая гибкость мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки, мелочен.

### 2.1.3. Типологическая модель У. Шелдона

Подобно тому, как в Европе была распространена конституциональная типология Э. Кречмера, в США приобрела популярность концепция темперамента У. Г. Шелдона, сформулированная в 40-х годах нашего столетия. В рамках этой концепции также исследуются связи между строением тела и характером, начатые Э. Кречмером, и вносятся дополнения и изменения в его систему (Райгородский, 1998).

Для Шелдона исходным является понятие компонента, а не типа (как совокупности физических и психологических черт). Для того чтобы выбрать компоненты телосложения, Шелдон применил так называемый антропоскопический метод: он визуально обследовал фотографии 4000 студентов-мужчин с целью выделить крайние варианты телесной конституции. Эти варианты и должны были стать искомыми компонентами, т. е. теми компонентами, по которым можно описать и количественно оценить телосложение любого конкретного человека. Их оказалось три: эндо-, мезо- и эктоморфный. Эти термины произошли от названий зародышевых листков. Согласно преобладавшей в то время в биологии точке зрения из энтодермы (внутреннего зародышевого листка) развиваются внутренние органы, из мезодермы (среднего зародышевого листка) развиваются кости, мышцы, сердце, кровеносные сосуды, из эктодермы (внешний зародышевый листок) – волосы, ногти, рецепторный аппарат, нервная система и мозг. Средний человек, как правило, представляет собой сочетание разных качеств, однако у некоторых людей преобладают определенные черты: «пищеварительный», «мускульный» или «мозговой» тип строения тела. Описание этих крайних вариантов в целом соответствует описаниям типов по Кречмеру. Первый характеризуется округлостью, пухлостью, наличием большого живота, жира на плечах и бедрах, круглой головой, неразвитыми мышцами. Второй – широкими плечами и грудной клеткой, крепкими руками и ногами, массивной головой. Третий – вытянутым телом, лицом с высоким лбом, длинными конечностями, узкой грудной клеткой и животом, отсутствием подкожного жира.

Для оценки эндо-, мезо- и эктоморфии были выделены сначала 40, а затем 17 значимых антропометрических черт, которые представляют собой отношения некоторых размеров тела (например, объема грудной клетки к росту). Названные компоненты-переменные

ранжировались по 7-балльной шкале, и в результате конкретный человек получал по каждой из них определенный индекс. Сочетанием этих индексов (их, естественно, было три) и определялся тип его тела, т. е. соматип. Например, соматип крайнего эндоморфа описывается формулой 7-1-1. Разнообразные индивидуальные наборы телесных особенностей стали подвластны измерению (по результатам обследования 46 тысяч фотографий оказалось возможным описать 88 различных соматотипов).

Столь же тщательно выделялись и отдельные компоненты характера (по терминологии Шелдона – черты темперамента). На основе анализа психологической литературы по теме «личность» были рассмотрены 650 черт, из которых путем взаимного комбинирования отобраны 50 значимых. Затем по многочисленным и разнообразным методикам, опросникам, анкетам в течение года обследовались 33 человека для определения степени выраженности этих черт и их ранжирования (по 7-балльной шкале). Корреляция полученных оценок позволила выделить три группы черт, каждая из которых стала выражением «первичных компонентов темперамента», названных висцеро-, сомато-и церебротонией. По своему общему содержанию эти компоненты также трактовались как преобладание в жизнедеятельности человека органов пищеварения, двигательного аппарата и высших нервных центров соответственно. В результате дополнительного расширения списка и его последующей корреляции количество значимых признаков по каждому компоненту было доведено до 20.

Наконец, было предпринято исследование связи между индивидуальными соматотипами и индексами темперамента. Оно проводилось на 200 испытуемых-мужчинах в течение пяти лет, и в результате были обнаружены высокие коэффициенты корреляции (около + 0,8) между эндоморфией и висцеротонией, мезоморфией и соматонией, эктоморфией и церебротонией.

Шелдон перечисляет следующие двадцать наиболее характерных церебротонических черт:

1. Сдержанность манер и движений, скованность.
2. Чрезмерная физиологическая реактивность.
3. Повышенная скорость реакции.
4. Склонность к уединению.
5. Чрезмерное умственное напряжение, повышенный уровень внимания, тревожность.
6. Стремление скрывать свои чувства, эмоциональная сдержанность.
7. Беспокойные движения глаз и лица.
8. Социофобия.
9. Затруднения в установлении социальных контактов.
10. Трудность приобретения новых привычек, слабые автоматизмы.
11. Агорафобия (боязнь открытых пространств).
12. Неумение предвидеть отношение к себе других людей.
13. Тихий голос, боязнь произвести шум.
14. Сверхчувствительность к боли.
15. Неспособность к здоровому сну. Хроническая усталость.
16. Юношеская живость манер и внешнего облика.
17. Интроверсия.
18. Устойчивость к действию алкоголя и других депрессантов.
19. Тяга к одиночеству в тяжелую минуту.
20. Планирование достижений на более поздние периоды жизни.

Многие из этих черт отражают сверхчувствительный характер данного темперамента (физиологическую сверхреактивность, сверхвнимательность, тревожность и непредсказуемость установки), в то время как другие связаны с торможением и стрем – лением отгоро-

диться от людей такими способами, как сдержанность в движениях, скрытность, социофобия, подавление способности к общению.

Точно так же как церебротония достигает своего максимального выражения в шизоидном типе, соматотония, очевидно, ярче всего проявляется в психопатическом. «Конституционно связанная с мезоморфическим развитием (скелет, мускулы и соединительная ткань), соматотония выражает функцию движения и преследования окружающих», – говорит Шелдон.

Ниже приводятся двадцать основных соматотонических черт, выделенных Шелдоном в его исследовании:

1. Уверенность в позах и движении.
2. Любовь к физическим приключениям.
3. Энергичность.
4. Потребность в физических упражнениях и способность получать от них наслаждение.
5. Стремление доминировать, жажда власти.
6. Любовь к риску и игре случая.
7. Решительные манеры.
8. Храбрость в бою.
9. Агрессивность в соревновании.
10. Психологическая нечувствительность, эмоциональная черствость.
11. Клаустрофобия.
12. Отсутствие жалости и такта.
13. Громкий голос.
14. Общая шумливость.
15. Спартанское безразличие к боли.
16. Внешний вид соответствует более пожилому возрасту.
17. Экстраверсия в поступках, но скрытность в чувствах и эмоциях.
18. Самоуверенное и агрессивное поведение в состоянии алкогольного опьянения.
19. Потребность в действии в момент испытаний.
20. Ориентация на юношеские цели и занятия.

Церебротония достигает своего максимального выражения в шизоидном типе характера, соматотония – в психопатическом, а висцеротония связана сильнее всего с маниакально-депрессивным типом. Двадцать основных черт висцеротонии, которые Шелдон выделил в своем исследовании, выглядят следующим образом:

1. Расслабленность в позах и движениях.
2. Любовь к физическому комфорту.
3. Замедленная реакция.
4. Любовь к еде.
5. Социализация пищевой потребности.
6. Получение удовольствия от процесса пищеварения.
7. Любовь к вежливому обхождению.
8. Стремление к общению.
9. Неразборчивость в выборе друзей.
10. Жажда похвалы и одобрения.
11. Ориентация на других.
12. Эмоциональная уравновешенность.
13. Терпимость.
14. Удовлетворенность собой.
15. Крепкий сон.

16. Бесхарактерность.
17. Легкость в общении и выражении чувств, экстраверсия.
18. Расслабление и стремление к общению под воздействием алкоголя.
19. Потребность в чьем-либо участии при возникновении проблем.
20. Ориентация на связи, приобретенные в детстве, на семью.

В таблице 2.1 приводится сопоставление некоторых типологий темперамента.

Таблица 2.1. Сопоставление некоторых конституциональных типологий (Стреляу, 1982)

| Автор                | Типы темперамента                             |                                              |                                   |              |
|----------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|
| Гиппо-<br>крат—Гален | сангвиник                                     | флегматик                                    | холерик                           | меланхолик   |
| Э. Кречмер           | циклотимик                                    | иксотимик                                    |                                   | шизотимик    |
| У. Шелдон            | висцеротоник                                  |                                              | соматотоник                       | церебротоник |
| И. П. Пав-<br>лов    | сильный,<br>уравнове-<br>шенный,<br>подвижный | сильный,<br>уравнове-<br>шенный,<br>инертный | сильный,<br>неуравно-<br>вешенный | слабый       |

#### 2.1.4. Анализ характера в биоэнергетике А. Лоуэна

Александр Лоуэн, ученик Вильгельма Райха (см. раздел 1.2 главы 1), разработал систему под названием биоэнергетика или биоэнергетический анализ (или биоэнергетический психоанализ) (Лоуэн, 1996, 2000). Биоэнергетический анализ (БА) – это форма психодинамической психотерапии, в которой сочетается работа как с телесными проявлениями человека, так и с его сознанием. В основе подхода лежит теория развития психики, согласно которой события, происходящие на ранних этапах, в значительной степени определяют восприятие, поведение и отношения взрослого человека. Травмы детства отражаются в нарушениях взаимодействия и взаимоотношений взрослого человека в повседневной жизни. Биоэнергетический анализ находит признаки этих травм как в нарушении мышления, так и в телесных проявлениях.

В биоэнергетике характер определяется как фиксированный паттерн поведения, типичный способ, которым человек справляется со своим стремлением к удовольствию. Он «записан» в теле в форме хронического и обычно бессознательного мышечного напряжения, блокирующего или ограничивающего импульсы достижения. Характер также является психической позицией, которая поддерживается системой отрицаний, рационализации и проекций и поставлена в зависимость от идеального Эго, утверждающего свою ценность. Функциональное соответствие характера и структуры тела или мышечной позы является ключом к пониманию личности, потому что дает возможность читать характер по телу и объяснять позу тела по психическому образу (Лоуэн, 2000).

Взаимодействие между Эго и телом – диалектический процесс. Образ Эго влияет на тело посредством контроля, который Эго оказывает на произвольную мускулатуру. Человек подавляет желание закричать, стискивая челюсти, зажимая горло, сдерживая дыхание и напрягая живот. Желание наброситься с кулаками, чтобы выразить свой гнев, человек может подавить, сжимая мышцы плечевого пояса. Вначале это проявление сознательное, оно избавляет человека от развития конфликта и боли. Однако сознательное и добровольное сжатие мышц требует затрат энергии и поэтому не может поддерживаться неопределенно долго. Когда подавление чувства должно поддерживаться постоянно из-за того, что его выражение не принимает окружающий ребенка мир, Эго отказывается от своего контроля над запре-

ценным действием и забирает энергию от импульса. Сдерживание импульса тогда становится бессознательным, и мышцы или мышцы остаются сокращенными, потому что им не хватает энергии для растяжения и расслабления.

Каждая структура характера как на психологическом, так и на мышечном уровне имеет определенный паттерн защиты, который отличает его от остальных типов. Важно отметить, что эта классификация относится не к людям, а к защитным позициям. Признано, что ни один человек не является чистым типом и что в каждом человеке нашей культуры в разной степени сочетаются некоторые или все эти защитные паттерны. Нет двух индивидуумов, одинаковых по жизненной силе или по паттернам защит, возникающих на основе их жизненного опыта.

Лоуэн описал несколько типов человеческого характера, основываясь на их психических и физических проявлениях: шизофренический, шизоидный, оральный, психопатический, истерический, фаллически-нарциссический, пассивно-феминный, мазохистский и ригидный (Лоуэн 1998, 2000), подробное описание которых приведено в разделе 2.2.3 настоящей главы.

## 2.1.5. Типология индивидуально-личностных свойств

Теория ведущих тенденций и лежащая в ее основе типология индивидуально-личностных свойств, разработанная Л. Н. Собчик (2003), упорядочивает классификации типов личности многих психологических школ, не вступая в противоречия с ними.

**Ведущие индивидуально-типологические особенности и сопряженный с ними социально-психологический и когнитивный индивидуальный стиль**



Рис. 2.1.

Согласно этой теории личность рассматривается как единство биологического, психологического и социального факторов.

По данной типологии реакции людей на внешние воздействия делятся таким образом:

- Реакция, силы которой направлены вовне (наступательность, активное отстаивание своей позиции, противодействие, обвинение во всем окружающих, наиболее резкий способ реагирования – агрессия в отношении других).
- Реакция, преимущественно направленная на себя, внутрь личности (отступление, готовность отказаться от реализации своих намерений, склонность к самообвинению, наиболее резкая форма реагирования – суицид, аутоагрессия).

Далее типология конституционально заданных свойств в соответствии с ведущими тенденциями может быть представлена следующими противоположными признаками: интроверсия – экстраверсия, тревожность – агрессивность, ригидность – лабильность, сенситивность – спонтанность (рис. 2.1).

Таким образом, типология индивидуальности базируется на восьми основных тенденциях, производными которых являются разные варианты социального поведения как результат сочетания двух соседствующих на схеме индивидуально-личностных тенденций. Кроме того, индивидуально-типологический паттерн позволяет также судить о преобладающем стиле интеллектуальной деятельности.

### 2.1.6. Типология стилей жизни

Типология, предложенная А. Кроником и Р. Ахмеровым (Кроник, Ахмеров, 2003) в рамках разработанного ими метода каузометрии, или метода анализа жизненного пути человека, основана на рассмотрении индивидуального стиля жизни личности как реализации ее представлений о счастье и путях его обретения. Безусловно, индивидуальные представления о счастье формируются, функционируют и развиваются под непосредственным влиянием норм и ценностей малых и больших групп, в которые входит человек, а также, в более широком контексте, под влиянием мировоззренческих ориентаций, присущих обществу в целом и характеризующих особенности культурно-исторической эпохи. Тем не менее в данной типологии выделяются конкретные внутриличностные механизмы стилеобразования, при помощи которых только и могут выполнять свои стилеобразующие функции условия микро-и макросреды, нормы, ценности и мировоззренческие ориентации общества.

Психологический подход к исследованию человеческой жизни неразрывно связан с анализом деятельности. При анализе деятельности как субъект-объектного взаимодействия прежде всего учитывается наличие у субъекта определенных *потребностей* – нужд в тех или иных веществах или свойствах окружающей среды, необходимых для поддержания его жизни. Удовлетворить свои потребности субъект может, только обратившись к соответствующим объектам. Свойство объекта, могущее удовлетворить потребность субъекта, названо *полезностью*. Помимо полезности, объект обладает еще одним свойством – *сложностью*, под которой понимается совокупность внутренних связей элементов данного объекта и его внешних связей с другими объектами. Эти связи определяют диапазон изменчивости объекта и число возможных степеней свободы в его взаимодействиях с другими объектами. Поэтому для субъекта мерой предсказуемости объекта является сложность его (объекта) поведения. Чем сложнее объект, тем изменчивее он и тем труднее его предсказать. Сложность обуславливает те или иные средства, необходимые для овладения объектом, и

соответствующие свойства субъекта, ответственные за нахождение и использование данных средств. Эти свойства субъекта являются его *способностями*.

Психологические способы обретения счастья включают в себя, прежде всего, различные формы саморегуляции – т. е. человек управляет психологическими условиями спонтанного (непроизвольного) возникновения состояния счастья.

Авторы выделяют две формы такой саморегуляции: усиление человеком значимости мира и усиление своих возможностей. Указанные формы осуществляются в результате применения конкретных принципов саморегуляции. Так, стремясь усилить значимость мира (степень удовлетворенности им), человек может пытаться увеличить его полезность или, если это невозможно, уменьшить свои потребности. Стремление к усилению человеком своих возможностей может быть реализовано посредством уменьшения сложности мира или увеличения собственных способностей. Следовательно, существует четыре относительно независимых принципа саморегуляции: максимизация полезности, минимизация потребностей, минимизация сложности, максимизация способностей.

Отношения человека к возможным психологическим способам обретения счастья формируют особого рода *эвдемонические установки* (диспозиции). Термин «установка» (или «диспозиция») используется здесь в его традиционном психологическом значении и обозначает фиксированные в социальном опыте личности предрасположенности воспринимать и оценивать условия деятельности, а также действовать в этих условиях определенным образом (Саморегуляция, 1979). Термин «эвдемонические» обозначает, что речь идет в данном случае об установках по отношению к способам обретения счастья («эвдемония» в переводе с греческого на русский язык означает «счастье» или «блаженство»). В соответствии с четырьмя принципами саморегуляции в системе «человек – мир» выделяются и четыре класса эвдемонических установок и соответствующих им поведенческих и личностных особенностей (табл. 2.2).

Таблица 2.2. Соответствие между эвдемоническими установками и характеристиками поведения и темперамента

| Эвдемонические установки | Принципы саморегуляции    | Стили жизни | Пути к счастью        | Тип личности по Г. Айзенку         | Тип темперамента |
|--------------------------|---------------------------|-------------|-----------------------|------------------------------------|------------------|
| Деятельные               | Максимизация способностей | Деяние      | Самосовершенствование | Невротичный экстраверт             | Холерик          |
| Созерцательные           | Минимизация сложности     | Созерцание  | Познание мира         | Эмоционально стабильный интроверт  | Флегматик        |
| Гедонистические          | Максимизация полезности   | Гедонизм    | Пользование миром     | Эмоционально стабильный экстраверт | Сангвиник        |
| Аскетические             | Минимизация потребностей  | Аскеза      | Самоограничение       | Невротичный интроверт              | Меланхолик       |

## **2.2. Типы организации характеров**

В этом разделе мы рассмотрим различные теории, содержащие типологии организации характера – теории фаз инфантильной психологической организации по З. Фрейду и Э. Эриксону, теорию базового отношения к людям по К. Хорни, психоаналитическую теорию типов организации характера (Мак-Вильямс, 1998; Наранхо, 1998; Попов, Вид, 2000) и характерологию В. Райха и А. Лоуэна.

Между внешним проявлением характера, его внутренним механизмом и специфической историей его возникновения существуют определенные отношения. Характер клиента в определенный момент становится сопротивлением, т. е. в обычной жизни характер играет роль, сходную с ролью сопротивления в процессе лечения: роль психического аппарата защиты. Исследование формирования характера в раннем детстве показывает, что оно происходило на таких же основаниях и для таких же целей, которым служит сопротивление характера в актуальной аналитической ситуации. Проявление характера как сопротивления в анализе отражает его инфантильный генезис. А случайно возникающие ситуации, позволяющие сопротивлению характера выступить в ходе анализа, есть точное клише тех ситуаций детства, которые повлияли на процесс формирования характера. Так, в сопротивлении характера функция защиты комбинируется с переносом инфантильных отношений на окружающий мир (Райх, 1999).

Сопротивление характера позволяет избегать неудовольствия, создает и поддерживает психическое (пусть даже невротическое) равновесие и, наконец, ведет к истощению вытесненных или избежавших вытеснения влечений. Сопротивление характера обнаруживается не в содержании, а в форме: в типичных, неизменных способах общего поведения, в манере говорить, в походке, мимике и в особых способах поведения (усмешка, высмеивание, упорядоченная или сбивчивая речь, вежливость, агрессивность и т. д.). Для сопротивления характера примечательно не то, что клиент говорит и делает, а как он говорит и действует, не то, что он выдает в сновидении, а как он цензурирует, искажает, сгущает и т. д.

### **2.2.1. Теории фаз инфантильного развития и основные психологические защиты**

Особенности раннего детства, специфика протекания психосексуальных этапов развития, фиксация на определенном этапе обуславливает особенности характера человека. Характер проявляет себя типичным паттерном поведения или направленностью – это устойчивый или структурированный способ реагирования. В основе психодинамических концепций развития лежит выдвинутое З. Фрейдом предположение о том, что основные характеристики личности, ее базовая структура формируются в раннем детском возрасте, сохраняясь практически неизменными на протяжении всей последующей жизни. При этом отношение к людям, окружающим ребенка в первые годы жизни (в первую очередь – родителям), впоследствии проецируется, переносится на других людей, значимых для индивида (т. н. трансфер), определяя тем самым его взаимодействия в социуме, семейные отношения и пр.

Известная фрейдовская периодизация личностного развития ставит основной акцент на развитии либидо (Фрейд, 1989), рассматривая его как важнейшую движущую силу развития и описывая в основном развитие психосексуальное. При этом, по мнению Фрейда, может происходить как бы «застывание» на определенных этапах развития, приводящее к формированию у взрослого индивида личностных черт, описываемых как «оральный» или «анальный» характер.

Другой ведущей современной психодинамической концепцией периодизации личностно-социального развития является схема Э. Эриксона (Эриксон, 1995, 1996), с точки зрения которой психическое развитие индивида, формирование идентичности проходит через ряд психосоциальных кризисов. На каждом из нормативных кризисных этапов происходит выбор позитивного либо негативного варианта развития определенных личностных черт, определяющих в дальнейшем жизненную позицию человека, его отношения в социуме. Если внутренние конфликты, свойственные определенной стадии развития, остаются неразрешенными (негативный вариант развития), то в зрелом возрасте они могут проявляться в виде инфантилизма. При этом новые выборы накладываются, наслаиваются на уже произведенные в прошлом и закрепленные в структуре личности (эпигенез).

С эриксоновской периодизацией во многом сходны и другие психодинамические схемы, опирающиеся на эпигенетический принцип. К психодинамическим моделям развития личности, базирующимся на принципе эпигенеза, можно отнести и 3-этапную модель В. Шутса (Шутс, 1993), представляющую собой не только периодизацию возрастного развития, но и оригинальную метафорическую модель структуры личности (Присоединение – Контроль – Открытость). Эта схема во многом схожа с известной в отечественной психологии концепцией трех компонентов социального развития личности в онтогенезе по А. В. Петровскому (Петровский, 1984), включающей последовательно сменяющие друг друга процессы: (1) адаптации, (2) индивидуализации и (3) интеграции.

Таким образом, классический психоанализ подходит к изучению характера личности двумя очень разными путями, вытекающими из двух предшествовавших им моделей индивидуального развития. Во времена фрейдовской теории этапов психосексуального развития были сделаны попытки понять личность на основе фиксации (т. е. на каком раннем этапе развития данный человек был психологически травмирован?) (Мак-Вильямс, 1998).

Теория Фрейда постулирует: если ребенок чрезмерно фрустрирован или получает чрезмерное удовлетворение на какой-либо ранней фазе своего психосексуального развития (результат конституциональных особенностей ребенка и действий родителей), он «фиксируется» на проблемах данной фазы. Характер понимался как выражение подобной фиксации, растянутой во времени: если взрослый человек обладает шизоидной личностью, то им либо пренебрегали, либо ему чрезмерно потворствовали в возрасте примерно полутора лет (оральная фаза развития); в случае проявления obsessивных симптомов считалось, что проблемы возникли в промежутке между полутора и тремя годами (анальная фаза); в случае истерии – ребенок был отвергнут или соблазнен – либо и то, и другое – в возрасте от трех до шести лет, когда интересы ребенка направлены на гениталии и сексуальность (фаллическая фаза развития).

Позднее, с развитием эго-психологии, характер был переосмыслен как совокупность определенных механизмов защиты (т. е. какими способами данный индивид избегает состояния тревоги).

Психологической защитой называется специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или минимизацию чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Каждый человек предпочитает определенные защиты, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями. Это предпочтительное автоматическое использование определенной защиты или набора защит является результатом по меньшей мере четырех факторов: 1) врожденного темперамента; 2) природы стрессов, пережитых в раннем детстве; 3) защит, образцами для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые фигуры; 4) усвоенных опытным путем последствий использования отдельных защит.

Как правило, к защитам, рассматриваемым как первичные, незрелые, примитивные (защиты «низшего порядка»), относятся те, что имеют дело с границей между собственным

«Я» и внешним миром. Защиту можно отнести к примитивным, если можно выявить наличие в ней двух качеств, связанных с довербальной стадией развития. Она должна иметь недостаточную связь с принципом реальности и недостаточный учет отделенности и константности объектов, находящихся вне собственного «Я». К примитивным защитам обычно относятся следующие: изоляция, отрицание, всемогущественный контроль, примитивная идеализация, проективная и интроективная идентификация.

При *изоляции* происходит блокировка неприятных эмоций, так что связь между каким-то событием и его эмоциональной окраской в сознании индивидуума не проявляется. Это наиболее универсальная защита. Плата за подавление неприятных эмоций – утрата естественности чувств, ослабление интуиции, а в конечном итоге – самоотчуждение и появление комплекса шизоидности. Очевидный недостаток такой защиты, как изоляция, состоит в том, что она выключает человека из активного участия в решении межличностных проблем. Главное достоинство изоляции как защитной стратегии состоит в том, что, допуская психологическое бегство от реальности, она почти не требует ее искажения: это скорее удаление от мира, чем его непонимание. Благодаря этому использующий эту защиту человек может быть чрезвычайно восприимчивым, нередко к большому изумлению тех, кто махнул на него рукой как на тупого и пассивного.

Еще один ранний способ справляться с неприятностями – отказ принять их существование. Человек, для которого *отрицание* является фундаментальной защитой, всегда настаивает на том, что «все прекрасно и все к лучшему». Большинство из нас до некоторой степени прибегает к отрицанию с достойной целью сделать жизнь менее неприятной, и у многих людей есть свои конкретные области, где эта защита преобладает над остальными. Защитный механизм отрицания позволяет частично или полностью игнорировать информацию, несовместимую со сложившимися представлениями о себе. Обобщенная оценка значимости информации, которая может поступить, ее опасности производится при начальном восприятии ситуации и ее грубой эмоциональной оценке как «чего-то нежелательного». Подобная оценка ведет к такой перенастройке внимания, когда детальная информация о потенциально опасном событии полностью исключается из последующей обработки.

*Всемогущий контроль.* Ощущение, что ты обладаешь силой, способен влиять на мир, является, несомненно, необходимым условием самоуважения, оно зарождается из инфантильных и нереалистических, однако на определенной стадии развития нормальных фантазий всемогущества. Некоторый здоровый остаток этого инфантильного всемогущества сохраняется во всех нас и поддерживает чувство компетентности и жизненной эффективности. Если мы успешно осуществляем свое намерение, у нас возникает естественное «пиковое чувство». Всякий, испытавший когда-либо ощущение «близкой удачи» и вслед за ним выигрыш в некоей азартной игре, знает, сколь прекрасно это чувство всемогущественного контроля. У некоторых людей потребность испытывать это чувство, интерпретируя происходящее с ними как проявление их собственной неограниченной власти, совершенно непреодолима.

*Примитивная идеализация (и обесценивание).* У многих людей потребность идеализировать остается более или менее неизменной еще с младенчества. Их поведение отражает архаические отчаянные усилия противопоставить внутреннему ужасу уверенность в том, что кто-то, к кому они привязаны, всемогущ, всеведущ и бесконечно благосклонен, при этом психологическое слияние с таким сверхъестественным другим обеспечивает им безопасность. Они также надеются освободиться от стыда: побочным продуктом идеализации и связанной с ней веры в совершенство является то, что собственные несовершенства переносятся особенно болезненно; слияние с идеализируемым объектом – естественное в этой ситуации лекарство. Примитивное обесценивание – неизбежная оборотная сторона потребности в идеализации. Поскольку в человеческой жизни нет ничего совершенного, архаиче-

ские пути идеализации неизбежно приводят к разочарованию. Чем сильнее идеализируется объект, тем более радикальное обесценивание его ожидает; чем больше иллюзий, тем тяжелее переживание их крушения.

*Проекция, интроекция и проективная идентификация.* Проекция – это процесс, в результате которого внутреннее воспринимается как приходящее извне. Это неосознаваемое отвержение собственных неприемлемых мыслей, установок или желаний, которые приписываются другим людям, чтобы переложить ответственность за происходящее внутри «Я» на окружающий мир. Интроекция – это процесс, в результате которого идущее извне ошибочно воспринимается как приходящее изнутри. Обиходные синонимы ее – внушаемость, «флюгерность». Это тенденция присваивать убеждения, чувства и установки других людей без критики, без попыток их изменить и сделать «своими собственными». В результате граница между «Я» и средой перемещается глубоко внутрь «Я» и человек настолько занят усвоением чужих убеждений, что ему не удастся сформировать свою собственную личность. Когда проекция и интроекция работают сообща, они объединяются в единую защиту, называемую проективной идентификацией.

Защиты, причисляемые ко вторичным, более зрелым, более развитым (или защиты «высшего порядка»), «работают» с внутренними границами – между Эго, супер-Эго и Ид или между наблюдающей и переживающей частями Эго. К защитам высшего порядка относятся: вытеснение (репрессия), интеллектуализация, рационализация, морализация, компартментализация (раздельное мышление), аннулирование, поворот против себя, идентификация, отыгрывание вовне.

Сутью *вытеснения* (репрессии) является мотивированное забывание или игнорирование. Защитный механизм вытеснения обычно позволяет избежать внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания (забывания) не информации о каком-то поступке или событии в целом, а только истинного, но неприемлемого мотива своего поведения. Вытеснение направлено на то, что раньше было осознанно, хотя бы частично, а запрещенным стало вторично и поэтому удерживается в памяти.

*Интеллектуализацией* называется вариант изоляции аффекта от интеллекта более высокого уровня, чем при примитивной изоляции. Человек, использующий изоляцию, обычно говорит, что не испытывает чувств, в то время как человек, использующий интеллектуализацию, разговаривает по поводу чувств, но таким образом, что у слушателя остается впечатление отсутствия эмоции. Интеллектуализация сдерживает напор эмоций таким же образом, как изоляция сдерживает травматическую сверхстимуляцию.

*Рационализация* – это защита, связанная с осознанием и использованием в мышлении только той части информации, которая позволяет воспринимать свое поведение как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. При этом неприемлемая часть ситуации из сознания удаляется, особым образом преобразовывается и после этого осознается, но уже в измененном виде. Рационализация может противоречить фактам и законам логики, но это необязательно. Иногда ее иррациональность заключается только в том, что сознательный мотив деятельности не является подлинным. Например, человек утверждает, что его профессиональная некомпетентность проистекает из физического недомогания: «Если бы я избавился от головных болей, я бы сосредоточился на работе». В этом случае советы подлечиться, не перегружаться, расслабиться, очевидно, не помогут, поскольку человек именно потому и болен, что на службе от него нет никакого толку.

*Морализация* является близкой родственницей рационализации. Когда некто рационализирует, он бессознательно ищет приемлемые с разумной точки зрения оправдания для выбранного решения. Когда же он морализирует, это означает, он ищет оправдание тому, почему он обязан двигаться в данном направлении. Рационализация перекладывает то, что человек хочет, на язык разума, морализация направляет эти желания в область оправданий

или моральных обязательств. Там, где рационализатор говорит «спасибо за науку», морализатор будет настаивать на том, что это «формирует характер».

*Компартментализация* (раздельное мышление) – еще одна интеллектуальная защита, ближе стоящая к диссоциативным процессам, чем к рационализации и морализации, хотя рационализация нередко тут служит ее поддержкой. Ее функция состоит в том, чтобы разрешить двум конфликтующим состояниям сосуществовать без осознанных замешательства, вины, стыда или тревоги. Изоляция подразумевает разрыв между мыслями и эмоциями, а раздельное мышление означает разрыв между несовместимыми мысленными установками. Когда некто использует компартментализацию, он придерживается двух или более идей, отношений или форм поведения, конфликтующих друг с другом, без осознания этого противоречия. Для непсихологически думающего наблюдателя раздельное мышление ничем не отличается от лицемерия.

*Аннулирование* может рассматриваться в качестве естественного преемника всемогущественного контроля. Аннулирование – термин, обозначающий бессознательную попытку уравновесить некоторый аффект (обычно вину или стыд) с помощью отношения или поведения, которые магическим образом уничтожают этот аффект. Ярким примером аннулирования может служить возвращение супруга домой с подарком, который предназначен для компенсации вспышки гнева накануне вечером. Если мотив осознается, технически это нельзя назвать аннулированием. Но если аннулирующий не осознает чувства стыда или вины и, следовательно, не может осознать собственного желания искупить их, в этом случае уместно применить это понятие.

При *ретрофлексии* (повороте против себя) граница между личностью и средой смещается ближе к центру «Я» и ретрофлексирующий индивидуум начинает относиться к самому себе так, как он сам относится к другим людям или объектам. Если первая попытка индивидуума удовлетворить свою потребность встречает сильное противодействие, то он, вместо того чтобы направить энергию на изменение среды, направляет ее на себя. У ретрофлексирующего индивидуума формируется отношение к самому себе как к постороннему объекту. Первоначальный конфликт между «Я» и другими превращается в конфликт внутри «Я». «Речевым» грамматическим индикатором ретрофлексии является использование возвратного местоимения. Ретрофлексирующий индивидуум говорит: «Я должен управлять самим собой. Я должен заставить себя сделать эту работу; мне стыдно за самого себя», – что свидетельствует о четком разделении «Я» как субъекта и «Я» как объекта действия.

*Идентификация* – это разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя его желаемых чувств и качеств. Это возвышение себя до другого путем расширения границы «Я». Идентификация связана с процессом, в котором человек, как бы включив другого в свое «Я», заимствует его мысли, чувства и действия.

*Отыгрывание вовне* – поведение, обусловленное бессознательной потребностью справиться с тревогой, ассоциированной с запретными чувствами и желаниями, а также с навязчивыми страхами, фантазиями и воспоминаниями. Проигрывая в реальности пугающий сценарий, пациент, бессознательно испытывающий страх, оборачивает пассивное в активное, превращает чувство беспомощности и уязвимости в действенный опыт и силу, независимо от того, насколько болезненна драма, которую он разыгрывает.

Знание концепции защит и разнообразия защитных механизмов, используемых людьми, очень важно для диагностики характера. Основные диагностические категории, используемые психотерапевтами для описания типов личности, несомненно, имеют отношение к устойчивым процессам индивидуальной специфической защиты или группы защит. Иначе говоря, диагностическая категоризация – это своего рода скоропись для обозначения свойственного человеку защитного паттерна. То, что мы у зрелых взрослых называем защи-

тами, не что иное, как глобальные закономерные, здоровые, адаптивные способы переживания мира.

Феномены, которые мы называем защитами, имеют множество полезных функций. Они появляются как здоровая, творческая адаптация и продолжают действовать на протяжении всей жизни. Личность, чье поведение манифестирует защитный характер, бессознательно стремится выполнить одну или обе из следующих задач: 1) избежать или овладеть неким мощным угрожающим чувством – тревогой, иногда сильнейшим горем или другими дезорганизирующими переживаниями; 2) сохранить самоуважение (Мак-Вильямс, 1998).

Хотя большинство аналитических диагностов, рассматривая этапы развития ребенка, меньше акцентируют влечения, отличаясь этим от Фрейда, психоаналитики никогда всерьез не подвергали сомнению три его положения: 1) существующие психологические проблемы являются отражением предшествующих событий детства; 2) взаимодействие в ранние годы создает шаблон для последующего восприятия. жизненного опыта, и мы бессознательно понимаем его в соответствии с категориями, которые были важны в детстве; 3) идентификация уровня развития личности – это кардинально важная часть нашего понимания характера человека.

Психоаналитическая теория развития сохранила все те же три фазы инфантильной психологической организации: 1) первый год и половина второго года жизни (оральная фаза по Фрейду); 2) промежуток от полутора-двух лет до трех (анальная фаза по Фрейду); 3) время между тремя-четырьмя и примерно шестью годами (эдипова фаза по Фрейду). Приблизительная периодизация этих стадий отражает индивидуальные различия детей, последовательность всегда одна и та же, даже если ребенок опережает или отстает в развитии.

Переработка Эриксоном (1995) трех инфантильных стадий Фрейда в терминах межличностных задач позволила описывать фиксацию клиентов на ряде проблем, это: первичная зависимость (доверие-недоверие), вторичные вопросы сепарации-индивидуации (автономия или стыд и сомнения) или более углубленный уровень идентификации (инициатива или вина).

На 1 – й *симбиотической (оральной)* фазе основное значение имеет радость получать от других, эмоциональное принятие себя, доверие к миру. Потребности организма приводят к динамическому контакту с другим через область рта как моторного центра. Согласно периодизации Э. Эриксона (1996) на данном этапе на основе коммуникации с матерью (или лицом, осуществляющим уход за ребенком) происходит формирование базового чувства доверия к окружающим, к миру (позитивный вариант развития) либо изначального недоверия, изолированности, сопровождающихся ощущением «отлученности», «разделения», «брошенности» (негативный вариант). Нерешенные внутренние конфликты данного периода могут позднее, в зрелом возрасте, приводить, по мнению Э. Эриксона (1995), к аутизму, депрессии, «депрессивным формам страха пустоты и покинутости» (т. н. оральный характер). У В. Шутца (1993) этот период и связанная с ним часть структуры личности рассматривается как «присоединение» (непосредственный эмоциональный контакт с матерью, впоследствии же, в более взрослом возрасте, – с окружающими).

Следствие нарушения этой фазы – шизоидность. В результате эмоционального отвержения не зафиксирована потребность в эмоциональных контактах (развитие речи обгоняет развитие моторики, чувствительность к себе, сухость к другим, склонность к «мертвому» коллекционированию, замещающему контакты). Другой вариант – нарциссический выбор как неспособность выбрать другого, отрицание новизны. «Нарциссизм – эмоциональное состояние, при котором человек реально проявляет интерес только к своей собственной персоне, своему телу, своим потребностям, своим мыслям, своим чувствам, своей собственностью. В то время как все остальное воспринимается лишь на уровне разума» (Фромм, 1994).

К другим последствиям нарушения данной фазы относятся: психастеничность – страх за свою жизнь и жизнь близких, боязнь нового; ограничение контактов со средой немногими привычными условиями и совершенствование средств защиты от мира; невроз базального страха (базального уровня беспокойства) – страх быть, страх разрыва единства, страх эмоциональных отношений.

Во 2-й, *анальной*, фазе, фазе роста, у ребенка развивается все больше способностей. Возникают дифференциация функций, категоризация позиций в ситуации, ориентировка в амбивалентных переживаниях, способность быть разным; эмоциональное доверие, сопереживание; чувствительность к отношениям в семье, идентификация себя со значимыми членами семьи; выделение себя из системы межличностных отношений, аутентичность. Моторные и речевые навыки помогают становлению воли и автономности. Вопрос регулирования анальной области распространяется на более общие вопросы контроля и сепарации, а также на способность исследовать возможные границы внутри конфликта.

К этому же периоду относится начало осознания ребенком собственного «Я», развития «Я-концепции» и формирования самостоятельной регуляции деятельности, стремление к самостоятельности – «Я сам» (Коссаковский, 1989). Задача этого периода – борьба против чувства стыда и сильного сомнения в своих действиях за собственную независимость и самостоятельность. Появляются переживания по поводу собственной безопасности (по поводу опасности для чувства «Я»).

Следствия нарушений на данной стадии – диссоциация. Представление о полоролевых отношениях, отношениях мужчина/женщина, муж/жена не сформировано, т. е. не определена внутренняя позиция по отношению к этим дихотомиям, вместо нее сформирован амбивалентный образ себя. При отсутствии одного из родителей, например отца, ребенок не может:

- сформировать адекватный образ мужчины, в результате затруднена идентификация себя со своим полом: у мальчика просто нет прообраза, у девочки нет противопоставления женскому полу;
- сформировать адекватный образ отношений муж/жена, взрослых отношений между мужчиной и женщиной, в результате формируется искаженный образ как отношений между мужчиной и женщиной, так и семейных ролей.

Результатом нарушения данной фазы является эпилептоидность – эмоциональная вязкость, напряженность, агрессивность, затяжные аффективные реакции (аффект). Устойчивость к негативным воздействиям при отсутствии фиксации на позитивных. Как следствие – агрессивность, задержка индивидуации. Поведение амбивалентное, например, «люблю – кусаю», то есть стремлюсь удержать то, что уходит. Если же партнер не удовлетворяет потребности собственника, то он отвергается.

Агрессивность – ресурс для выхода из симбиоза (в этом и состоит нормальная задача агрессивности) – при регрессии превращается из средства в стереотип поведения. Социальный тип, связанный с данной фазой: агрессор, направляющий агрессию на других, преобладает комплекс власти. К другим последствиям нарушения данной фазы относятся: невроз навязчивых состояний (страх быть собой), патология самоконтроля; формы ананкастических симптомов: навязчивые мысли, компульсивные действия, навязчивые страхи.

По Э. Эриксону, на этой фазе в связи с приучением ребенка к самоконтролю, требующему «автономной воли», формируются такие личностные черты, как автономия, самостоятельность, в дальнейшем перерастающая в ответственность и уверенность в себе (позитивный вариант), либо зависимость, неуверенность, стыдливость (негативный вариант). Аналогичные представления даны у В. Шутца, по мнению которого данный этап и соответствующий ему компонент структуры личности представляются как «контроль».

И наконец, на третьей, *генитальной* (фаллической), фазе растет осознание половой идентичности в различных социальных контекстах. Возможности понимания, уважительных, доброжелательных отношений слишком часто оказываются нереализованными – они отвергаются или используются для манипулирования. Однако, если коммуникация проходит в целом благополучно, закладываются основы для интеграции ума, души и сексуальности, а также для равновесия между либидозными импульсами и творческим выражением.

На этой фазе у ребенка ярко выражена демонстративность, стремление проявить свое «Я», неутоленное «мы». Появляются выделение себя из системы коллективных отношений, социальное доверие, формирование персоны, автоматизация, уверенность, категоризация ролей (персон). Проверяется способность быть эффективным, что-то совершать, осуществлять, реализовывать, выполнять, т. е. быть способным к действию. Задача этой фазы – развитие активной инициативы и в то же время переживание чувства вины и моральной ответственности за свои желания.

В схеме Э. Эриксона (1996) этот период связан с самоутверждением ребенка в процессе социализации, в ходе групповой коммуникации, игры. При этом происходит формирование инициативности, если проявляемая ребенком инициатива поощряется (позитивный вариант), либо чувства вины (негативный вариант). В аспекте социализации можно рассматривать и соответствующий завершающий этап периодизации В. Шутца (1993) – «открытость», подразумевающий готовность к социальным взаимодействиям, открытость для социальных контактов.

На этом периоде ускоряются темпы социализации, начинается осознание социального «Я» и формирование индивидуально-типологических социальных ролей (социотипов). Последнее протекает в тесной связи с дальнейшим формированием ментальной стратегии на основе социальных взаимодействий ребенка, участия его в коллективной деятельности (игровой, затем учебной).

Следствия нарушений развития на этой фазе: разнообразные проявления «Я» в социальном мире ограничиваются «маской», одной ролью, что приводит к идентификации себя с социальной ролью, персоной; выраженная или подавленная истероидность личности. Истероидность – внушаемость, неспособность к волевому усилию, сенсорная жажда, «жажда признания». Коммуникативная подавленность – вытесненная демонстративность: при фиксации не развиваются способности, которые необходимы для социализации, экспликации содержания, идей, чувств.

Рассматривая три фазы психосексуального развития человека как фазы, определяющие различные паттерны взаимодействия с окружающим миром, их можно обозначить следующим образом. Первая фаза – оральная, или фаза кормления, основное значение тут имеет «радость получать от других». Вторая фаза анальная, или фаза роста и контроля, где основное значение имеют вопросы контроля и сепарации, а также исследования возможных границ внутри конфликта. Третья фаза генитальная, основное значение тут имеет осознание половой идентичности в различных социальных контекстах.

Таким образом, три базовых паттерна взаимодействия описывают три ключевых человеческих проблемы. Теперь рассмотрим взаимосвязь паттернов дыхания с проблемами биологического и социального развития. Хотя, безусловно, интерпретацию дыхания нельзя считать надежным методом диагностики (Верховски, 1999).

Суть первого паттерна – научиться принимать. При нарушениях на данной фазе человек не научился брать, в дыхании выявляется явное преобладание выдоха над вдохом, т. е. человек не умеет брать, только отдавать.

Суть второго паттерна – сепарация и автономия. Для работы с дыханием в рамках этого паттерна крайне важны две темы: равновесие границ и адекватность выражения. Не пройдя

эту стадию, человек неспособен на партнерские отношения. Здесь преобладание вдоха над выдохом, т. е. человек не умеет отдавать.

Основная тема третьего паттерна взаимодействия – «встреча и коммуникация». Этот паттерн включает в себя сексуальность и вопросы пола, но выходит за их пределы, в область базовых проблем человеческих отношений и смыслов. В терапевтической ситуации важна внутренняя интеграция ума, души и сексуальности, а также опыт человеческого общения на разных уровнях близости, без нарушения сексуальных границ. Именно дыхание выявляет степень интенсивности переживания, которую клиент может выдержать и выразить.

Данный обзор о работе с паттернами взаимодействия может лишь выявить определенные перспективы. Однако он показывает, как осознание этих трех базовых паттернов помогает упростить процесс первичной диагностики. Они описывают набор тем и стратегий, которыми должен владеть терапевт, чтобы грамотно работать с проблемами клиента.

## 2.2.2. Теория базовых конфликтов К. Хорни

Следующая классификация, которую мы рассмотрим, – это классификация психологических типов личности по базовому отношению к другим людям, предложенная К. Хорни (1995). Для каждого из этих типов можно увидеть, как базовое отношение к другим людям способствует развитию определенных потребностей, качеств, внутренних запретов, тревог, влияет на особенности восприимчивости и на систему ценностей.

Хорни описывает базальную тревогу как чувство «собственной незащищенности, слабости, беспомощности, незначительности в этом предательском, атакующем, унижающем, злом, полном зависти и брани мире». Ребенок слаб и хочет, чтобы его защищали, заботились о нем, чтобы другие приняли на себя всю ответственность за него. С другой стороны, его естественная подозрительность к окружающим делает доверие к ним практически невозможным. Стремясь справиться с угрозой, исходящей от враждебного ему мира, человек вырабатывает одну из трех защитных стратегий. Стратегия «от людей»: индивид не желает ни принадлежать другим, ни соперничать с ними и сохраняет отстраненную позицию. Стратегия «против людей»: индивид допускает и принимает без доказательств враждебность окружающих и делает выбор в пользу борьбы с ними. Стратегия «к людям»: индивид принимает свою беспомощность и полностью полагается на других. В каждой из перечисленных установок акцентируется один из компонентов базальной тревоги: это изоляция, враждебность или беспомощность. Соответственно, выделяются и три типа личности, которые ради простоты определяют как *отстраненный*, *агрессивный* и *уступающий* типы.

Первым типом базального конфликта является потребность в отстранении, «движение от людей». Наиболее очевидная особенность людей этого типа – общее отчуждение от людей. Другой специфической чертой является отчуждение от себя, то есть нечувствительность к эмоциональным переживаниям, неопределенность при ответе на вопрос, кто я такой, что люблю или ненавижу, чего хочу и опасюсь, на что надеюсь или негодную, во что верю. Всех людей отстраненного типа объединяет способность смотреть на себя с неким объективным интересом, как если бы человек смотрел на какое-либо произведение искусства.

Ключевым моментом является их внутренняя потребность устанавливать эмоциональную дистанцию, отделяющую их от других людей. Точнее, их сознательная и бессознательная решимость никоим образом не допустить эмоциональной вовлеченности в дела других людей, касается ли это любви, борьбы, сотрудничества или соревнования. Все потребности и качества, которые они приобретают, поставлены на службу этой главной потребности – избежать вовлеченности. Одной из самых поразительных особенностей таких людей является потребность в самодостаточности. Ее наиболее позитивным выражением является изобретательность. Более рискованный способ сохранения самодостаточности состоит в созна-

тельном или бессознательном ограничении своих потребностей. Другой ярко выраженной потребностью является потребность в уединении. И самодостаточность, и уединение служат тут наиболее насущной потребности – потребности в полной независимости. В своей независимости человек данного типа видит позитивную ценность. Необходимость подчиняться принятым правилам поведения или традиционным ценностям вызывает у него отвращение. Он будет соблюдать их, чтобы избегать трений, но в своей душе он упрямо отвергает все общепринятые правила и стандарты. Наконец, совет воспринимается им как давление и вызывает сопротивление, даже когда совет совпадает с его собственными желаниями.

Потребность в превосходстве имеет тут специфические черты. Питая отвращение к соперничеству и борьбе, человек отстраненного типа не хочет реального превосходства, достигаемого посредством соответствующих усилий. Скорее он полагает, что сокровища, заключенные в нем самом, должны получить признание без какого-либо усилия с его стороны. Другой формой выражения чувства собственного превосходства является ощущение своей уникальности. Это прямой результат его стремления чувствовать себя отдельно от других и не таким, как другие.

При этом существует общая тенденция подавлять всякое чувство, даже отрицать его существование. Это относится главным образом к чувствам, направленным на других, будь то любовь или ненависть. Эта тенденция – логическое следствие потребности сохранять эмоциональную дистанцию по отношению к другим, так как сильная любовь или ненависть, переживаемые на сознательном уровне, приводят либо к близкому контакту с другими людьми, либо к конфликту. Чем больше сдерживаются эмоции, тем вероятнее, что основной упор будет сделан на интеллект. Человек отстраненного типа пытается решать проблемы исключительно силой разума. Характерной чертой отстраненного типа является потрясающая сила, с которой человек защищает свою отстраненность, когда она поставлена под угрозу.

Агрессивный тип демонстрирует тенденции двигаться «против людей». Он принимает как само собой разумеющееся, что все люди настроены враждебно, и отказывается признать, что это не так. Жизнь для него – это борьба всех против всех. В его ощущении мир – это арена, где выживают лишь наиболее приспособленные, а сильные уничтожают слабых. Поэтому его главной потребностью становится потребность управлять другими.

Вместе с тем он нуждается в ощущении превосходства, в успехе, престиже или любой иной форме признания. Стремления такого рода часто ориентированы на власть, в той мере, в какой успех и престиж дают человеку власть в обществе, основанном на соперничестве. Признание несет ему не только самоутверждение, в котором он нуждается, но также открывает перед ним соблазн быть любимым другими и быть способным, в свою очередь, любить их. Поскольку ему кажется, что признание таким образом позволяет разрешить его конфликты, оно становится тем спасительным миражом, за которым он гонится.

Сильно выраженная потребность эксплуатировать других, стремление перехитрить кого-то и использовать в своих целях – часть общей картины. Любая ситуация или любые отношения рассматриваются с точки зрения «что я могу от этого получить» – относится ли она к деньгам, престижу, контактам или идеям. Сам человек сознательно или полуосознанно убежден, что все действуют подобным образом, и потому единственно важное занятие – делать это успешнее остальных. Поскольку им постоянно движет стремление к утверждению себя как самого сильного, самого проницательного или любимого человека, он пытается развить в себе необходимые для этого умения и изобретательность.

Агрессивный тип производит впечатление человека, полностью лишённого внутренних запретов. Он может добиваться удовлетворения своих желаний, отдавать приказания, выражать гнев, защищать себя. Но в действительности у него ничуть не меньше внутренних запретов, чем у уступчивого типа.

Для человека агрессивного типа любое чувство симпатии, обязанность быть «хорошим», покорность кому-то в принципе несовместимы со структурой его жизни, эти качества как бы подрывают ее основы.

Уступающий тип обнаруживает все те черты, которые соответствуют «движению к людям». Данный тип проявляет сильную потребность в любви и одобрении и особую потребность в партнере. Хотя по форме своего выражения эти потребности могут быть различными, все они сосредоточены вокруг желания человеческой близости, желания «кому-то принадлежать». Стремление удовлетворить эту острую потребность столь непреодолимо, что все, что он делает, направлено на ее осуществление. При этом он развивает в себе определенные качества, которые и формируют его характер. Он становится уступчивым, предупредительным, заботливым (в границах возможного для него), сверхпризнательным, чрезмерно благодарным, щедрым.

Этим характерным признакам, частично их перекрывая, сопутствует стремление избегать недобрых взглядов, ссор, соперничества. Такой человек склонен подчиняться другим, занимать второстепенное положение, оставляя свет рампы для других: он обычно настроен на примирительный лад и – по крайней мере, на сознательном уровне – не выражает никакого недоброжелательства. Всякое желание мести или победы над другими столь глубоко вытеснено, что он сам часто удивляется тому, как легко он мирится с другими и как быстро избавляется от чувства обиды. При этом у него есть тенденция автоматически брать на себя вину.

Поскольку на любую форму агрессивного поведения такой человек накладывает табу, у него существуют внутренние запреты на то, чтобы проявлять напористость, критический настрой, требовательность, чтобы отдавать приказание, стараться произвести впечатление, преследовать честолюбивые цели. Кроме того, поскольку его жизнь всецело ориентирована на других, внутренние запреты часто не дают ему возможности что-либо делать для себя или самому получать удовольствие. Это может достигать такой степени, что любое впечатление, не разделенное с кем-либо еще, от еды ли, представления, музыки или природы, теряет для него свой смысл. Нет надобности говорить, что такое жесткое ограничение удовольствия не только обедняет его жизнь, но значительно усиливает его зависимость от других.

Этому типу свойственны также определенные особенности отношения к себе. Одной из них является всепроникающее чувство собственной слабости и беспомощности – ощущение «бедняжки». Вторая характерная черта вытекает из тенденции подчиняться другим. Он принимает как само собой разумеющееся, что любой человек превосходит его, что остальные люди привлекательнее, умнее, образованнее и достойнее. Третья типическая черта связана с зависимостью от людей. Это бессознательная тенденция оценивать себя по тому, что о нем думают другие. Его самоуважение меняется в зависимости от их одобрения или осуждения.

Все это накладывает отпечаток на его систему ценностей. Сами эти ценности более или менее ясны, а их прочность соответствует степени его зрелости. Такие люди тяготеют к доброте, сочувствию, любви, щедрости, отсутствию эгоизма, смирению; эгоизм, честолюбие, нечувствительность, неразборчивость в средствах, обладание властью вызывают у него отвращение, хотя в то же самое время эти качества могут тайно его восхищать, потому что они олицетворяют силу.

Большая часть характерных черт уступчивого типа питается двойной мотивацией. Например, когда такой человек подчиняется, он это делает, чтобы избежать трений и, таким образом, достичь гармонии с другими; но подчинение может также быть средством полного устранения всех следов его потребности превосходить других. Когда он позволяет другим себя использовать, это выражает уступчивость и доброту, но также это может быть и попыткой уйти от своего собственного желания эксплуатировать других.

В свете таких противоположно направленных тенденций любовь действительно является единственным путем, посредством которого могут быть осуществлены все невротические потребности. Она обещает удовлетворить потребность быть любимым одновременно с потребностью в доминировании (через любовь); потребность быть на вторых ролях одновременно с потребностью превосходить других (посредством безраздельной заботы о нем партнера). Она позволяет ему отреагировать свои агрессивные побуждения, пользуясь каким-либо удобным, невинным или даже похвальным поводом, и в то же самое время позволяет выразить все те внушающие любовь качества, которыми он обладает.

### 2.2.3. Восемь типов характера: системное описание и базовые проблемы

Далее мы приводим описания структуры восьми характеров по Райху (1999) и Лоуэну (2000), дополняя каждый из них описанием типов организации характеров (Мак-Вильямс, 1998; Наранхо, 1998; Попов, Вид, 2000) и базовых ориентаций личности (Хорни, 1995). Мы также рассматриваем их с точки зрения психоаналитической классификации (оральный, анальный и генитальный тип), с одной стороны, и их принадлежность к шизоидному, эпилептоидному или истериодному кругу – с другой, а также как они связаны с базовыми ориентациями личности (по Хорни (1995)).

Первые три типа характера, которые мы рассмотрим, относятся в нашей систематизации к оральным, шизоидным характерам, реализующим стратегию движения «от людей». К ним относятся собственно шизоидный тип, нарциссический и параноидальный типы характера.

*Шизоидный тип характера.* Структура шизоидного характера, описанная Лоуэном (2000), выглядит следующим образом. Термин «шизоид» описывает человека со слабым чувством себя, слабым Эго и слабым контактом с телом и с чувствами.

Энергия отводится от периферических структур тела, а именно от тех частей, посредством которых организм контактирует с окружающим миром: это лицо, руки, гениталии и ноги. Они слабее энергетически связаны с центром, т. е. возбуждение от центра не свободно течет к ним, а блокируется хроническим мышечным напряжением в основании черепа, в суставах плеч, ног, таза и в районе диафрагмы. Последняя обычно настолько мощно развита, что как бы разделяет тело на две части, и часто наблюдается заметное несоответствие между верхней и нижней частями тела. Во многих случаях они как бы принадлежат разным людям, и человек не ощущает себя целостным. Тенденция к разобщению, возникающая на телесном уровне из-за недостаточной энергетической связи между головой и телом, приводит к расщеплению личности.

Голова никогда не выглядит прочно сидящей на шее. Нередко она наклонена под некоторым углом. В таких случаях тело выглядит беспомощным, отчужденным, как будто голова удалена от основного энергетического потока в теле. В плечевом поясе у шизоида наблюдается характерное нарушение. Сила в руках есть, но при битье кулаками движения разрознены. Тело в действии участия не принимает. Движения шизоида выглядят механическими, он обладает большой физической силой. Пальпация мышц шеи выявляет сильные изолированные напряжения, но не общую ригидность. Существенным является глубокое напряжение в основании черепа. Сама голова скованна и зажата, что придает человеку изможденный вид. Лицо в целом напоминает маску. Кожа черепа вдоль макушки туго натянута, а у мужчин фронтальная часть головы имеет выраженную тенденцию к облысению. Лоб уплощен, выражение в глазах отсутствует. Рот не бывает пухлым и чувственным, создается впечатление постоянного отсутствия радости, полноты и яркости экспрессии. У шизоида отсутствует

единство структуры тела: различные сегменты тела функционально оторваны друг от друга. Разъединенность головы и туловища является биоэнергетической основой расщепленности.

У шизоидной личности нет прочно укоренившихся установок «Я не хочу» и «Я не могу». Поскольку базальная установка проистекает из отрицания ценностей материальной реальности, у него нет потребности за эту реальность бороться. Шизоидный характер функционирует в реальности ради выживания, но без внутреннего убеждения в ее ценности.

Согласно классическому пониманию, шизоидная личность борется с проблемами орального уровня. А именно: такого человека беспокоит опасность быть поглощенным, всосанным, разжеванным, привязанным, съеденным. Окружающий мир ощущается как пространство, полное потребляющих, извращающих, разрушающих сил, угрожающих безопасности и индивидуальности. Возможно, шизоидная личность страдает от тревоги по поводу базальной безопасности. С точки зрения темперамента личности, становящиеся шизоидными, являются гиперреактивными и легко поддаются чрезмерной стимуляции. Словно нервные окончания у шизоидов находятся ближе к поверхности, чем у всех остальных.

Первичный конфликт в сфере отношений у шизоидов касается близости и дистанции, любви и страха. Их субъективную жизнь пропитывает глубокая амбивалентность по поводу привязанности. Они страстно жаждут близости, хотя и ощущают постоянную угрозу поглощения другими. Они ищут дистанции, чтобы сохранить свою безопасность, но при этом страдают от удаленности и одиночества. Отчуждение, от которого так страдают шизоидные люди, частично проистекает из прошлого опыта, когда их эмоциональные, интуитивные и чувственные возможности не были достаточно оценены – другие просто не видят, что они делают. Шизоидные личности более, чем другие, оказываются «аутсайдерами», наблюдателями, исследователями человеческого существования. «Расщепление» (оно содержится в этимологии слова «шизоид») проявляется в двух областях: между собственным «Я» и окружающим миром; между собственным «Я» и желанием.

Основной защитой шизоидной личностной организации является уход во внутренний мир, в мир воображения. Кроме того, шизоиды часто используют проекцию и интроекцию, идеализацию, обесценивание. Среди более зрелых защит доминирует интеллектуализация.

Одной из наиболее поражающих особенностей людей с шизоидной организацией личности является их игнорирование конвенциональных ожиданий. Многие наблюдатели описывают бесстрастное, ироническое и слегка презрительное отношение шизоидных личностей к окружающим. Тем не менее шизоиды могут быть очень заботливыми по отношению к другим людям, хотя при этом нуждаются в сохранении защитного личного пространства.

Как группа, индивиды данного типа наиболее эктоморфны, и разумно было бы предположить, что церебротоническая предрасположенность способствовала у таких людей выбору отстранения как стратегии решения жизненных проблем.

Таким образом, стержневая характеристика данного типа – уход в себя (повышенная интровертированность) с глубокой неспособностью к установлению значимых эмоциональных межличностных отношений (Попов, Вид, 2000). Замкнутость – основная личностная черта. Их нельзя назвать совершенно безэмоциональными – холодность и недоступность в общении с людьми может сочетаться с сильной привязанностью к животным. Их может отличать страстная увлеченность какой-либо негуманитарной наукой, например математикой или астрономией, где они в состоянии подарить миру ценные творческие идеи. В их высказываниях может звучать неожиданная теплота к людям, которых они мало знают или очень давно не видели. Им свойственна завороченность неодушевленными объектами и метафизическими конструкциями, привлекавшими их интерес. Характерна частая увлеченность различными философиями, идеями усовершенствования, схемами построения здорового образа жизни (за счет необычных диет, спортивных занятий), особенно если для этого

не надо непосредственно иметь дело с другими людьми. У шизоидов высокий риск развития зависимости от наркотиков и алкоголя с целью получения удовольствия.

Диагноз шизоидного расстройства личности устанавливается тогда, когда можно выявить не менее четырех из перечисленных ниже признаков и поведенческих стереотипов: 1) лишь немногие виды деятельности доставляют радость; 2) эмоциональная холодность, дистанцированность или уплощенный аффект; 3) снижена способность к выражению теплых, нежных чувств или гнева к окружающим; 4) внешнее безразличие к похвале и критике окружающих; 5) сниженный интерес к сексуальному опыту с другими людьми (с учетом возраста); 6) почти постоянное предпочтение уединенной деятельности; 7) чрезмерная углубленность в фантазирование и интроспекцию; 8) отсутствие близких друзей (в лучшем случае – не более одного) или доверительных отношений и нежелание их иметь; 9) явно недостаточный учет социальных норм и требований, частые ненамеренные отступления от них.

*Нарциссический тип характера.* Психоналитики называют нарциссическими людей, которые поддерживают самоуважение с помощью подтверждения окружающих – именно вокруг этого организована личность данного типа. Их опыту, по-видимому, лучше всего соответствует дефицитарная модель: во внутренней жизни подобных людей чего-то недостает, целостность и непрерывность чувства собственного «Я» и приписываемая ему ценность представляет собой фундаментальную проблему. Озабоченные тем, как они воспринимаются другими, нарциссически организованные люди испытывают глубинное чувство, что они обмануты и нелюбимы. Они могут беспрестанно размышлять о видимых достоинствах – красоте, славе, богатстве, но не о скрытых аспектах своей идентичности и целостности. Людей данного типа, по-разному себя проявляющих, объединяет страх, что они «не подходят», ощущение стыда, слабости и своего низкого положения.

Представляется, что данный тип характера наиболее близок к структуре орального характера, описанного Лоуэнсом (1998; 2000). Характерными чертами орального типа являются слабое чувство независимости, стремление держаться за других, пониженная агрессивность и потребность в поддержке, помощи и заботе. У некоторых людей эти черты замаскированы сознательно принятыми компенсирующими позициями. Иные люди с этой структурой обнаруживают преувеличенную независимость, которая, однако, не сохраняется при воздействии стресса. Основным травматическим переживанием орального характера являются лишения, в то время как соответствующим переживанием шизоидной структуры было отвержение.

«Оральный характер» характеризуется низким энергетическим уровнем. Тело обычно длинное и тонкое, соответствует эктоморфному типу Шелдона. Мускулатура слаборазвитая, не жилистая. Этот недостаток развития наиболее заметен на руках и ногах. Длинные плохо развитые ноги являются тут типичным признаком. Ступни также тонкие и узкие. Кажется, ноги не могут удержать тело. Колени обычно сведены, чтобы обеспечить дополнительную поддержку устойчивости.

Ноги не ощущаются прочной опорой тела, быстро устают при напряжении. Контроль за движениями слаб, координация недостаточна. Человек с оральным характером стремится компенсировать слабость ног, сжимая колени, что вызывает ощущение жесткости в ногах в ущерб их гибкости. Тем не менее ноги остаются слабыми и часто подворачиваются. Людям с оральным характером трудно стоять на своих ногах в буквальном и фигуральном смысле. Такой человек всем весом тела опирается на пятки. Спина и плечи откинута назад, а шея и голова – в порядке компенсаторного движения – вытянуты вперед, ягодицы поджаты.

Типичная для орального характера жалоба – головные боли. Их частоту можно объяснить напряжением шеи и головы. Вообще данному типу свойственно мышечное напряже-

ние. Кольцо очень сильного напряжения всегда обнаруживается вокруг плечевого пояса и в основании шеи.

Помимо прочего, оральный характер отличается неразвитостью мышечной системы по сравнению с костяком. Тело может резко падать из-за частичной слабости мышечной системы. Часты общие физические признаки незрелости. Таз может быть меньше обычного как у мужчин, так и у женщин. Часто на теле мало волос. У некоторых женщин процесс роста задерживается целиком, и их тело похоже на тело ребенка. Дыхание у людей с оральным характером поверхностное, что объясняется низким энергетическим уровнем их личности.

Согласно мнению психоаналитиков, нарциссическая личность организована вокруг поддержания самоуважения, для чего необходимо получать подтверждение со стороны. Переживания такого человека, по-видимому, лучше всего описывает дефицитарная модель: во внутренней жизни чего-то недостает, целостность и непрерывность чувства собственного «Я», его ценность представляет фундаментальную проблему. Озабоченные тем, как их воспринимают другие, нарциссически организованные люди носят в себе глубинное ощущение, что они обмануты и нелюбимы. Они могут беспрестанно размышлять о своих видимых достоинствах: красоте, славе, богатстве, – но не думают о более скрытых аспектах своей идентичности и целостности. Общим для различных нарциссических личностей является присущий им страх, что они «не подходят», чувство стыда, слабости и своего низкого положения.

Нарциссические личности могут использовать целый спектр защит, но главными тут являются идеализация и обесценивание. Эти защиты комплементарны в том смысле, что при идеализировании собственного «Я» значение и роль других людей обесценивается, и наоборот. Самоидеализация может осуществляться в форме откровенного самовосхваления, даже если восхищающийся своими поступками человек и без этого верит в идеализированную версию самого себя. Идеализация играет важную роль в отношениях с людьми, особенно в отношениях с матерью и ее заместителями.

Родственной защитной позицией, которой придерживаются нарциссически мотивированные люди, является перфекционизм. Они ставят перед собой нереалистичные идеалы и либо уважают себя за то, что достигают их (грандиозный исход), либо (в случае провала) чувствуют себя безнадежно дефектными, а не просто людьми с обычными слабостями. Перфекционистское стремление к совершенству выражается в постоянной критике себя самого или других (в зависимости от того, проецируется ли обесцененное «Я»), а также в неспособности получать удовольствие, несмотря на двойственность человеческого существования.

Взаимоотношения нарциссической личности с другими людьми перегружены проблемой самоуважения. Наиболее драматичным недостатком нарциссической ориентации является неразвитая способность к любви. Согласно определению, нарциссическая организация личности основана на том, что такой человек нуждается во внешнем подтверждении, чтобы ощущать свое «соответствие». Однако другой человек при этом просто используется для поддержания самооценки, а не воспринимается как отдельная личность.

Стержневой чертой нарциссизма является преувеличенное чувство собственной значимости. Такой человек не допускает, что может быть объектом критики: либо он равнодушно ее отрицает, либо в ответ на критику легко приходит в ярость. У них завышенные притязания, сильное желание славы и богатства. Пренебрежительное отношение к нуждам окружающих и отказ от соблюдения социальных норм в пользу собственных потребностей делает их межличностные контакты хрупкими. Зависть распространяется не только на окружающих, добившихся социального успеха, но и на тех, кто живет обычной, но насыщенной жизнью. Симпатия к другим обычно лишь симулируется ради эгоцентрической манипуляции окружающими (Попов, Вид, 2000).

Диагноз нарциссического типа характера устанавливается тогда, когда можно выявить не менее пяти из перечисленных ниже признаков:

- 1) переоценка собственной значимости, достижений и талантов, ожидание признания своего превосходства без наличия оправдывающих это качеств и достижений;
- 2) фиксация на фантазиях о безграничном успехе, власти, своем уме, красоте или идеальной любви;
- 3) убежденность в своей особенности, уникальности, в том, что понять и принять такого человека могут только особые или влиятельные люди (или общественные учреждения);
- 4) потребность в чрезмерном преклонении;
- 5) необоснованное представление о своем праве на привилегированное положение, на безусловное удовлетворение желаний;
- 6) склонность эксплуатировать, использовать других для достижения собственных целей;
- 7) недостаток эмпатии, нежелание считаться с чувствами и нуждами окружающих;
- 8) зависть к окружающим или убеждение в том, что ему завидуют окружающие;
- 9) заносчивое, высокомерное поведение и соответствующие установки.

*Параноидальный тип характера.* Сущность параноидной организации личности состоит в использовании проекции негативных аспектов личности, после чего отчужденные характеристики воспринимаются как внешняя угроза. Параноидная личность не только борется с гневом, негодованием, мстительностью и другими враждебными чувствами, но и страдает от подавляющего страха. Параноидное состояние можно рассматривать как комбинацию страха и стыда. Кроме того, параноидные личности обременены чувством вины, которое не осознается и проецируется вовне, как и стыд. Они живут в страхе от мысли, что другие люди будут шокированы, когда узнают об их грехах и развращенности. Бессознательно они ожидают, что будут разоблачены, и трансформируют страх в постоянные изматывающие усилия распознать в поведении других злые намерения.

Согласно определению, в психологии параноидной личности доминирует проекция. Главным полярным противоречием саморепрезентации параноидного характера является на одном полюсе импотентный, униженный и презираемый образ себя и всемогущий, оправдываемый и торжествующий – на другом. Напряжение между этими двумя образами заполняет внутренний мир параноидной личности и поддерживает постоянное ощущение страха. Такой человек никогда не чувствует полной защищенности и всегда тратит неизмеримое количество эмоциональной энергии на отслеживание признаков угрозы со стороны внешнего мира. Таким людям свойственна «грандиозность», проявляющаяся в их «зацикленности на себе»: все случившееся имеет какое-то отношение к моей личности.

Для данного типа характерны постоянная подозрительность и недоверие к людям в целом, а также склонность перекладывать ответственность с себя на других. В разного рода ситуациях такие люди чувствуют себя используемыми в чужих интересах, преданными или обижаемыми. Они полны предрассудков и часто приписывают другим свои мысли и побуждения, которые отказываются признать у себя. Они высоко ценят проявления силы и власти, все, что слабо, ущербно, вызывает у них презрение (Попов, Вид, 2000).

Диагноз параноидального расстройства личности устанавливается тогда, когда можно выявить не менее четырех из перечисленных ниже признаков и поведенческих стереотипов: 1) чрезмерная чувствительность по отношению к неудачам и отказам; 2) постоянное недовольство другими людьми, склонность не прощать оскорбления или пренебрежения, помнить о причиненном ущербе; 3) подозрительность и стойкая тенденция к искажению восприятия, когда нейтральное или дружественное отношение других неверно истолковывается как враждебное или пренебрежительное; 4) сварливость, неуживчивость и постоянное,

не адекватное ситуации, отстаивание собственных прав; 5) частые неоправданные подозрения в неверности относительно супруга или сексуального партнера; 6) повышенная оценка собственной значимости с тенденцией относить все происходящее на свой счет; 7) частые необоснованные мысли о заговорах, объясняющих события в ближайшем или далеком социальном окружении.

Вторая группа характеров, которую мы рассмотрим, относится по нашей систематизации к анальным, эпилептоидным характерам, реализующим стратегию движения «против людей». К ней мы относим обсессивно-компульсивный и психопатический типы характера.

*Обсессивно-компульсивный тип характера.* Можно предположить, что обсессивно-компульсивный тип описан Лоуэном (2000) как структура ригидного характера. Ригидность происходит из тенденции человека данного типа держаться негибко, с гордостью. Голова поднята высоко, позвоночник – прямо. Это могло бы быть положительной особенностью, но гордость у данного типа защитная, а негибкость неуступчива. Человек с ригидным характером боится уступить, приравнивая это к подчинению или падению. Он остерегается быть обманутым, использованным или пойманным в ловушку. Его осмотрительность принимает форму сдерживания импульсов, чтобы они не были обнаружены и не проявлялись. Сдерживание также означает «держаться настороже», отсюда идет ригидность. Способность сдерживаться основывается на сильной позиции Эго с высокой степенью контроля за поведением. К сожалению, реальность используется как защита от стремления к удовольствию, и это является основным конфликтом данного типа личности.

Основной областью напряжения являются длинные мышцы тела. Зажимы в сгибающих и разгибающих мышцах сочетаются, вызывая ригидность. Тело человека с ригидным характером пропорционально и гармонично. Оно выглядит целостным и связанным. Важной характеристикой тут является живость тела: ясные глаза, хороший цвет кожи, живость жестов и движений. Если ригидность сильна, то положительные аспекты характера, упомянутые выше, менее выражены: ухудшается координация, исчезает грация в движениях, глаза теряют свой блеск, а кожа приобретает бледный или сероватый оттенок.

Там, где «думать и делать» становится основным занятием человека и где наблюдается выраженная диспропорция: уменьшение способности чувствовать, ощущать, интуитивно понимать, слушать, играть, мечтать, получать удовольствие от произведений искусства, а также недостаток других видов деятельности, которые в меньшей степени управляемы разумом, мы имеем дело с обсессивно-компульсивной структурой личности. При этом для обсессивной личности наивысшую ценность представляет «думать», а для компульсивной – «делать».

Существует традиция описывать обсессивный и компульсивный тип характера в одном разделе, поскольку обсессивные и компульсивные тенденции нередко сосуществуют или чередуются друг с другом в одном человеке, а также потому, что аналитические исследования происхождения обеих тенденций обнаруживают сходную динамику их развития.

Согласно теории психоанализа бессознательный мир обсессивных людей окрашен анальной проблематикой. Базовый аффективный конфликт обсессивного и компульсивного типа личности – это гнев (под контролем), борющийся со страхом (быть осужденным или наказанным). Этот аффект не проявлен, подавлен или рационализирован, слова тут используются, чтобы скрывать чувства, а не выражать их. Терапевт, спрашивая у обсессивного клиента, что тот чувствует в той или иной ситуации, получает ответ на вопрос, что тот думает.

Ведущей защитой у людей с обсессивной симптоматикой является изоляция. У компульсивных же личностей основной защитный процесс представляет собой уничтожение сделанного. (Уничтожение сделанного – выполнение действий, имеющих бессознательное значение искупления вины или магической защиты. Движущей силой является потребность обрести власть над непережитым прошлым путем повторного его воссоздания.) Высокопро-

дуктивные обсессивные личности обычно не используют изоляцию в ее крайних вариантах. Вместо этого они применяют зрелые формы сепарации аффекта от мышления – рационализацию, морализирование, компартиментализацию и интеллектуализацию.

Обсессивные и компульсивные люди озабочены проблемами контроля и нравственными принципами, причем для них характерна тенденция определять нравственные принципы в терминах контроля. Обсессивные люди склонны испытывать беспокойство в те моменты, когда требуется совершить выбор: ситуация, когда акт выбора является особенно значимым, может мгновенно парализовать такого человека. Отчасти такое поведение можно интерпретировать как попытку избежать чувства вины, которая неизбежно следует за совершением действия. Людям компульсивной организации присуща та же проблема, но решают они ее противоположным образом: начинают действие еще до рассмотрения альтернатив. Компульсивное желание действовать в такой же степени ограничивает автономию человека, как и обсессивное желание избежать деятельности. Обсессивные люди ищут опору для самоуважения в мышлении, компульсивные – в действиях.

И наконец, люди обсессивно-компульсивного типа вместо восприятия аффективно нагруженного целого рассматривают отдельные детали и фрагменты. Пытаясь найти общий смысл какого-то решения или ощущения, понимание которого может усилить чувство вины, они фиксируются на специфических подробностях или подтекстах.

У Райха (1999) данный тип характера описан как характер человека, страдающего обсессивно-компульсивным неврозом. Педантичная приверженность порядку есть типичная черта характера такого человека. Еще одна неизменная черта – бережливость, часто переходящая в скупость. Педантичность, обстоятельность, склонность к мечтательности и бережливость выводятся из одного инстинктивного источника – из анальной эротики. Хотя человек, страдающий навязчивым неврозом, склонен к состраданию и чувству вины, такой характер отнюдь не удобен для окружающих: ведь преувеличенная аккуратность, педантичность и т. д. очень часто содержат в себе стремление удовлетворить враждебность и агрессию.

К другим обязательным чертам данного типа характера относятся нерешительность, сомнение и недоверчивость. Свойственная клиентам чрезмерная озабоченность правильностью, упорядочиванием, контролем, деталями, опрятностью и стремлением к совершенству сужает возможность приспособиться к несовершенному и непредсказуемому реальному миру. Одним из важных адаптивных механизмов приспособления к неупорядоченной действительности является юмор. Люди данного типа лишены его и обычно серьезны (Попов, Вид, 2000).

Авторитарные и требующие подчинения, они охотно выполняют поручения вышестоящих. У них высокая работоспособность, но лишь в условиях, не требующих гибкости, чтобы приспособляться к меняющимся условиям. Они посвящают себя работе в ущерб семье и друзьям. Им несвойственна спонтанность, постоянный страх совершить ошибку отравляет радость от работы, ведет к постоянным сомнениям и нерешительности.

В отношениях с людьми они ригидны, неспособны к компромиссам и нетерпимы ко всему, что, с их точки зрения, угрожает упорядоченности и совершенству; возникающую при этом тревогу они стараются контролировать с помощью педантичности. Эти особенности позволяют людям данного типа создавать стабильные семьи и хорошо работать, но круг друзей у них узок.

Диагноз обсессивно-компульсивного типа характера устанавливается тогда, когда можно выявить не менее четырех из перечисленных ниже признаков: 1) постоянные сомнения и чрезмерная осторожность; 2) постоянная озабоченность деталями, правилами, порядком, организацией или планами; 3) перфекционизм, стремление к совершенству и связанные с этим многочисленные перепроверки, что нередко мешает завершить выполняемую задачу;

4) чрезмерная добросовестность и скрупулезность; 5) неадекватная озабоченность продуктивностью в ущерб получению удовольствия и межличностным отношениям; 6) чрезмерная педантичность и следование социальным условностям; 7) ригидность и упрямство; 8) необоснованное стремление подчинять других своим привычкам или столь же необоснованное нежелание позволить им что-либо делать по-своему.

*Психопатический (антисоциальный) тип характера.* Психопатический характер – это глубокая неспособность к человеческой привязанности. Он опирается на примитивные защитные механизмы. Организующий принцип психопатической личности состоит в том, чтобы «сделать» всех или сознательно манипулировать другими.

Лоуэн (2000) описывает структуру психопатического характера следующим образом. Сущностью психопатической позиции является отрицание чувств. Она отличается от шизоидной, при которой наблюдается разобщение с чувствами. У психопатической личности Эго, или разум, противостоит телу с его чувствами, особенно сексуальными. При этом много энергии вкладывается в мысленный образ человека. Другим аспектом такого типа личности является стремление к власти и потребность доминировать и контролировать.

У человека психопатического типа тело диспропорционально развито в своей верхней части. Поэтому такой человек кажется надувшимся, что соответствует раздутому образу Эго. Такой человек не стремится к сближению с другими и не понимает их. Это характерная черта психопатической личности. У большинства существует определенное сжатие в области диафрагмы и талии, которое блокирует поток энергии и чувств вниз. Энергия как бы смещена к голове, а ее распространение на нижнюю часть тела заблокировано на уровне пояса. Взгляд настороженный или недоверчивый, пристальный, так как люди этого типа постоянно испытывают беспокойство, обусловленное стремлением постоянно сохранять контроль над другими людьми и окружающей обстановкой. Это означает, что умственный аппарат перевозбужден из-за постоянных мыслей о контроле, в том числе и над собой. Голова держится очень крепко (никогда нельзя терять голову), она, в свою очередь, крепко держит тело под своей властью. Существует заметное напряжение и в глазном сегменте тела (глаза и затылочная область). Также сильное мышечное напряжение можно выявить в шейном отделе у основания черепа, в так называемом оральном сегменте.

По наблюдению Райха, для этого типа обычно характерно атлетическое сложение, «крайне нехарактерен астенический тип», манера поведения обычно высокомерная и никогда не бывает подобострастной, он ведет себя либо сдержанно и холодно, либо презрительно и агрессивно.

Люди, ставшие впоследствии антисоциальными, обладают большей базовой агрессией, чем остальные типы. Нейрохимические и гормональные исследования заставляют предполагать, что высокий уровень аффективной и хищнической агрессии, наблюдающейся у антисоциальных личностей, имеет биологическую основу. У психопатов выявляется сниженная реактивность автономной нервной системы, и этот факт, возможно, объясняет постоянное стремление таких людей к острым ощущениям и их выраженную неспособность обучаться на своем опыте. Кратко говоря, антисоциальные личности обладают врожденной тенденцией к агрессивности, и возбуждение доставляет им удовольствие. Что касается основных чувств, которыми озабочены люди психопатического склада, их очень трудно определить из-за неспособности антисоциальных людей членораздельно выражать (проговаривать) свои эмоции.

Основной защитной операцией у людей психопатического типа является всемогущий контроль. Они также используют проективную идентификацию, множество тонких диссоциативных процессов и отыгрывание вовне. Для антисоциальных людей ценность других личностей редуцируется до их полезности, которая определяется согласием другого терпеть затрещины. Психопатические люди не могут признать себе в наличии обычных эмоций,

так как чувства ассоциируются со слабостью и уязвимостью. Поскольку аффекты блокированы, таким людям не свойственно использовать речь для прояснения чувств.

Серьезные социальные последствия поступков обычно не вызывают у них тревожно-депрессивных реакций, а предъявляемые объяснения поражают своей несообразностью и инфантильностью. Они неспособны устанавливать стабильные отношения, по-настоящему любить и делать выводы из пережитого в прошлом. Характерно постоянное чувство правомерности своего поведения, непреложности удовлетворения собственных потребностей, отсутствие каких бы то ни было упреков в свой адрес и чувства стыда. Все это образует своеобразный психологический комплекс, точнее всего обозначаемый в быту как бессовестность. При этом такие люди не страдают нарушениями мышления, напротив, им скорее свойственна повышенная способность ориентироваться в социальной ситуации и высокий вербальный интеллект. Лидерские качества позволяют им широко влиять на поведение окружающих, обычно с фатальными последствиями для последних. Лживость помогает иногда обвести вокруг пальца даже опытного клинициста, который может не заметить за внешне благополучной маской внутреннее напряжение, раздражительность и враждебность.

Диагноз психопатического типа характера устанавливается тогда, когда можно выявить не менее трех из перечисленных ниже признаков:

- 1) бессердечное равнодушие к чувствам других, неспособность к эмпатии;
- 2) отчетливая и стойкая безответственность и пренебрежение социальными нормами, правилами и обязанностями;
- 3) неспособность к поддержанию устойчивых отношений при отсутствии затруднений в их установлении;
- 4) крайне низкая толерантность к фрустрации и низкий порог появления агрессивного, в т. ч. насильственного, поведения;
- 5) отсутствие осознания своей вины или неспособность извлекать уроки из негативного жизненного опыта, в особенности из наказания;
- 6) выраженная склонность обвинять окружающих или предлагать благовидные объяснения поведению, приводящему к конфликту с обществом;
- 7) постоянная раздражительность (Попов, Вид, 2000).

Последняя группа характеров, которую мы рассмотрим, относится по нашей систематизации к генитальным характерам, реализующим стратегию движения «к людям». К ним относятся истерический, маниакально-депрессивный и мазохистский типы характера.

*Истерический тип характера.* Хотя данный тип личности чаще наблюдается у женщин, не являются исключением и истерически организованные мужчины. Истерический характер отличает фиксация на генитальной ступени развития. Общей чертой у мужчин и женщин с данным типом характера является их подчеркнутое сексуальное поведение. Скрытая или неприкрытая кокетливость в походке, взгляде, манере речи выдает, прежде всего у женщин, истерический тип характера. У мужчин показательны мягкость, сверхучтивость, а также женственное выражение лица и женственное поведение (Райх, 1999).

Согласно Лоуэну (1998), специфической чертой истерического характера является покорность – с целью завоевать благосклонность и любовь мужчины. Нижняя часть тела от бедер может быть мягкой и податливой, а верхняя – ригидной и тугой. Для истерической структуры типична ригидность тела, в результате чего человек как бы закован в броню. Спина жесткая до несгибаемости, шея напряжена и держит голову очень прямо. Но гораздо важнее, что зажата передняя часть тела. Именно ригидность грудных и брюшных мышц можно назвать броней. Понятие брони (или панциря) ввел Райх, описывая состояние, при котором тревожность «сковывает» человека, действуя как защитный механизм, который преследует определенную практическую цель, «с одной стороны, защищая от стимулов внешнего мира, а с другой – от внутренних либидозных стремлений» (Райх, 1999). Броня разви-

вается из-за сдерживания агрессии еще в детстве. Психологически броня есть выражение состояния, когда при нападении человек внутренне сжимается вместо того, чтобы ответить ударом. Никакую броню не удастся снять, не высвободив предварительно подавленный гнев, который сразу же сильным потоком начинает поступать в руки.

Чаще всего истерический характер имеет такое телосложение при котором ригидность всего тела сочетается с вполне подвижным тазом.

При попытке добраться до сердцевины истерического характера, мобилизовать глубоко упрятанное чувство любви рано или поздно терапевт натывается на преграду. Биоэнергетическое исследование показывает, что преграда эта локализуется в шее и челюстях и имеет вид мышечного напряжения, придающего этим областям тела жесткость, зажатость. Это выражение гордости и решимости; кроме того, истерическому характеру свойственно и чувство глубокой обиды. Специфическая для данного типа боязнь упасть проявляется в ригидности ног.

Люди с истерической структурой личности обладают высоким уровнем тревоги, напряженности и реактивности, особенно в межличностном плане. Это сердечные, «энергичные» и интуитивно «человечные люди», склонные попадать в ситуации, связанные с личными драмами и риском. Из-за высокого уровня тревоги и конфликтов, от которых они страдают, их эмоциональность может казаться окружающим поверхностной, искусственной и преувеличенной. Многие исследователи считают, что истерически организованные люди являются напряженными, гиперчувствительными и социофилическими личностями (Мак-Вильямс, 1998).

Люди с истерической структурой личности используют такие психологические защиты, как подавление (репрессию), сексуализацию и регрессию. Им свойственно противоблическое отреагирование вовне, обычно связанное с воображаемой властью и опасностью, исходящей от противоположного пола. Переживания, выносимые для людей другого психологического типа, могут оказаться травматическими для истериков (чрезмерная стимуляция). Поэтому они часто прибегают к механизму диссоциации для уменьшения потока аффективно заряженной информации, с которой приходится иметь дело.

Главное самоощущение истерика – чувство маленького, пугливого и дефективного ребенка, изо всех сил преодолевающего трудности в мире, где доминируют сильные и чужие другие. Частым способом достичь самоуважения для людей с истерической организацией личности является спасение других. Они могут проявлять заботу о своем внутреннем испуганном ребенке посредством такой защиты, как обращение (реверсия), оказывая помощь другому человеку, которому угрожает опасность.

Люди данного типа ощущают «бытие» в том, что другие видят и ценят, в результате чего центром притяжения для психики у такого человека становится собственный воображаемый образ, а не его подлинное «Я»; этот воображаемый образ диктует поступки индивида, на нем держится его представление о собственной ценности.

Есть основания видеть связь между генетически обусловленной эндоморфией и потребностью в любви к себе у представителей данного типа. Физическая привлекательность встречается у них гораздо чаще, чем у других типов, можно предположить, что данная особенность «соблазняет» окружающих сама по себе, без какой-либо попытки со стороны ребенка быть соблазненным. Стержневой поведенческой чертой истерика является привлечение внимания к себе окружающих. Наиболее часто для этого используются общительность, специфическая показная манера поведения, преувеличение эмоциональных реакций и важности собственных мыслей и поступков, манипулирование другими. Последнее обычно включает своеобразные санкции при невнимании окружающих к истерику: вспышки гнева и раздражительности, слезы и обвинения. Прямые и косвенные попытки привлечь к себе внимание всегда сопровождается отрицание заинтересованности в чужом внима-

нии, если высказать такое предположение, следует реакция возмущения. Самое непереносимое для истерика – равнодушие со стороны окружающих, в этом случае предпочтительнее даже роль «отрицательного героя» (Попов, Вид, 2000).

Оба пола подчеркивают свою сексуальную привлекательность, для чего обычно используется поведенческий паттерн флирта, флирта, карикатурное подчеркивание своей неотразимости, но не сексуальная агрессивность. При этом нередко сексуальные нарушения: аноргазмия у женщин, импотенция у мужчин. Такое сексуальное поведение истерика – это скорее не удовлетворение полового инстинкта, а в первую очередь подтверждение собственной привлекательности в глазах других; потребность в таком признании тут безгранична. Внешняя экстравертированность поведения сопровождается эгоцентричностью, фиксацией на удовлетворении своих потребностей, пренебрежительным отношением к нуждам других людей, что делает эмоционально интенсивные отношения с окружающими в целом поверхностными и нестабильными.

Диагноз истерического типа характера устанавливается тогда, когда можно выявить не менее четырех из перечисленных ниже признаков: 1) показной характер, театральность поведения или преувеличенное выражение чувств; 2) внушаемость, легкое подпадание под влияние окружающих или ситуативных воздействий; 3) поверхностный, лабильный аффект; 4) постоянный поиск возбуждающих переживаний и деятельности, в которых субъект находится в центре внимания; 5) неадекватное подчеркивание своей сексуальности во внешности и манерах поведения; 6) чрезмерная озабоченность своей внешней привлекательностью.

*Депрессивный и маниакальный тип характера.* Характерологический паттерн маниакально-депрессивных личностей создает депрессивная динамика. Люди, которые могут быть названы маниакальными, характеризуются отрицанием депрессии и руководствуются жизненными стратегиями, противоположными тем, которые бессознательно используются депрессивными людьми. Но все же основные организующие темы, страхи, конфликты и бессознательные объяснительные конструкты у людей депрессивного и маниакального типа аналогичны.

Было замечено, что люди в депрессивном состоянии большую часть своего негативного аффекта направляют не на другого, а на самих себя, ненавидя себя вне всякого соотношения со своими актуальными недостатками. Данное явление описывалось как «направленный вовнутрь гнев». Депрессивные личности мучительно осознают каждый совершенный ими грех, игнорируя при этом собственные добрые поступки, долго переживают проявление эгоизма у себя. Печаль – один из главных аффектов людей, обладающих депрессивной психологией.

Наиболее сильной организующей защитой для данного типа является интроекция. Другой часто наблюдаемый защитный механизм – обращение против себя. Последнее позволяет снизить тревогу, особенно тревогу сепарации (если кто-то считает, что именно его гнев и критицизм вызывают отвержение, он чувствует себя безопаснее, направляя их на себя), и сохраняется ощущение контроля (если «плохость» во мне, я могу ее изменить). Кроме того, используется идеализация.

Люди с депрессивной психологией в глубине считают себя плохими. Они сокрушаются по поводу своей жадности, эгоистичности, тщеславия, гордости, гнева, зависти и страсти. Они считают все эти нормальные аспекты опыта извращенными и опасными, испытывают беспокойство по поводу своей врожденной деструктивности. Они изо всех сил стараются быть «хорошими» и боятся, что их разоблачат и отвергнут как недостойных. Из-за этого такие люди очень ранимы. Критицизм их опустошает. В любом сообщении, содержащем хотя бы намек на их недостатки, они различают только негативную часть коммуникации. Депрессивные личности глубоко чувствительны к отвержению и несчастливы в одиночестве. Потерю они переживают как доказательство своих плохих свойств.

Мания – обратная сторона депрессии. Люди, наделенные гипоманиакальной личностью, обладают депрессивной организацией, которая нейтрализуется посредством защитного механизма отрицания.

Люди маниакального типа отличаются высокой энергией, возбуждением, мобильностью, переключаемостью и общительностью. Когда негативный аффект возникает у людей с маниакальным характером, он проявляется не как печаль или разочарование, а как гнев – иногда в форме внезапного и неконтролируемого проявления ненависти.

Основными защитами маниакальных людей являются отрицание и отреагирование. Отрицание проявляется в тенденции игнорировать (или трансформировать в юмор) события, которые расстраивают и тревожат большинство других людей. Маниакальные индивиды обычно склонны к обесцениванию, этот процесс изоморфичен депрессивной тенденции к идеализации. Они предпочитают все то, что отвлекает от эмоционального страдания.

Главной отличительной чертой данного типа является недостаток воли и неспособность противостоять давлению внешнего мира. Такие люди легко меняют «направление жизни» как под давлением обстоятельств, так и под влиянием окружающих. Закономерно, что при их податливом поведении они чувствительны также и к доброму влиянию.

Вероятно, самый известный из синдромов, соответствующий данному типу, был определен Эрнстом Кречмером как циклотимия. Диагноз маниакально-депрессивного типа характера устанавливается тогда, когда можно выявить не менее четырех из перечисленных ниже признаков: 1) неспособен принимать решения без множества советов или поддержки со стороны окружающих; 2) позволяет окружающим принимать за себя важные решения типа: где жить, какую работу выбрать; 3) из-за страха быть отвергнутым соглашается с людьми, даже когда считает, что они не правы; 4) ему трудно проявлять инициативу в каких-либо начинаниях или просто действовать в одиночку; 5) он берется за вредную или унижительную работу, чтобы завоевать симпатию окружающих; 6) в одиночестве ощущает дискомфорт или беспомощность, идет на все, чтобы избежать одиночества; 7) ощущает себя опустошенным или беспомощным, если близкие отношения с кем-либо прекращаются; 8) его часто одолевает страх быть покинутым всеми; 9) его легко задеть критикой или неодобрением.

Особенностью этого синдрома является то, что центр притяжения всех сил зависимой личности находится в окружающих, а не в ней самой. Они изменяют собственное поведение, чтобы угодить тем, от кого они зависят, а стремление к любви приводит к отрицанию тех мыслей и чувств, которые могут не понравиться окружающим.

Личности данного типа заметно эндоморфичны, и в целом можно сказать, что это самая эндоморфичная группа.

*Мазохистский тип характера.* Вильгельм Райх (1999) включил «мазохистский» характер в свою классификацию, выделив тут паттерны страдания и жалоб, установку на самопожертвование и самообесценивание и скрытое бессознательное желание мучить других своими страданиями. Способ достижения морального триумфа через страдание может стать привычным для человека, и тогда перед нами личность с мазохистским характером. Термин «мазохизм», используемый аналитиками, не означает любви к боли и страданию. Человек, ведущий себя мазохистически, терпит боль и страдает в сознательной или бессознательной надежде на некоторое последующее благо.

Человек мазохистского характера (Лоуэн, 2000) страдает и хнычет или жалуется, но остается покорным. Покорность является основным мазохистским признаком. Но хотя человек такого типа демонстрирует подчиненное положение во внешнем поведении, внутри он совершенно другой. На глубоком эмоциональном уровне у него имеются сильные чувства злости, отрицания, враждебности и превосходства. Однако они заблокированы страхом. Человек сопротивляется страху перед проявлением своих негативных эмоций с помощью

мышечных паттернов сдерживания. Толстые сильные мышцы сдерживают любое прямое проявление чувств и пропускают только хныканье и жалобы.

Для человека с мазохистской структурой типично короткое, толстое, мускулистое тело. По неизвестным причинам обычно усилен рост волос на теле. Характерной особенностью является короткая толстая шея и втянутая в плечи голова. Другой важной характеристикой является подтягивание таза вперед, что можно описать как подобранный и плоский зад. Это поза собаки, поджавшей хвост. Такое положение таза наряду с давлением напряжения сверху является причиной сгибания или резкого ослабления туловища в области талии. У некоторых женщин можно видеть сочетание проявлений ригидности в верхней половине тела и мазохизма в нижней половине: тяжелые ягодицы и бедра с подтянутым тазом.

Из-за мощного сдерживания проявления агрессии достаточно редки. Подобным же образом ограничено самоутверждение. Вместо него присутствуют нытье и жалобы. Нытье является единственным звуковым выражением, которое легко проходит через пережатое горло. Вместо агрессии наблюдается провоцирующее поведение, которое вызывает сильную реакцию другого человека, сильную настолько, чтобы дать возможность мазохисту реагировать вспыльчиво и несдержанно. Застой энергии из-за сильного сдерживания ведет к ощущению, что человек «увяз в болоте», не может двигаться свободно.

Как уже отмечалось, для мазохистского поведения характерна позиция покорности и угодливости. На сознательном уровне мазохист идентифицируется с попыткой угодить; однако на подсознательном уровне эта позиция отвергается, там царят озлобленность, негативность и враждебность. Эти подавленные чувства необходимо высвободить, прежде чем мазохист сможет свободно реагировать на жизненные ситуации.

Мазохист боится протянуть руку или ногу или вытянуть шею (как и гениталии) из-за страха, что они будут отрезаны или он отделится от них. Этому характеру присуща сильная тревога кастрации. Сильнее всего страх быть отрезанным от отношений с родителями, которые обеспечивали любовь, но на определенных условиях.

Мазохистские личности используют в качестве защиты интроекцию, обращение против себя и идеализацию. Применяются также отреагирование вовне и морализация, чтобы справиться с внутренними переживаниями. Мазохистическое отреагирование включает: 1) провокацию; 2) умиротворение («Я уже страдаю, поэтому, пожалуйста, воздержитесь от дополнительного наказания»); 3) эксгибиционизм («Смотрите, мне больно»); 4) избегание чувства вины («Смотрите, что вы заставили меня сделать»).

Можно сказать, что истоки мазохизма лежат в проблемах неразрешенной зависимости и в страхе оказаться в одиночестве. Представление о себе мазохистской личности может быть следующим: «Я недостойный, виноватый, отверженный, заслуживающий наказания».

Этот тип в быту обычно считают наделенным комплексом неполноценности. Его основная черта – интровертированность, основанная на заниженной самооценке. Мазохистская личность не является асоциальной и испытывает большую нужду в социальных контактах, для участия в которых ей необходимы нереалистично надежные гарантии безусловного положительного и не критического принятия со стороны окружающих. Малейшее отклонение в поведении окружающих от идеализированного образа отношений воспринимается как унижающее отвержение. Страх отвержения формирует специфический рисунок коммуникативного поведения: это скованность, неестественность, неуверенность, чрезмерная скромность, униженная просительность или демонстративное избегание (Попов, Вид, 2000).

Люди этого типа обычно искаженно воспринимают отношение к себе, преувеличивая его негативный аспект. Тем не менее вследствие низкого уровня коммуникативных навыков объективная неловкость в социальных ситуациях может вызывать такие реакции окружающих на поведение мазохиста, которые подтвердят его мрачные предположения. Мазохист

преувеличивает не только негативное отношение окружающих, но и вообще уровень риска и опасности в повседневной жизни. Ему трудно говорить на публике или просто обратиться к кому-то. Люди данного типа не достигают ответственных постов, оставаясь малозаметными, всегда готовыми услужить другим. Дружеские, доверительные отношения с кем-либо иногда полностью отсутствуют.

Диагноз мазохистского типа характера устанавливается тогда, когда можно выявить не менее четырех из перечисленных ниже признаков: 1) стойкое, глобальное чувство напряженности и озабоченности; 2) убежденность в своей социальной неловкости, непривлекательности или малой ценности в сравнении с другими; 3) повышенная озабоченность критикой; 4) нежелание вступать во взаимоотношения, если нет гарантии понравиться; 5) «суженный» стиль жизни из-за потребности в физической безопасности; 6) уклонение от профессиональной или социальной деятельности, связанной с интенсивными межличностными контактами, из страха критики, неодобрения или отвержения.

Все рассмотренные в настоящей главе классификации представлены в сводной таблице 2.3:

| Автор                                                               | Классификации типов                                          |                               |                       |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                  |                                                       |                        |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------|
|                                                                     | I                                                            |                               |                       | II                                                                               |                                                                                                  | III                                                              |                                                       |                        |
| Гиппо-<br>крат,<br>Гален                                            | меланхолик                                                   |                               |                       | флег-<br>матик                                                                   | холерик                                                                                          | сангвиник                                                        |                                                       |                        |
| И.П.<br>Павлов                                                      | слабый                                                       |                               |                       | силь-<br>ный,<br>уравно-<br>вешен-<br>ный,<br>инерт-<br>ный                      | сильный,<br>неура-<br>вновешен-<br>ный                                                           | сильный,<br>уравновешенный,<br>подвижный                         |                                                       |                        |
| Э. Креч-<br>мер                                                     | астеник<br>шизоид<br>шизотимик                               |                               |                       | атлетик<br>эпилептоид<br>иксотимик                                               |                                                                                                  | пикник<br>истероид<br>циклотимик                                 |                                                       |                        |
| У. Шел-<br>дон                                                      | церебротоник<br>экторморфный                                 |                               |                       | соматотоник<br>мезоморфный                                                       |                                                                                                  | висцеротоник<br>эндоморфный                                      |                                                       |                        |
| З. Фрейд                                                            | оральный                                                     |                               |                       | анальный                                                                         |                                                                                                  | фаллический                                                      |                                                       |                        |
| К. Хорни                                                            | «от людей»                                                   |                               |                       | «против людей»                                                                   |                                                                                                  | «к людям»                                                        |                                                       |                        |
| Л. Со-<br>бчик                                                      | интро-<br>верти-<br>рован-<br>ный                            | сен-<br>си-<br>тив-<br>ный    | тре-<br>вож-<br>ный   | ригид-<br>ный                                                                    | агрес-<br>сивный                                                                                 | спон-<br>тан-<br>ный                                             | экст-<br>ра-<br>верт-<br>ный                          | эмо-<br>тив-<br>ный    |
| А.Кро-<br>ник,<br>Р. Ахме-<br>ров                                   | аскетизм,<br>минимизация<br>потребностей,<br>самоограничение |                               |                       | созер-<br>цание,<br>мини-<br>мизация<br>слож-<br>ности,<br>позна-<br>ние<br>мира | деятель-<br>ность,<br>максими-<br>зация<br>способ-<br>ностей,<br>само-<br>совершен-<br>ствование | гедонизм,<br>максимизация<br>полезности,<br>пользование<br>миром |                                                       |                        |
| Н. Мак-<br>Вильямс,<br>К. На-<br>ранхо,<br>Ю. По-<br>пов,<br>В. Вид | шизо-<br>идный                                               | нар-<br>цис-<br>сиче-<br>ский | пара-<br>ноид-<br>ный | обсес-<br>сивно-<br>ком-<br>пуль-<br>сивный                                      | психопатический                                                                                  | исте-<br>ри-<br>чес-<br>кий                                      | мани-<br>акаль-<br>но-<br>де-<br>прес-<br>сив-<br>ный | мазо-<br>хист-<br>ский |
| В. Райх,<br>А. Лоуэн                                                | шизо-<br>идный                                               | ораль-<br>ный                 | —                     | ригид-<br>ный                                                                    | психопатический                                                                                  | исте-<br>риче-<br>ский                                           | —                                                     | мазо-<br>хист-<br>ский |

## 2.3. Проективные методы психотелесной диагностики

В данном разделе справочника даны несколько проективных рисуночных тестов, которые относятся к методикам изучения продуктов творчества. Предметом интерпретации являются рисунки, которые рисует клиент. Проективные рисуночные тесты используются для работы в рамках телесной терапии на основании гипотезы о том, что именно данные тесты позволяют наиболее полно и адекватно оценить невербальное, бессознательное отношение клиента к себе и к своему телу.

Проективные методы психодиагностики – это совокупность методик, направленных на исследование личности и разработанных в рамках проективного диагностического подхода. Они основаны на выявлении проекций с последующей интерпретацией и направлены на измерение свойств личности. Понятие «проекция» для обозначения этих методик было впервые использовано Л. Франком (1939), и, несмотря на неоднократные попытки изменить это название, оно закрепилось и является общепринятым в психологической диагностике. Наиболее существенным признаком проективных методик является использование в них неопределенных, неоднозначных (слабоструктурированных) стимулов, которые испытуемый должен конструировать, развивать, дополнять, интерпретировать. В соответствии с проективной гипотезой каждое эмоциональное проявление испытуемого, его восприятия, чувства, высказывания, двигательные акты несут на себе отпечаток личности. Личность проявляется тем ярче, чем менее стереотипны ситуации-стимулы, побуждающие к активности. Стимулы проективных методик приобретают смысл не столько в силу их объективного содержания, сколько в связи с личностным значением, придаваемым им обследуемым. Отсюда – характерное для проективных методик отсутствие оценки ответов-реакций как «правильных» или «ошибочных», отсутствие ограничений в их выборе. Такое понимание проекции в корне отлично от ее психоаналитического истолкования. Психоанализ считает проекцию одним из защитных механизмов, посредством которого внутренние импульсы и чувства, неприемлемые для «Я», приписываются внешнему объекту и тогда проникают в сознание как измененное восприятие окружающего мира. Механическое перенесение порожденного психоанализом понимания проекции на сущность процесса, реализующегося в проективных методиках, долгое время препятствовало научной разработке и использованию этих методик в отечественной психодиагностике.

Существует также проблема стандартизации проективных методик. Некоторые методики не содержат математического аппарата для объективной обработки полученных результатов, не содержат норм. Проективные методики – это прежде всего качественный подход к исследованию личности, а не количественный, как психометрические тесты. И поэтому еще не разработаны адекватные методы проверки их надежности и придания им валидности.

Однако проективные методы дают человеку возможность самому спроецировать реальность и по-своему интерпретировать ее. Для того чтобы фантазия индивида могла свободно разыграться, даются только краткие, общие инструкции. По этой же причине тестовые стимулы обычно расплывчаты или неоднозначны. Гипотеза, на которой строятся подобные задания, состоит в том, что способ восприятия и интерпретации индивидом тестового материала или «структур» ситуации должен отражать фундаментальные аспекты функционирования его психики. Другими словами, предполагается, что тестовый материал должен работать как некоторого рода экран, на который отвечающий «проецирует» характерные для него мыслительные процессы, потребности, тревоги и конфликты. Проективные методики характеризуются также глобальным подходом к оценке личности. Внимание фокусируется на общей картине личности как таковой, а не на измерении отдельных ее свойств. Наконец, проективные методики рассматриваются их сторонниками как наиболее эффективная про-

цедура для обнаружения скрытых, завуалированных или неосознаваемых сторон личности. Более того, утверждается, что чем менее структурирован тест, тем более он чувствителен к подобному завуалированному материалу. Это следует из предположения, что чем менее структурированы и однозначны стимулы, тем менее вероятно, что они вызовут у воспринимающего защитные реакции.

В проективных методах анализируется индивидуальный человеческий опыт. Отдельные части тела приобретают для данного человека индивидуальное значение и могут стать выражением эмоций, значимой сферы, «осью адаптации». Особенно часто, по мнению Хоментаускаса (1989), это наблюдается у людей с физическими дефектами и невротическими состояниями. На процесс рисования влияют прошлые эмоциональные состояния. На языке психофизиологии это объясняется нейрофизиологическим обеспечением процесса рисования. Явный или скрытый физический дефект человека всегда представлен в коре головного мозга. Это вызывает изменения в кровообращении либо обменных процессах в данном участке мозга. Поэтому, изображая какую-то часть тела (или предмет, вызывающий сходную по семантике ассоциацию), человек невольно искажает ту область графического изображения, которая соответствует «поврежденной зоне» в функциональной системе, обеспечивающей процесс рисования.

### 2.3.1. Тест «Несуществующее животное»

Метод исследования личности с помощью проективного теста «Несуществующее животное» основан на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По И. М. Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально – «Всякая мысль заканчивается движением») (Габидулина, 1986; Дукаревич, Яньшин, 1990).

Если реальное движение, интенция, по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление-мысль). Так, например, образы и мысли-представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук – ударить, заслониться. Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление, приближение, наклон, выпрямление, подъем, падение. При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т. е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Оно также связано с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики. На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) – с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия.

Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы оперирования с символами и символическими геометрическими элементами и фигурами.

Материал для тестирования: лист бумаги А4 (можно использовать тетрадный двойной листок, близкий по размеру к формату бумаги А4); цветные карандаши.

Можно предложить испытуемому расположить лист бумаги, как ему удобно – вертикально или горизонтально. Лучше всего вообще не упоминать об этом, а просто наблюдать за выполнением теста.

*Инструкция:* «Придумайте и нарисуйте НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ животное и назовите его НЕСУЩЕСТВУЮЩИМ названием».

### **Показатели и интерпретация**

#### *Размер*

Интерпретация размера изображенного животного обычно базируется на пространственной метафоре «большой размер – больше силы, больше энергии». Чем больше рисунок, тем более энергичен, возбудим, уверен в себе его автор. Соответственно, малый размер говорит о неуверенности, закрепощенности и т. д. Однако если рисунок так велик, что не умещается на листе, то это также проявление закрепощенности и внешнего давления на автора.

#### **Расположение рисунка на листе**

##### *Ось «верх – низ»*

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, не глянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Степень близости рисунка к верхнему краю листа прямо связана с уровнем самооценки: как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и славу, тенденция к самоутверждению.

Приближение рисунка к нижней части – обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Кроме того, расположение рисунка относительно оси «верх – низ» листа может быть расшифровано при помощи следующих ориентационных метафор:

- Счастье – верх; грусть – низ. (Грусть и уныние гнетут человека, и он опускает голову, а положительные эмоции распрямляют его.)
- Сознание ориентирует вверх; бессознательное состояние – вниз. Человек спит лежа, а, просыпаясь, встает.
- Здоровье и жизнь ориентируют вверх; болезнь и смерть вниз. (Серьезная болезнь заставляет лежать. Мертвый падает вниз.)
- Обладание властью или силой ориентирует вверх; подчинение власти или силе – вниз. (Победитель в борьбе обычно находится сверху.)
- Рациональное ориентировано вверх; эмоциональное вниз. (В нашей культуре люди считают, что они способны к контролю над животными, растениями и окружающей средой, именно эта уникальная особенность ставит человека над животными и обеспечивает господство над ними.)

##### *Ось «левое – правое»*

Расположение рисунка крайне справа – склонность к неподчинению, непредсказуемость, чрезмерная конфликтность, в экстремальных ситуациях – аутоагрессивность.

Если рисунок расположен слева на листе, то для испытуемого характерны интровертированность, акцентированность на прошлом, выраженное чувство вины, застенчивость. Обследуемые, у которых проявилась данная характеристика, практически всегда уходили от конфликтных ситуаций.

Маленький рисунок в верхнем левом углу – высокая тревожность; часто встречается у людей, склонных к суициду.

При интерпретации расположения рисунка относительно оси «левое – правое» также необходимо учитывать две традиции, присущие нашей культуре:

1. Традиция чтения слева направо. Соответственно, левая сторона находится сзади, правая спереди.

2. Будущее в западных культурах находится справа, прошлое слева.

На основании этих традиций расположение рисунка слева интерпретируется как направленность на прошлые впечатления, расположение справа – направленность в будущее, экстраверсия. Очевидно, на основании тех же традиций интерпретируется центральная смысловая часть фигуры – голова или заменяющая ее деталь. Голова, повернутая вправо – устойчивая направленность на действительность. Почти все, что обдумывается и планируется, осуществляется до конца. Человек активно переходит к реализации своих желаний. Голова влево – тенденция к рефлексии, размышлениям: лишь незначительная часть действий реализуется. Увеличение по соотношению с фигурой головы говорит о том, что автор рисунка ценит рациональное начало, а возможно, эрудицию в себе и окружающих.

#### **Расположение самого листа**

Если автор не меняет положения листа и лист расположен вертикально, это может свидетельствовать о ригидности, нежелании ничего менять. Если он меняет расположение листа в зависимости от рисунка (например, дерево чаще рисуют вертикально, а несуществующее животное и людей – горизонтально), это значит, человек умеет приспособиться, не абсолютно следует инструкции.

#### **Форма рисунка**

Форма может интерпретироваться в соответствии с фрейдистской традицией, когда всем вытянутым предметам присваивалось мужское начало, а округлым – женское. Соответственно, при интерпретации рисунка вытянутая форма характеризует наличие мужских, маскулинных черт в характере (мужественность, активность). Сжатая, округлая форма характеризует женственность, пассивность.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером острых углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения.

Фигура круга, особенно незаполненного, символизирует тенденцию к сокрытию, замкнутости своего внутреннего мира, нежелание подвергаться тестированию.

Подчеркнутая человекообразность «несуществующего животного» рассматривается как проявление неудовлетворенной потребности в общении. У подростков это явление почти нормальное: им положено иметь настолько высокую потребность в общении, что она почти никогда не бывает удовлетворена. Уподобление животного человеку, любые признаки антропоморфизации свидетельствуют об инфантильности, эмоциональной незрелости.

Машинообразность фигуры говорит о нарушениях шизоидного круга: в норме животному «не положено» иметь колеса, подставку или прямоугольный корпус.

#### **Симметричность – асимметричность**

Асимметричность фигуры интерпретируется как активность, экстравертированность, энергичность. Симметричность связывается с пассивностью, статичностью, инертностью.

#### **Контур рисунка**

Контур рисунка интерпретируется как отношения с окружающим миром, окружающими людьми. Верхний контур направлен против вышестоящих людей, реально имеющих возможность наложить запрет, ограничения. Нижний – против подчиненных, или зависимых. Боковые – недифференцированная опасность и готовность к защите любого порядка и в любой ситуации. О той же готовности к неясной угрозе свидетельствуют элементы защиты, расположение не по контуру, а внутри его на корпусе. Острые углы на контуре фигуры гово-

рят об агрессивной защите. Затемнения, запачкивания контурной линии свидетельствуют о страхе и тревоге. Заслоны, щиты, удвоенные линии связаны с опасением и подозрительностью.

### **Характер линий и графических движений**

Сплошные линии характеризуют людей последовательных, уверенных в себе, не испытывающих колебаний, сомнений. Прерывистые линии могут быть связаны с неуверенностью, колебаниями, сомнениями. Линии с обводкой, исправление собственных линий, штриховки внутри контура свидетельствуют о фиксации на определенных деталях. В этом случае необходимо уделить внимание интерпретации значения выделенных деталей.

Штриховки тесно связаны с тревожностью, беспокойством, озабоченностью. Иногда по характеру линии рисунка можно судить об органических изменениях. Тремор, либо несоединение линий, либо пересечение – нарушение сенсорной координации.

Эпилепсия в графических движениях проявляется достаточно редко. Гораздо ярче она проявляется в содержании рисунка. Как правило, на эпилепсию может указывать большое количество одинаковых, часто повторяемых деталей.

### **Цвет**

Цвет исторически выполняет сигнальную, коммуникационную призывную функцию в мире растений, животных и человека (Gudin, 1992). В различных человеческих культурах сложились различные традиции использования цветов. «Так же точно, как люди давно научились путем внешних впечатлений выражать свои внутренние состояния, так же точно и образы фантазии служат внутренним выражениям для наших чувств. Горе и траур человек знаменует черным цветом, радость – белым, спокойствие голубым, восстание – красным» (Л. С. Выготский). Использование определенного цвета или цветовой гаммы интерпретируется как выражение неактуализированной эмоциональной потребности. Для определения этой потребности могут быть использованы методы, применяемые при интерпретации основного набора цветов теста Люшера.

### **Способы конструирования**

Способы конструирования несуществующего животного характеризуют тип воображения, общий подход автора рисунка к творческой задаче. Выделяются три основных способа конструирования, не считая нулевого уровня, когда рисуется просто реальное животное. В первом случае новое существо собирается из деталей реальных животных. Этот способ характерен для рационалистического подхода к творческой задаче. Во втором случае по образу и подобию существующих животных создается целостный образ нового несуществующего животного, хотя оно может отдаленно напоминать дракона, слонopotама и т. п. Этот тип характерен для художественно-эмоционального подхода к творческой задаче. В третьем случае, при собственно творческом складе воображения, создается абсолютно оригинальное существо. Такой способ конструирования встречается при любом складе воображения – и рациональном, и художественном, – если у человека есть реальные творческие возможности. Разница между вторым и третьим способами конструирования состоит в том, что второй строится по стандартной схеме: животное – это голова с глазами, туловище, конечности. Поэтому оно всегда несколько похоже на что-то существующее. При третьем способе конструирования рисунок может не содержать указанных деталей живого существа, например, животное может быть нарисовано в виде геометрической фигуры.

Для каждого способа конструирования выделяются уровни, соотносимые с уровнями общеинтеллектуального развития. Для рационалистического способа конструирования существенна степень отклонения от реального образца. Например, скомбинировать элементы пяти животных сложнее, чем нарисовать собаку с птичьим клювом. Для определения уровня «художественного» способа конструирования выразительным критерием является степень своеобразия: несуществующее животное всегда что-то напоминает, и чем больше

оно похоже на что-то существующее, тем ниже уровень исполнения. Уровень собственно творческого способа конструирования определяет степень естественности. Если изобретение слишком вычурно, то речь идет не столько об оригинальности, сколько об оригинальничании: не о подлинных возможностях творчества, а о демонстративных тенденциях.

Творческие возможности выражены обычно числом сочетающихся элементов. Отсутствие творческого начала – к готовой форме существующего животного приделываются такие же готовые детали. Оригинальность проявляется в форме, построенной из элементов, а не из целых заготовок.

### **Сложность конструкции**

Сложность, избыточность конструкции характеризует общую энергию. Чем больше деталей, тем энергичнее человек. Соответственно, чем экономнее рисунок, тем ярче выражено стремление к экономии своих сил. Это может быть связано с застенчивостью, соматическими заболеваниями.

### **Содержание рисунка**

Тематически животные делятся на угрожающие и нейтральные. Это отношение к своему «Я», представление о своем положении в мире. Несоответствие размера рисунка с размерами животного свидетельствует о внутреннем конфликте. Например, слоноподобное животное размером в  $\frac{1}{6}$  часть листа или муха во весь лист. Положение в фас трактуется как эгоцентризм.

Домашние животные. Выбор домашних животных для самопредставления свидетельствует о тенденции «приручить» свою жизненную энергию.

Собака – тенденция к зависимости, подчинению. Часто отождествляется на житейском уровне с верностью и служением.

Кошка – потребность в тактильном контакте, самоизоляции, предпочтение несловесного взаимодействия словесному.

Птицы в клетках и рыбы в аквариумах (или животные, похожие на них) – тенденция к подавлению сигналов своего тела, самоподавлению, стремление к подчинению себе своих жизненных проявлений, нередко присутствует самолюбование.

Корова и другие полезные животные, служащие источником питания, – отождествление себя с «кормильцем» или «кормилицей», стремление давать больше, чем получать, оставлять окружающих в роли должников (часто неосознанно).

Вьючное животное – негативное отношение к себе («на мне все ездят»). Тенденция к обвинению окружающих, маскирующая неспособность взять на себя ответственность за свою жизнь, предоставление другим права решать за себя с последующим предъявлением претензий. При позитивном отношении к персонажу – восприятие своих жизненных и телесных проявлений как источника энергии и силы.

Дикие животные. Их образы могут быть выбраны по разным причинам.

Выбором конформного образа, например голубя – «символа мира», обследуемый хочет выразить, что он – очень добрый человек. Можно предположить, что это свидетельствует об его отказе от исследования проблем, связанных с собственными жизненными проявлениями.

Выбор презираемых, подземных и ночных животных (мышей, крыс, червей, пауков и др.) – представление о жизненных проявлениях как средоточии всего негативного и отрицаемого в себе.

Опасные животные (скорпионы, волки и др.) символизируют угрозу для жизни человека, восприятие своих жизненных проявлений как непредсказуемых, угрожающих. Тенденция к самоподавлению.

Животные, символизирующие силу, власть и особые способности (слоны, львы, орлы и др.), – восприятие своих жизненных проявлений как источника позитивной энергии, особых ресурсов и силы.

Животные – сказочные герои (клиенты иногда игнорируют инструкцию) интерпретируются в соответствии с ролью того или иного персонажа.

Стилизованные и фантастические животные – персонажи книг и мультфильмов (Винни-Пух, Чебурашка, Микки-Маус и т. д.) – отказ от анализа своих проблем.

Изображения конкретных животных, принадлежащих человеку. Они интерпретируются в соответствии с теми потребностями человека, которые он удовлетворяет в контакте с данным животным. Следует помнить, что человек, заводящий домашнее животное, удовлетворяет в общении с ним те потребности, которые не может, с его точки зрения, удовлетворить в контакте с окружающими людьми.

### **Внешний вид животного**

Внешний вид животного, непосредственное впечатление от рисунка очень важны для различения прямой и защитной агрессии. По внешнему виду можно судить о том, нарисовано ли оно страшным, злым или совсем не страшным, безобидным; запугивает оно или холодно убивает; нападает и съедает или уstrasшает. Любые очевидные аксессуары нападения, нарисованные, но не объявленные таковыми, – это проявление агрессии, причем именно собственной, а не защитной агрессии. Для боязни агрессии очень характерны гигантские размеры животного. Или сам рисунок может быть небольшим, но в рассказе автор сообщает, что его животное «выше Останкинской башни». Присвоение животному больших размеров может являться «простым и незамаскированным исполнением желания быть большим».

Если у вас возникает предположение о боязни агрессии, а ребенок сам ничего не говорит о размерах своего существа, нужно специально об этом спросить. Боязнь агрессии может проявиться в подчеркнуто выразительной агрессивности изображенного животного. В этом случае автор идентифицируется не с нарисованным животным, а с самой опасностью, страхом. Как правило, это встречается лишь в случае истинного невроза.

### **Детали, соответствующие органам чувств: глаза, уши, рот**

#### *Глаза*

Глаза – символ человеческого страха. Это значение особенно подчеркивается прорисовкой радужки.

Ресницы – истероидно-демонстративные манеры поведения для женщин; для мужчин – женственные черты характера, а также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

#### *Уши*

Значение детали «уши» – прямое: заинтересованность в информации, значимой для окружающих. Необычно большое количество глаз, ушей – разных органов чувств, призванных напряженно следить за миром, чтобы не пропустить никакой опасности и угрозы, сигнализируют об остром чувстве тревоги.

#### *Рот*

Приоткрытый рот с прорисовкой губ – большая речевая активность в сочетании с чувственностью. Открытый рот без прорисовки губ и языка, особенно зачерченный – легкость возникновения страхов, опасений, недоверия. Рот с зубами – вербальная агрессия, обычно защитная. Для детей и подростков зачерчивание рта округлой формы говорит о боязливости и тревожности.

#### *Рога*

Рога являются символом защиты и агрессии.

### **Опорная часть фигуры**

Несущая, опорная часть фигуры: ноги, лапы, постамент. Рассматривается основательность этой части фигуры по отношению к размерам всей фигуры и форма. Основательность – обдуманность, рациональность при принятии решений, опора на существенную, значимую информацию, существенные положения. Следует обратить внимание на характер соедине-

ния ног с корпусом: соединение точное, тщательное или слабое, небрежное, не соединено совсем. Это характер контроля за своими суждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность, а также повторяемость форм ног, любых элементов опорной части – это свидетельство стабильности и конформизма в суждениях и установках. Соответственно, обратное (разнообразие в форме и расположении несущих частей тела) свидетельствует о самостоятельности и непостоянстве.

### **Части над фигурой**

Функциональные части, возвышающиеся над уровнем фигуры, интерпретируются как показатели энергии, охвата разных областей человеческой деятельности: уверенность в себе, стремление руководить, доминировать над окружающими. Украшающие части, возвышающиеся над уровнем фигуры, свидетельствуют о демонстративности, склонности к обращению на себя внимания, манерности.

### **Перья**

Наличие перьев выдает тенденцию к самоукрашению или самооправданию, к демонстративности.

### **Грива, шерсть, подобие прически**

Грива, шерсть, волосяной покров интерпретируются как чувственность, подчеркивание своего пола, а иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

### **Хвост**

Хвосты выражают отношение рисующего к собственным действиям и результатам своей деятельности. Оценка их обозначена направлением хвоста. Движение вверх (хвост трубой или морковкой) – уверенность в своих действиях и их результатах. Движение вниз (поджатый хвост) – недовольство собой, подавленность, сожаление о содеянном. Если хвост направлен вправо, то чувство вызвано недовольством по поводу своих действий. Если хвост направлен влево, то испытывается неудовлетворенность в связи со своими мыслями, упущенным моментом, собственной нерешительностью.

### **Характер линий**

Слабые, паутинообразные линии связываются со слабостью, стремлением к экономии сил. Линии с сильным нажимом сигнализируют о тревожности. При этом важно обратить внимание, какая деталь выполнена с повышенным нажимом, чтобы понять, с чем связана тревога.

### **Название несуществующего животного**

Название животного используется для определения типа мышления. Названия, составленные из нескольких названий или частей названий других животных, говорят о рациональном, научном подходе. Название по звучанию, состоящее из нескольких слогов или звуков, которые сами по себе смысла не имеют, характеризуют художественный тип мышления. Кроме того, название несуществующего животного может говорить о способе представления себя другим людям перед процессом взаимодействия.

- Псевдонаучные – с латинскими окончаниями – это демонстрация своей образованности и своего интеллектуального уровня.
- Названия с повторяющимся слогом – инфантильность.
- Название с ироническим звучанием – ироническое отношение к людям и ситуации тестирования.
- Название, не имеющее никакой связи с рисунком, – несерьезность, поверхностность.

Все описанные в руководстве признаки и их характеристики сведены в единую таблицу (таблица 2.4).

| ПРИЗНАК                               | ХАРАКТЕРИСТИКА                                |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Размер рисунка                        | Энергия, возбудимость, уверенность            |
| Расположение рисунка (верх—низ)       | Рациональность, власть, уверенность, здоровье |
| Расположение рисунка (правое—левое)   | Будущее—настоящее                             |
| Способы конструирования               | Решение творческой задачи                     |
| Сложность конструкции                 | Общая энергия                                 |
| Форма рисунка                         | Мужское — женское, агрессивность              |
| Цвет                                  | Эмоциональная потребность                     |
| Характер линий и графических движений | Уверенность, тревожность                      |
| Контур рисунка                        | Отношения с миром                             |
| Симметричность—асимметричность        | Экстравертированность—интровертированность    |
| Содержание рисунка                    | Отношение к своему «Я»                        |
| Внешний вид животного                 | Прямая и защитная агрессия                    |
| Голова                                | Рациональное начало                           |
| Глаза                                 | Страх                                         |
| Ресницы                               | Женственные черты, истероидность              |
| Рот                                   | Речевая активность                            |
| Уши                                   | Заинтересованность в информации               |
| Опорная часть фигуры                  | Основательность в принятии решений, контроль  |
| Части над фигурой                     | Энергичность, стремление доминировать         |
| Рога                                  | Защита, агрессия                              |
| Перья                                 | Стремление к самоукрашению                    |
| Грива, шерсть, подобие причёски       | Чувственность                                 |
| Хвост                                 | Отношение к своим действиям                   |
| Расположение самого листа             | Ригидность, приспособляемость                 |
| Название                              | Тип мышления, выбор представления             |

### Уровни интерпретации

В зависимости от глубины поставленной задачи, опыта и квалификации специалиста можно выделить несколько уровней интерпретации одного и того же проективного рисунка. На самом поверхностном уровне в соответствии с таблицей интерпретатора выделяется список особенностей личности. При этом специалист не заботится о составлении целостного портрета.

Более глубокий уровень предполагает установление связей между определенными чертами рисунка, первичную иерархизацию выделенных черт. При таком подходе как значимые рассматриваются только симптомокомплексы – свойства, подтверждаемые разными элементами рисунка. Таким образом, незначимые элементы напрямую не интерпретируются. Например, наличие глаз средней величины при отсутствии каких-либо признаков агрессии или защиты, демонстративности и т. п. может не интерпретироваться как страх. Этот уровень позволяет дать характеристику отличительных особенностей личности.

Следующий уровень анализа рисунка позволяет нарисовать динамическую картину личности с точки зрения ее основной проблематики. На этом уровне специалист способен выделить основные проблемы, которые формируют характер личности, стиль поведения и проявления в различных ситуациях.

### 2.3.2. Графический тест «Дерево»

Проективный графический тест «Дерево» используется в психологической диагностике с XIX в. Одним из первых исследователей, применившим рисунок дерева для изучения особенностей человеческой индивидуальности, был швейцарский профконсультант Э. Жюккерт, который увидел в особенностях рисунка дерева отражение жизненных проблем человека. В литературе известны различные попытки привести более или менее устойчивые диагностические критерии на основании анализа рисунка. Проблема главным образом заключается в создании некоторой «типологии рисунка» дерева, в определении базы основных характеристик формы рисунка и элементарных признаков изображения (Анатази, 1982; Венгер, 2002; Райгородский, 1998б).

#### **Описание теста «Дерево»**

Цель методики: выявление индивидуально-типологических особенностей человека.

Материал: лист бумаги размером 15х10 см; ручка или карандаш.

С помощью теста «Дерево» можно осуществлять обследование как индивидуальное, так и групповое.

Инструкция: «Вам предлагается на листе бумаги выполнить рисунок дерева. Вы можете нарисовать любое дерево, которое сочтете нужным. Рисунок выполняется ручкой или карандашом».

#### **Интерпретация I («типология рисунков»)**

Тип 1 – «ель». Изображение ели весьма разнообразно: от схематически представленной до детализированной, со множеством веток и вырисованных иголок. Для людей, выполняющих рисунок ели, наиболее часто характерна склонность к доминированию, организаторские способности, активность.

Тип 2 – «синтетическое». Для рисунков дерева этого типа характерно отсутствие деталей. Дерево изображается в виде упрощенной схемы – это обычно ствол и крона. Наиболее часто такое встречается у людей, склонных к синтетическому когнитивному стилю, для которых детали большого значения не имеют, их более интересуют вопросы общего порядка. Чаще это люди, имеющие философское образование или обладающие склонностью к «философствованию», т. е. обобщению, это так называемый «синтетический когнитивный стиль».

Тип 3 – «педантичное». Этот тип рисунка противоположен второму типу. Дерево тщательно вырисовано, реалистично, со множеством деталей: листики, кора, ветки, почва у основания дерева и т. д. Обычно люди, которые в изображении дерева прибегают к большому числу деталей, отличаются педантичностью, аккуратностью. Наиболее часто такое рисование дерева встречается у людей, работающих бухгалтерами, экономистами, а также склонных к бухгалтерской деятельности, для которых каждая деталь имеет значение. Можно обозначить это как «аналитический когнитивный стиль».

Тип 4 – «зимнее». Для этого типа характерно изображение голых веток, отходящих от ствола. Наиболее часто такое дерево рисуют лица, у которых довольно сильно выражены черты детской непосредственности. Их умение удивляться и видеть все как бы впервые часто создает предпосылки для нетривиальных решений, проявления творчества. Чаще встречается у детей.

Тип 5 – «пикническое». Для этого типа характерно подчеркивание пышности кроны дерева. Это изображение дерева часто присуще людям, имеющим пикническое сложение, но оно также встречается у людей интуитивного типа.

Тип 6 – «эстетическое». Этот тип рисунка характерен для лиц, хорошо владеющих средствами изображения, развитостью эстетической формы, умением передать настроение, эстетическое переживание. Эстетический тип иногда имеет вид стилизации, очень лаконич-

ный и в то же время своеобразный. Обычно такого рода изображение характерно для художников или любителей живописи, графики.

Эстетический тип изображения может сочетаться с другими типами.

Тип 7 – «пальма», «экзотический тип». Обычно встречается у молодежи, у лиц, склонных к экзотичности и экстравагантности в одежде, поведении, живущих мыслями о путешествиях в дальние страны. Они экстравагантно одеваются, высказывают оригинальные суждения, склонны к романтизму.

Тип 8 – «характерное дерево». Изображение данного типа обычно крупного размера, обладает вычурностью, оригинальностью. На дереве могут быть изображены экзотические цветы и плоды, необычная крона с изломами и мощный ствол, а также множество неожиданных предметов, висящих на ветках: технические устройства, детали, игрушки. Встречается у лиц, также обладающих оригинальностью суждений, необычностью характера, самобытной индивидуальностью.

Тип 9 – «сюжетный». Для данного типа характерно рисование пейзажа, на котором изображено одно или несколько деревьев, а также небо и на нем – солнце или луна; с дерева под воздействием ветра опадают листья, летят птицы и т. п. Дерево может быть изображено на склоне оврага с наклоненными вниз ветками и т. д.

Обычно люди, выполняющие такой рисунок, склонны к придумыванию сюжетов, историй, написанию сценариев.

Смешанный тип. Наряду с деревьями, которые можно отнести к тому или иному типу, в рисунках встречаются деревья, содержащие элементы различных типов и относящиеся к смешанному типу. В этом случае рисунок может представлять собой соединения очертаний веток внутри схематично изображенной кроны, либо детализированное дерево, с ветками, листочками, окантованное линией кроны. Любой тип дерева может быть выполнен эстетически.

### **Интерпретация II («психология деталей»)**

Несмотря на простоту выполнения теста, рисунок дерева может содержать в себе множество деталей, которые, являясь сигналами для практического психолога, позволяют правильно построить диалог с ребенком или взрослым, более целенаправленно сформулировать вопросы для уточнения тех или иных черт индивидуальности, а также жизненных обстоятельств.

Какие детали и признаки можно выделить по данным нашего обследования?

Сильная штриховка на дереве обычно свидетельствует о внутреннем напряжении, эмоциональном возбуждении, состоянии тревоги.

Изображение на дереве гнезда, птиц и других животных часто у людей, которые имеют особое отношение к природе, для них обычно и дерево – чей-то дом. Для таких людей характерно стремление ухаживать за животными, растениями.

Наличие на дереве плодов характерно для лиц, стремящихся к результативности в деятельности

Дупло может свидетельствовать о перенесенном хроническом заболевании либо хирургической операции.

Среди изображений дерева могут быть обнаружены следующие варианты выполнения.

Вместо дерева рисуется пень. Это характерно для человека, часто старающегося отреагировать противоположным действием, контрвопросом и др. «Ему дали инструкцию рисовать дерево, а он рисует пень». Можно иногда услышать комментарии: «Я всегда так делаю, вы просите дерево, а я вам пень рисую».

Вершина дерева не завершена, обычно рисуются крупные ветви, а также часто – дупло. Такое изображение можно интерпретировать как наличие больших незавершенных планов человека.

Слишком мелкое изображение часто свидетельствует о переутомлении человека, скованном положении, когда человек не может проявить себя, о зажатости.

Слишком большие размеры изображения – внутренняя раскованность, свобода.

Дерево, раздвоенное от ствола, наблюдалось в рисунках близнецов или людей, у которых родственные связи с братьями и сестрами, даже двоюродными, очень значимы. Сломанное дерево свидетельствует о сильном потрясении, переживании. Ветка вместо дерева, возможно, свидетельствует об инфантильности.

### **Интерпретация III теста «Дерево» (комплексная, по Р. Стора)**

В варианте теста Р. Стора изображение дерева выполняется на двух сторонах одного листа. Рисующему дается следующая инструкция: «Нарисуйте дерево, любое, какое хотите, но не елку». Затем лист переворачивается и инструкция повторяется. (Важно отметить, что следует избегать слова «еще», которое может послужить стимулом к повторению изображений предыдущего дерева.)

Первый рисунок, по мнению Р. Стора, представляет собой реакцию испытуемого на незнакомую обстановку и отражает его усилия по самоконтролю. Второй более соответствует психологическому состоянию в привычной обстановке.

В одном из вариантов теста Р. Стора предлагает людям на втором листе нарисовать «дерево мечты» (т. е. воображаемое дерево, которое не существует в реальности). На обороте этого второго листа предлагается рисовать с закрытыми глазами. При этом считается, что «дерево мечты» позволяет выявить неудовлетворенные желания и отражает особенности компромисса между желаемым и действительным, при этом можно обнаружить тенденции удовлетворения и специфику решения проблем. Дерево же, нарисованное с закрытыми глазами, по мнению Р. Стора, позволяет выявить давние конфликты, детские травмы, которые могут влиять на настоящее.

Интерпретация Р. Стора основывается на особой рубрикации, выявленной статистически. Среди разделов этой рубрикации можно отметить следующие.

Семья: особенности состава, стиля воспитания, отношения с родителями, сестрами, братьями и т. д.

Аффективные реакции: веселость, грусть, пессимизм, оптимизм, враждебность, агрессия, нежность, ощущение победы и т. п.

Интересы: интеллектуальные, художественные.

Роль в окружении: самоутверждение, оппозиция, потребность в согласии, зависимость и т. д.

Социальные отношения: общительность, замкнутость, лживость и т. д.

Форма деятельности: регулярность, системность, находчивость, медлительность и т. п.

Общий уровень развития: интеллект, внимание, память, воображение, прилежание. Исходя из данной рубрикации, на основании анализа графического материала Р. Стора выделил так называемые фигуры, имеющие значение при психологической диагностике. Все фигуры сгруппированы по 15 категориям:

I. 1-6с свобода от инструкции;

II. 6-10 почва;

III. 10-корни;

IV. 15–22 симметрия;

V. 23–26 кресты;

VI. 26–35 расположение на странице;

VII. 35–69 форма листьев;

VIII. 69–78 штриховка;

IX. 78–97 ствол;

X. 97-101 общая высота дерева;

- XI. 101–113 высота листвы;
- XII. 113–120 ширина листвы;
- XIII. 1 20-1 25 выступающие части;
- XIV. 1 25-1 46 особенности линий;
- XV. 147–149 разные признаки.

Интерпретация III опирается на обобщенную аналитическую схему рисунка дерева и представляет собой попытку ввести в этот процесс некоторую логическую связность.

Приводимый ниже вариант интерпретации мы считаем полезным дополнением, хотя заранее предупреждаем читателя, что эта версия не прошла достаточную апробацию. Тем не менее этот материал дает в руки практическому психологу еще один подход, позволяющий уточнить и частично верифицировать те данные, которые могут быть получены в результате применения интерпретаций I и II.

### **Психологическое значение фигур (по Р. Стора)**

#### *I. Свобода от инструкции*

1. Множество деревьев (не связанных почвой – детское поведение; не подчиняется инструкциям).
2. Два дерева – может символизировать «он и другие» (см. расположение на странице и использованные фигуры).
3. Разное содержание. Дополнительные объекты на рисунке дерева – воображение, эмоциональность.
4. Пейзаж вокруг дерева – чувствительность.
5. Поворачивание листа по горизонтали – независимый ум, признак ума, рассудительность.

#### *II. «Основание»*

6. Одной чертой – фиксируется на одной цели, принимает какой-либо приказ, указание.
7. Разные основания (разные линии особой формы) – навязывает себе свои правила, потребность в идеале.
- 7а. Несколько линий оснований до края листа – спонтанный контакт, неожиданное отступление. Импульсивность. Капризность.
8. Подъем основания в правый верхний угол – задор, энтузиазм, увлеченность.
9. Основание вниз – отсутствие рвения, подавленность, разбитость.

#### *III. Корни*

10. Корни меньше, чем ствол, – хочет узнать, что от него скрыто.
11. Корни на высоте ствола – любопытство, вызывающее проблемы.
12. Корни больше, чем ствол, – большое любопытство, вызывающее тоску.
13. Корни, нарисованные одной чертой, – инфантильное поведение с желанием узнать секрет.
14. Корни, нарисованные двумя чертами, – способен различать и распознавать реальность.

#### *IV. Симметрия*

15. Прямолинейная симметрия ствола. Ветви образуют прямой угол и расположены напротив друг друга – силится казаться в согласии с окружением.
16. Угловая симметрия. Ветви образуют со стволом острый угол, но расположены симметрично – напряженное усилие над агрессивностью.
17. Прямолинейное чередование. Ветви образуют со стволом угол в расположении поочередно с обеих сторон – колебание в выборе отношения к аффекту. Амбивалентность – источник внутреннего конфликта.
18. Угловое чередование – подвижность, сопровождающаяся блокировкой. Моральные проблемы.

- 19. Прямоугольная симметрия листвы.
- 20. Угловая симметрия листвы.
- 21. Прямоугольное чередование листвы.
- 22. Угловое чередование листвы.

*Примечание.* Наличие листвы в этих четырех фигурах, свидетельствует о внутренней, скрытой фантазии, никак не проявляемой внешне.

*V. Крест*

- 23. Крест в корнях.
- 24. Крест в стволе.
- 25. Крест в листве.

Крест означает конфликт, страдание. Имеет значение и форма.

*VI Расположение на странице*

(страница разделена на 4 части линиями по вертикали и по горизонтали)

26. Чисто левая позиция – привязанность к прошлому, к матери, к тому, что связано с ее образом.

27. Левая позиция с тенденцией к центру – двойное желание покровительства и независимости в этих рамках.

28. Центральная позиция с тенденцией влево – желание найти баланс между покровительством и независимостью.

29. Центральная позиция с тенденцией вправо – желание найти согласие, равновесие между собой и другими. Важен наклон вправо или влево. При доминировании наклона слева направо – направленность к внешнему миру, будущему.

29а. Строго центральная позиция свидетельствует о потребности в строгой систематизации на основе привычек.

30. Правая позиция – потребность опереться на авторитет.

Иногда – мать, не обеспечивающая безопасности.

30а. Правая позиция с тенденцией к центру – поиск согласия с окружением.

31. Верхняя позиция (целиком в верхней четверти) – компенсация депрессии возбуждением. Нестабильность и поиск самообладания. Амбиции, желание навязать себя другим.

32. Нижняя позиция (целиком в нижней половине) – впечатление покинутости, депрессии, самообвинение, ненужность.

33. Левая и правая позиции, несколько деревьев.

34. Левая позиция, центральная и правая позиции, несколько деревьев – может быть сомнение в своем поведении или богатство воображения, в соответствии с качеством линии и оригинальностью форм.

34а. Центр дерева – личный способ поиска равновесия.

*VII Форма листвы*

35. Маленькие букетики с кругами в  $\frac{1}{3}$  высоты ствола – нежная эмоциональность, чувствительность.

36. Маленькие букетики без кругов – фрустрированная нежность.

37. Круги в листве – словесная активность, поиск ободряющих переживаний и прощения.

38. Падающие (или упавшие) листья – чувствует себя покинутым, разочарован.

39. Опускающаяся листва – отчаяние, бессилие.

40. Листья вверх (ветви направлены к верху страницы) – порыв, энтузиазм, стремление к доминированию.

41. Листья во все стороны – ищет уверенности в разнообразных контактах. Распыляется. Возбужден.

42. Открытая листва (не замкнутая) – чувствительность к окружению, малая сопротивляемость ему.

42а. Нитевидная листва (очень похожа на запутанную нить) – ловкость, более или менее проявляющаяся в решении проблем.

43. Листва в открытых (разомкнутых) кривых линиях — принятие, открытость к другому.

43а. Листва, следующая форме страницы, – немного стеснен нормами своего окружения, но подчиняется им.

44. Закрытая и открытая листва – умение получать и давать. Поиск объективности.

45. Полная, закрытая листва (замкнутая кривая) – сохранение самообладания инфантильным способом.

46. Пустая закрытая листва (пустой круг) – непроявляемая агрессивность.

47. Детали листьев, не связанных с целым (замкнутые), – инфантильные суждения, которые ставят незначимую личную точку зрения выше общепринятой.

48. Однообразные детали – тенденция к повторению.

49. Разнообразные детали в листве – разнообразит свои знания. Память.

49а. Детали на стволе – помнит о мелочах в повседневной жизни.

50. Множество серий деталей – тенденция к систематической деятельности.

51. Явное дерево, подстриженное шапкой, – круглый протуберанец, нарисованный на вершине ствола, откуда выходят ветви в разные стороны, – инфантильный поиск покровительства.

52. Скрытое дерево, подстриженное шапкой (закругление есть, но не прочерчено) – потребность в поддержке.

52а. «Инфантильное» дерево, подстриженное шапкой, – просто изображен круг на вершине ствола с лучами вокруг – нормально для детей 7 лет. Признаки отставания – после 7 лет.

53. Ветви на одной линии – побег от неприятной реальности, приукрашивание ее или трансформация.

54. Ветви из одной и двух линий в одном рисунке – поиск точности. Нюансы оценивания.

55. Ветви из двух линий – хорошее различение мечты и реальности.

55а. Обрезанная ветвь – аффективная травма.

56. Ромбы и  $1/2$  ромба из одной линии + круги в листве – неудовлетворенные желания отрицаются.

57. Ромбы и  $1/2$  ромба из одной линии – менее уязвимый, чем предыдущий, испытуемый осознает свою неудовлетворенность.

58. Ромбы из одной и двух линий + круги – отдает отчет в том, что разделяет мечты и реальность, но требует компенсации нежности.

59. Ромбы из одной и двух линий без кругов – больше зрелости, которая помогает перенести фрустрацию.

60. Ромбы и  $1/2$  ромба из двух линий + круги – испытуемый осознает борьбу, разыгрывающуюся между двумя противоположными желаниями, и ищет эмоциональной компенсации, чтобы заглушить свое беспокойство.

61. Ромбы и  $1/2$  ромба из двух линий без кругов – умеет лучше, чем предыдущий, прятать свои сомнения в выборе занятий и хочет показаться уверенным в себе.

62. Листва в виде гирлянд – находится в обороне; остается вежливым и не атакует в лоб.

63. Петлевидная листва – желание пользоваться своим обаянием для победы.

64. Листва в форме кривой без множества разрывов внутри или по краям – осторожный и сдержанный, настороже.

65. Нитевидная листва – ловкость в избегании того, что не нравится.

65а. Листва с прогрессирующим расширением – поиск прогресса через улучшение.

65б. Беспорядочная повторяющаяся листва: малые формы листвы, очерченные контуром, повторяющиеся на всем дереве – общее, захватывающее чувство беспокойства, тревоги.

65 в. Листва, подобная вышивке – женское начало, обаяние, любезность.

65 г. Переделанная листва (если листва сначала нарисована, а потом рисунок исправлен) – хочет скрыть и исправить свои ошибки, чтобы избежать возможных упреков.

65д. Листва с цветами на дереве или вне его – мягкость, сентиментальность, нежность.

65е. Утолщенные замкнутые ветви – внезапные гневные реакции, более или менее предвидимые.

65ж. Пальма – желание путешествий.

65з. Плакучая ива – отсутствие смелости, мотивированное или немотивированное событиями отчаяние.

66. Листва, направленная вправо, – желание прочной поддержки и поиск позитивных контактов.

67. Листва, направленная влево, – возврат к прошлому и опыту детства.

68. Листва без четкого направления – затрудненный выбор.

### *VIII. Штриховка*

69. Зажатая штриховка, повторяющаяся в листве, на стволе или в корнях, – интерпретируется в зависимости от места штриховки: общее напряженное беспокойство.

70. Судорожная штриховка, повторяющаяся и ограниченная, – акцентуация значения признака 69 + возможные гневные реакции.

71. Штриховка на стволе (судорожная, повторяющаяся, ограниченная или нет) – значительные проблемы с родителями, вызывающие беспокойство, проявляемое или нет. Аккумулируется злоба, тоска от покинутости.

72. Равномерная штриховка – значимость ощущений, впечатлений. Живет в мечтах и воображении для самоутешения.

73. Черное и белое – ригидное поведение. Возмущается в случае нападок и в то же время старается во имя принципов ограничить себя.

74. Штриховка в виде петли – детская зависимость, покорность, отчаяние.

75. Прямолинейная штриховка – желание предвидеть, любовь к планированию.

76. Нитевидная штриховка (похожа на замкнутую нить) – страх перед невозможностью сдерживать собственные агрессивные силы, беспокойство. Может реагировать внезапным гневом.

77. Штриховка в мелких деталях – повторяющиеся мечты, которые позволяют компенсировать, но не устранять грусть.

77а. Заштрихованные круги – неудовлетворенность аффективных потребностей. Проблемы по поводу пищи.

### *IX. Ствол*

78. Изолированная ветвь на стволе слева – желание быть похожим на мать или поступать так же, как она.

79. Изолированная ветвь на стволе справа – желание быть похожим на отца, сравняться с ним в силе.

80. Шрам на стволе – сознание пережитых провалов, которые оставили след.

81. Ствол, отделенный от листвы чертой, – чувствует воспитательное принуждение, отрицает или принимает его.

82. Ствол в форме конуса – оппозиция с целью доказать свою силу.
- 82а. Ствол в форме раздавленного купола – сильно чувствует внешнее принуждение и «проваливается» в желание ему противиться, противостоять.
83. Листва, прерывающая ствол вогнутой кривой, – пассивность, мягкость, принятие.
84. Ствол из одной линии – отказ видеть существующую реальность и учитывать ее.
85. Ствол из двух линий, ветви из одной линии – видит реальность, но не считает ее соответствующей своим желаниям, старается избежать ее в мечтах или в игре.
86. Открытый ствол, соединенный с листвой, – хороший интеллект, нормальное развитие.
87. Ствол, входящий в листву, – желание сохранить то, что имеет, но возможно и беспокойство по поводу сексуальности.
88. Ствол, висящий над почвой, – отсутствие контакта с миром.
- 88а. Листва, висящая над стволом, – повседневная и интеллектуальная жизнь плохо связаны.
89. Ствол, отделенный от почвы чертой, – чувствует себя изолированным, несчастным.
90. Ствол с наклоном влево – отступает в страхе от нападок.
91. Ствол с наклоном вправо – ищет поддержки.
92. Если ствол в одной части наклонен вправо, а в другой – влево – напряженное сомнение. Может внезапно перейти от одного состояния к противоположному.
93. Ствол, поднимающийся вверх, – дух предприимчивости.
94. Ствол, опускающийся вниз, – разочарование, грусть.
95. Ствол, расширенный внизу, – поиск прочной позиции в своей среде.
96. Ствол, суженный у основания, – чувство небезопасности в окружении, которое не приносит желаемой поддержки.
97. Высота 1 – зависимость, уязвимость, недоверие к себе, но возможны мечты о компенсирующем могуществе.
98. Высота 2 – зависимость и робость, менее заметные, чем в предыдущем случае.
99. Высота 3 – хорошая адаптация в среде.
100. Высота 4 – хочет быть замеченным, значимым для других, утвердиться.
- 100а. Контраст высоты (варианты разных по высоте деревьев у одного испытуемого) – амбивалентность в своих чувствах: утвердиться или оставаться незамеченным.

#### *XI. Высота листвы*

(страница разделена на восемь частей в направлении высоты)

101. Листва 1-й высоты – отсутствие рефлексии и контроля. Нормально для 4 лет.
102. Листва 2-й высоты – способность размышлять над своим опытом и сдерживать свои реакции.
103. Листва 3-й высоты – хороший контроль и рефлексия.
104. Листва 4-й высоты – интериоризация, компенсаторные мечты.
105. Листва 5-й высоты – интенсивная интеллектуальная жизнь. Подчеркивает значение 104.
106. Листва 6-й высоты – интеллектуальное напряжение.
107. Листва 7-й высоты – высота листвы находится в прямой связи с интеллектуальным развитием и интересом к духовным объектам. Если листва занимает всю страницу или почти всю – возможен уход в мечты. Тогда нужно проследить ее связь со стволом и особенности рисунка интерпретировать в этом направлении.

108. Ствол больше листвы – живет настоящим моментом, интересуется конкретными вещами. Потребность в движении.

109. Ствол явно больше листвы, например в 2 или 3 раза, – сильно зависит от окружения, противостоит ему агрессией, сдерживаемой беспокойством. Возбудимость, импульсивность, которую трудно сдерживать.

110. Ствол равен высоте листвы – поиск равновесия. Хочет удовлетворять требованиям среды.

111. Листва больше ствола – рефлексия помогает в поисках автономии и самоконтроля. Способность сдерживать свои реакции.

112. Листва явно больше ствола – высокий интеллектуальный уровень, артистические интересы. Иногда также, в зависимости от других признаков, возможность ухода в воображаемый сказочный мир, склонность к бреду и психозу.

#### *XII. Ширина листвы*

(страница разделена на четыре части в направлении ширины)

113. Листва 1-й высоты – сомнение в своем интеллекте, позиция напряженной, судорожной защиты.

114. Листва 2-й высоты – мало убежден в собственной ценности. Ставит под сомнение свой интеллект.

115. Листва 3-й высоты – хороший интеллект, но может трудно объясняться. Сложности в контактах.

116. Листва 4-й высоты – любит говорить, привлекать внимание, быть замеченным.

117. Листва первого дерева широкая, второго – узкая – проблема выбора. Недоверчивость с одновременной потребностью зависеть от других. Осознание конфликтов.

118. Листва первого дерева узкая, второго – широкая – упрямство и противодействие. Прячет свою слабость за показной силой, оставаясь внутренне напряженным и зажатым. Поиск автономии.

119. Острая листва (узкая вершина), заканчивающаяся перевернутым V, – защита от опасности, настоящей или воображаемой, воспринимающейся как атака на личность.

#### *XIII. Выступающие части*

120. Листва, выступающая слева, – одновременно привязанность и агрессивная оппозиция к матери, вызывающей неудовлетворенность.

121. Листва, выступающая справа, – желание воздействовать на другого, атака или защита. Избирательность в контактах.

122. Выступающий верх – хочет компенсировать чувство недостаточности желанием могущества.

123. Ствол, выступающий внизу страницы, – поиск безопасности для устранения чувства покинутости. Хочет найти стабильные рамки. Потребность в нежности.

124. Маленькое дерево ( $1/2$  клетки) и выступающий вверху страницы ствол – существует одновременно чувство «раздавленности» и поиск внешней компенсации.

#### *XIV. Характер линии*

125. Расширяющиеся линии в листве – агрессивность, которая проявляется резким способом, но не в действиях, а в словах. (Другие признаки могут помочь понять, есть ли подавление или освобождение разрядки.)

126. Расширяющиеся линии на стволе или на почве – возможно, говорит об агрессивности, прошлой или назревающей.

127. Заостренные линии в листве – агрессивная критика и возможное чувство вины (по направлению заострений).

128. Заостренные линии на стволе или на почве – разочарование в жизни. Обвинение других и себя.

129. Заостренная листва вправо и вверх.

129а. Заостренная влево листва.

130. Листва, заостренная вниз. Все заострения нужно рассматривать как агрессивность, проявляемую или скрытую, в зависимости от направления и формы линий. Если заострения в листве, агрессивность больше чувствуется, чем проявляется.

131. Жирные линии на стволе – «пропитывается» средой, плохо ей сопротивляется.

132. Жирные линии на стволе и в листве – значимые впечатления препятствуют деятельности.

133. Легкие линии ствола – страх самоутвердиться и действовать свободно.

134. Легкие линии в листве – чувствительность. Поддается влиянию.

135. Прямые и четкие линии, очерчивающие ствол, – решительность, деятельность.

136. Кривые (корявые) поспешные линии, очерчивающие ствол, – ловкость, находчивость. Не задерживается на том, что печалит.

137. Кривые, медленные линии, очерчивающие ствол, – замедленная активность из-за беспокойства и чувства непреодолимости препятствий.

138. Двойные линии – тенденция к скрытности с целью заставить врасплох и неожиданно атаковать. Скрытый гнев.

139. Плохо выполненные исправления ствола – выявляет ошибки из-за потребности быть наказанным. Различные амбивалентности. Неблагоприятные суждения о себе.

139а. Плохо выполненные исправления на листве или корнях – то же значение, что и в случае 139. (Учитывается место, где есть исправления, для уточнения, прочувствовано это или скрыто.)

140. Хорошо выполненные исправления на стволе – поиск улучшения. Желание скрыть неблагоприятное с целью представить то, что имеет ценность в глазах другого.

141. Изорванная линия, очерчивающая ствол, – реактивный страх перед реальной травмирующей ситуацией. Неподвижное и немое отношение, похожее на своеобразный паралич (не путать с отношением упрямства).

142. Разные линии, очерчивающие ствол, – вариативность состояний из-за внутренних противоречий. Противостоят агрессивность и пассивность.

143. Линия с нажимом, очерчивающая ствол, – активность и самоутверждение.

144. Арки, дуги и своды в листве – скрытность, недоверчивость.

145. Прямые и четкие линии на стволе – решительность, активность.

146. Геометрические фигуры на стволе или листве – тенденция к систематизации мыслей, деятельности, по месту этих фигур на дереве.

#### *XV. Разные признаки*

147. Тень от дерева на земле – доказательство некоторых тенденций, которые можно увидеть в самом изображении тени.

148. Отсутствие ветвей – трудность установления контактов.

149. Круг в основании ствола – чувствует себя защищенным и в безопасности только в узком ограниченном кругу.

В данной интерпретации выбор между различными психологическими значениями признаков осуществляется в ходе сравнения различных рисунков, выполненных одним и тем же испытуемым; при этом само значение признаков в ходе анализа укрепляется, противопоставляется и уточняется.

### 2.3.3. Тест «Дом-дерево-человек»

Это одна из самых известных проективных методик исследования личности. Она была предложена Дж. Буком в 1948 г. Тест предназначен как для взрослых, так и для детей, возможно групповое обследование (Венгер, 2002; Райгородский, 1998б).

Суть методики заключается в следующем. Обследуемому предлагается нарисовать дом, дерево и человека. Затем проводится опрос по разработанному плану.

Р. Берне при использовании теста ДДЧ просит изобразить дерево, дом и человека в одном рисунке, в одной происходящей сцене. Считается, что взаимодействие между домом, деревом и человеком представляет собой зрительную метафору. Если привести весь рисунок в действие, то вполне возможно заметить то, что действительно происходит в нашей жизни.

Особым критерием для интерпретации может быть порядок, в котором выполняется рисунок дома, дерева и человека. Если первым нарисовано дерево, значит, основное для человека – жизненная энергия. Если первым рисуется дом, то на первом месте – безопасность, успех или, наоборот, пренебрежение этими понятиями.

#### **Интерпретация признаков в тесте «Дом-дерево– человек»**

##### **ИНСТРУКЦИЯ:**

Нарисуйте дом. Положение листа горизонтальное. Вопросы по рисунку:

Из чего он сделан?

Сколько ему лет?

Кто его строил?

Сколько в нем комнат?

Какая комната самая красивая и почему?

Какая комната самая плохая и почему?

Дом прочный или ветхий?

Кто живет в этом доме? Они веселые или грустные? Почему именно этот дом Вы нарисовали? Дополнительные вопросы по рисунку: почему здесь то-то и то-то, особенно если есть лишние детали.

Нарисуйте какое-нибудь дерево, кроме елки; положение листа вертикальное. Если одно дерево, то лучше взять квадратный лист. Вопросы:

Какое это дерево?

Сколько ему лет?

Как оно растет: диким или в саду?

Его посадили или оно само выросло?

Сколько лет оно будет жить?

Климат хороший или плохой?

Дерево больное или здоровое?

Видели ли Вы это дерево раньше?

Почему решили нарисовать именно его?

Рисунок человека; положение листа – вертикальное.

Сколько ему лет?

Как его зовут?

Он здоров или нет?

«Дом»

Дом старый, развалившийся – иногда испытуемый таким образом может выразить отношение к самому себе.

Дом вдали – чувство отвергнутости (отверженности).

Дом вблизи – открытость, доступность и (или) чувство теплоты и гостеприимства.

План дома (проекция сверху) вместо самого дома – серьезный конфликт.

Разные постройки – агрессия направлена против фактического хозяина дома или бунт против того, что субъект считает искусственными культурными стандартами.

Ставни закрыты – субъект в состоянии приспособиться в интерперсональных отношениях.

Ступеньки, ведущие в глухую стену (без дверей), – отражение конфликтной ситуации, наносящей вред правильной оценке реальности. Неприступность субъекта (хотя он сам может желать свободного сердечного общения).

#### *Стены*

Задняя стена, расположенная необычно, – сознательные попытки самоконтроля, приспособление к конвенциям, но, вместе с тем, сильные враждебные тенденции.

Контур задней стены значительно ярче (толще) по сравнению с другими деталями – субъект стремится сохранить (не потерять) контакт с реальностью.

Стена, у которой отсутствует основа, – слабый контакт с реальностью (если рисунок помещен внизу).

Стена с акцентированным контуром основы – субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, тревогу.

Если на стене более четко прорисованы горизонтальные измерения – плохая ориентировка во времени (доминирование прошлого или будущего). Возможно, субъект чувствителен к давлению среды.

Стена: боковой контур слишком тонок и неадекватен – предчувствие (угроза) катастрофы.

Стена: контуры линии слишком акцентированы – сознательное стремление сохранить контроль.

Если это только боковая стена, имеются серьезные тенденции к отчуждению и оппозиции.

Прозрачные стены – неосознаваемое влечение, потребность влиять (владеть, организовывать) на ситуацию, насколько это возможно.

Если на стене более четко прорисованы вертикальные измерения – субъект ищет наслаждения прежде всего в фантазиях и обладает меньшим количеством контактов с реальностью, нежели желательно.

#### *Двери*

Их отсутствие – субъект испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу).

Двери (одна или несколько) задние или боковые, – отступление, отрешенность, избегание.

Двери открыты – первый признак откровенности, доступности.

Двери открытые. Если дом жилой – это сильная потребность в тепле извне или стремление продемонстрировать доступность (откровенность).

Двери боковые (одна или несколько) – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Значительная неприступность.

Двери очень большие – чрезмерная зависимость от других или стремление удивить своей социальной коммуникабельностью.

Двери очень маленькие – нежелание впускать в свое «Я».

Чувство несоответствия, неадекватности и нерешительности в социальных ситуациях.

Двери с огромным замком – враждебность, мнительность, скрытность, защитные тенденции.

#### *Дым*

Дым очень густой – значительное внутреннее напряжение (интенсивность – по густоте дыма).

Дым тоненькой струйкой – чувство недостатка эмоциональной теплоты дома.

#### *Окна*

Первый этаж нарисован в последнюю очередь – отвращение к межличностным отношениям. Тенденция к изоляции от действительности.

Окна открытые – субъект ведет себя несколько развязно и прямолинейно. Множество окон показывает готовность к контактам, а отсутствие занавесок – отсутствие стремления скрывать свои чувства.

Окна закрытые (занавешенные). Озабоченность взаимодействием со средой (если это значимо для субъекта).

Окна без стекол – враждебность, отчужденность.

Отсутствие окон на первом этаже – враждебность, отчужденность.

Окна отсутствуют на нижнем, но имеются на верхнем этаже – пропасть между реальной жизнью и жизнью в фантазиях.

#### *Крыша*

Крыша – сфера фантазии. Крыша и труба, сорванные ветром, символически выражают чувство испытуемого, что им повелевают независимо от его собственной воли.

Крыша: жирный контур, несвойственный рисунку, – фиксация на фантазиях как источнике удовольствий, обычно сопровождаемая тревогой.

Крыша: тонкий контур края – переживание ослабления контроля над своими фантазиями.

Крыша: толстый контур края – чрезмерная озабоченность контролем над фантазией (ее обузданием).

Крыша, плохо сочетающаяся с нижним этажом, – неинтегрированность личности.

Карниз крыши, его акцентирование ярким контуром или продлением за стены – усиленно защитная (обычно с мнительностью) установка.

#### *Комната*

Ассоциации могут возникнуть в связи с:

- 1) человеком, проживающим в комнате;
- 2) отношениями между обитателями комнаты;
- 3) предназначением комнаты.

Ассоциации могут иметь позитивную или негативную эмоциональную окраску.

Комната, не поместившаяся на листе, – нежелание субъекта изображать определенные комнаты из-за неприятных ассоциаций с ними или с их обитателями.

Испытуемый выбирает ближайшую комнату – мнительность.

Ванна выполняет санитарную функцию. Если ванна прорисована детально, возможны проблемы с чистоплотностью.

#### *Труба*

Отсутствие трубы – испытуемый чувствует нехватку психологической теплоты дома.

Труба почти невидима (спрятана) – нежелание иметь дело с эмоциональными воздействиями.

Труба нарисована косо по отношению к крыше – норма для ребенка; значительная регрессия, если обнаруживается у взрослых.

Водосточные трубы – усиленная защита и обычно мнительность.

Водопроводные (или водосточные) трубы – усиленные защитные установки (и обычно повышенная мнительность).

#### *Дополнения*

Прозрачный дом, «стеклянный» ящик символизирует, что человек выставляет себя на обозрение окружающим. Это сопровождается желанием демонстрировать себя, но ограничиваясь лишь визуальным контактом.

Деревья часто символизируют различные лица. Если они как будто «прячут» дом, возможно, имеет место сильная потребность зависимости при доминировании родителей.

Кусты иногда символизируют людей. Если они тесно окружают дом, возможно, имеет место сильное желание оградить себя защитными барьерами.

Кусты хаотично разбросаны по пространству или по обе стороны дорожки – незначительная тревога в рамках реальности и сознательное стремление контролировать ее.

Дорожка, хорошие пропорции, легко нарисована – показывает, что индивид в общении обнаруживает такт и самоконтроль.

Дорожка очень длинная – уменьшенная доступность, часто сопровождаемая потребностью в более адекватной социализации.

Дорожка широкая в начале и резко сужающаяся у дома – попытка замаскировать желание быть одиноким, сочетающаяся с поверхностным дружелюбием.

Солнце – символ авторитетной фигуры. Часто воспринимается как источник тепла и силы.

Погода (какая погода изображена) – отражает связанные со средой переживания субъекта в целом. Скорее всего, чем хуже, чем неприятнее погода, тем вероятнее, что субъект воспринимает среду как враждебную, сковывающую.

#### *Цвет*

Цвет: обычное его использование: зеленый – для крыши; коричневый – для стен; желтый, если употребляется только для изображения света внутри дома, тем самым отображая ночь или ее приближение, выражает чувства субъекта, а именно:

1) среда к нему враждебна;

2) его действия должны быть скрыты от посторонних глаз. Количество используемых цветов: хорошо адаптированный, застенчивый и эмоционально не обделенный испытуемый обычно использует не меньше двух и не более пяти цветов. Раскрашивающий дом семью-восемью цветами в лучшем случае является очень лабильным. Используя всего один цвет боится эмоционального возбуждения.

#### *Выбор цвета*

Чем дольше, неувереннее и тяжелее субъект подбирает цвета, тем больше вероятность наличия личностных нарушений.

Цвет черный – застенчивость, пугливость.

Цвет зеленый – потребность в чувстве безопасности. Это положение является не столь значимым при использовании зеленого цвета для ветвей дерева или крыши дома.

Цвет оранжевый – комбинация чувствительности и враждебности.

Цвет пурпурный – сильная потребность власти. Красный – наибольшая чувствительность. Потребность теплоты окружения.

Цвет, штриховка  $\frac{3}{4}$  листа – нехватка контроля над выражением эмоций.

Штриховка, выходящая за пределы рисунка, – тенденция к импульсивному ответу на дополнительную стимуляцию. Цвет желтый – сильные признаки враждебности.

#### *Общий вид*

Рисунок расположен на краю листа – генерализованное чувство неуверенности, опасности. Часто сопряжено с определенным значением:

а) правая сторона – будущее, левая – прошлое;

б) связана с предназначением комнаты или с постоянным ее жильцом;

в) указывает на специфику переживаний: левая сторона – эмоциональные, правая – интеллектуальные.

### *Перспектива*

Перспектива «над субъектом» (взгляд снизу вверх) – чувство, что субъект отвергнут, отстранен, не признан дома. Или испытывает потребность в домашнем очаге, который считает недоступным, недостижимым.

Перспектива, рисунок изображен вдали – желание отойти от конвенционального общества. Чувство изоляции, отверженности. Явная тенденция отграничиться от окружения. Желание отвергнуть, не признать этот рисунок или то, что он символизирует.

Перспектива, признаки «потери перспективы» (индивид правильно рисует один конец дома, но в другом рисует вертикальную линию крыши и стены – не умеет изображать глубину) – сигнализирует о начинающихся сложностях интегрирования, страх перед будущим (если вертикальная боковая линия находится справа) или желание забыть прошлое (линия слева).

Перспектива трехмерная, субъект рисует четыре отдельные стены – чрезмерная озабоченность мнением окружающих о себе. Стремление иметь в виду (узнать) все связи, даже незначительные, все черты.

### *Размещение рисунка*

Размещение рисунка над центром листа – чем больше рисунок над центром, тем больше вероятность, что:

- 1) испытуемый чувствует тяжесть борьбы и относительную недостижимость цели;
- 2) испытуемый предпочитает искать удовлетворение в фантазиях (внутренняя напряженность);
- 3) испытуемый склонен держаться в стороне.

Размещение рисунка точно в центре листа – незащищенность и ригидность (прямолинейность). Потребность заботливого контроля ради сохранения психического равновесия.

Размещение рисунка ниже центра листа – чем ниже рисунок по отношению к центру листа, тем больше похоже на то, что:

- 1) субъект чувствует себя небезопасно и неудобно, и это создает у него депрессивное настроение;
- 2) субъект чувствует себя ограниченным, скованным реальностью.

Размещение рисунка в левой стороне листа – акцентирование прошлого. Импульсивность.

Размещение рисунка в левом верхнем углу листа – склонность избегать новых переживаний. Желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии.

Размещение рисунка на правой половине листа – субъект склонен искать наслаждения в интеллектуальных сферах. Контролируемое поведение. Акцентирование будущего.

Рисунок выходит за левый край листа – фиксация на прошлом и страх перед будущим. Чрезмерная озабоченность открытыми свободными переживаниями.

Выход за правый край листа – желание «убежать» в будущее, чтобы избавиться от прошлого. Страх перед открытыми свободными переживаниями. Стремление сохранить жесткий контроль над ситуацией.

Выход за верхний край листа – фиксирование на мышлении и фантазии как на источнике наслаждений, которых испытуемый не испытывает в реальной жизни.

Контуры очень прямые – ригидность.

Контур эскизный, применяемый постоянно, – в лучшем случае мелочность, стремление к точности, в худшем – указание на неспособность к четкой позиции.

### **«Человек»**

#### *Голова*

Сфера интеллекта (контроля). Сфера воображения. Голова большая – неосознанное подчеркивание значения мышления в деятельности человека.

Голова маленькая – переживание интеллектуальной неадекватности.

Нечеткая голова – застенчивость, робость. Голова изображается в последнюю очередь – межперсональный конфликт.

Большая голова у фигуры противоположного пола – превосходство противоположного пола и его более высокий статус.

#### *Шея*

Орган, символизирующий связь между сферой контроля (головой) и сферой влечений (телом). Таким образом, это признак их координации.

Подчеркнута шея – потребность в защитном интеллектуальном контроле.

Чрезмерно крупная шея – осознание телесных импульсов, старание их контролировать.

Длинная тонкая шея – торможение, регрессия.

Толстая короткая шея – уступки своим слабостям и желаниям, выражение неподавленного импульса.

#### *Плечи, их размеры*

Признак физической силы или потребности во власти. Плечи чрезмерно крупные – ощущение большой силы или чрезмерной озабоченности силой и властью.

Плечи мелкие – ощущение малоценности, ничтожности. Плечи слишком угловатые – признак чрезмерной осторожности, защиты.

Плечи покатые – уныние, отчаяние, чувство вины, недостаток жизненности.

Плечи широкие – сильные телесные импульсы.

#### *Туловище*

Символизирует мужественность.

Туловище угловатое или квадратное – мужественность.

Туловище слишком крупное – наличие неудовлетворенных, остроосознаваемых субъектом потребностей.

Туловище ненормально маленькое – чувство унижения, малоценности.

#### *Лицо*

Черты лица: глаза, уши, рот, нос. Это сенсорный контакт с действительностью.

Лицо подчеркнуто – сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом.

Подбородок слишком подчеркнут – потребность доминировать.

Подбородок слишком крупный – компенсация ощущаемой слабости и нерешительности.

Уши слишком подчеркнуты – возможны слуховые галлюцинации. Встречаются у особо чувствительных к критике.

Уши маленькие – стремление не принимать никакой критики, заглушить ее.

Глаза закрыты или спрятаны под полями шляпы – сильное стремление избегать неприятных визуальных воздействий.

Глаза изображены как пустые глазницы – значимое стремление избегать визуальных стимулов. Враждебность.

Глаза выпучены – грубость, черствость.

Глаза маленькие – погруженность в себя.

Подведенные глаза – грубость, черствость.

Длинные ресницы – кокетливость, склонность обольщать, соблазнять, демонстрировать себя.

Полные губы на лице мужчины – женственность.

Рот клоуна – вынужденная приветливость, неадекватные чувства.

Рот впалый – пассивная значимость.

Нос широкий, выдающийся, с горбинкой – презрительные установки, тенденция к иронии в рамках социальных стереотипов.

Ноздри – примитивная агрессия.

Зубы четко нарисованы – агрессивность.

Лицо неясное, тусклое – боязливость, застенчивость. Выражение лица подобострастное – незащищенность. Лицо, похожее на маску, – осторожность, скрытность, возможны чувства деперсонализации и отчужденности.

Брови редкие – презрение, изошренность восприятия.

*Волосы*

Признак мужественности (храбрости, силы, зрелости и стремления к ней).

Волосы сильно заштрихованы – тревога, связанная с мышлением или воображением.

Волосы не заштрихованы, не окрашены, обрамляют голову – субъектом управляют враждебные чувства.

*Конечности*

Руки – орудия более совершенного и чуткого приспособления к окружению, главным образом в межличностных отношениях.

Широкие руки (размах рук) – интенсивное стремление к действию.

Руки шире у ладони или у плеча – недостаточный контроль действий и импульсивность.

Руки, изображенные не слитно с туловищем, а отдельно, вытянутые в стороны – субъект иногда ловит себя на действиях или поступках, которые вышли у него из-под контроля.

Руки скрещены на груди – враждебно-мнительная установка.

Руки за спиной – нежелание уступать, идти на компромиссы (даже с друзьями). Склонность контролировать проявление агрессивных, враждебных влечений.

Руки длинные и мускулистые – субъект нуждается в физической силе, ловкости, храбрости как в компенсации.

Руки слишком длинные – чрезмерно амбициозные стремления.

Руки расслабленные и гибкие – хорошая приспособляемость в межличностных отношениях.

Руки напряженные и прижатые к телу – неповоротливость, ригидность.

Руки очень короткие – отсутствие стремлений вместе с чувством неадекватности.

Руки слишком крупные – сильная потребность в лучшей приспособляемости в социальных отношениях с чувством неадекватности и склонностью к импульсивному поведению.

Отсутствие рук – чувство неадекватности при высоком интеллекте.

Деформация или акцентирование руки или ноги на левой стороне – социально-ролевой конфликт.

Руки изображены близко к телу – напряжение. Большие руки и ноги у мужчины – грубость, черствость. Сужающиеся руки и ноги – женственность. Руки длинные – желание чего-то достичь, завладеть чем-либо.

Руки длинные и слабые – зависимость, нерешительность, потребность в опеке.

Руки, повернутые в стороны, достающие что-то, – зависимость, желание любви, привязанности.

Руки вытянуты по бокам – трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами.

Руки сильные – агрессивность, энергичность. Руки тонкие, слабые – ощущение неадекватности достигнутого.

Рука как боксерская перчатка – вытесненная агрессия. Руки за спиной или в карманах – чувство вины, неуверенность в себе.

Руки неясно очерчены – нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях.

Руки большие – компенсация ощущаемой слабости и вины. Руки отсутствуют в женской фигуре – материнская фигура воспринимается как нелюбящая, отвергающая, не поддерживающая.

Пальцы отделены (обрублены) – вытесненная агрессия, замкнутость.

Большие пальцы – грубость, черствость, агрессия. Пальцев больше пяти – агрессивность, амбиции. Пальцы без ладоней – грубость, черствость, агрессия. Пальцев меньше пяти – зависимость, бессилие. Пальцы длинные – скрытая агрессия.

Пальцы сжаты в кулаки – бунтарство, протест. Кулаки прижаты к телу – вытесненный протест. Кулаки далеко от тела – открытый протест. Пальцы крупные, как гвозди (шипы), – враждебность.

Пальцы одномерные, обведены петлей – сознательные усилия против агрессивного чувства.

Ноги непропорционально длинные – сильная потребность независимости и стремление к ней.

Ноги слишком короткие – чувство физической или психологической неловкости.

Рисунок начат со ступней и ног – боязливость.

Ступни не изображены – замкнутость, робость.

Ноги широко расставлены – откровенное пренебрежение (неподчинение, игнорирование или незащищенность).

Ноги неодинаковых размеров – амбивалентность в стремлении к независимости.

Ноги отсутствуют – робость, замкнутость.

Ноги акцентированы – грубость, черствость.

Ступни – признак подвижности (физиологической или психологической) в межличностных отношениях.

Ступни непропорционально длинные – потребность в безопасности, потребность демонстрировать мужественность.

Ступни непропорционально мелкие – скованность, зависимость.

#### *Поза*

Лицо изображено так, что виден затылок – тенденция к замкнутости.

Голова в профиль, тело анфас – тревога, вызванная социальным окружением и потребностью в общении.

Человек, сидящий на краешке стула, – сильное желание найти выход из ситуации, страх, одиночество, подозрение.

Бегущий человек – желание убежать, скрыться от кого-либо. Человек в слепом бегстве – возможны панические страхи.

Человек с видимыми нарушениями симметрии (правая и левая стороны) – отсутствие личного равновесия.

Человек без определенных частей тела указывает на отвержение, непризнание человека в целом или его частей (актуально или символично изображенных).

Плавный легкий шаг – хорошая приспособляемость.

Абсолютный профиль – выраженная отрешенность, замкнутость и оппозиционные тенденции.

Профиль двойственный – части тела изображены смотрящими в разные стороны – особо сильная фрустрация со стремлением избавиться от неприятной ситуации.

Неуравновешенная стоящая фигура – напряжение.

Кукла – уступчивость, доминирование окружения.

Робот вместо мужской фигуры – деперсонализация, ощущение внешних контролирующих сил.

Фигура из палочек – может означать увиливание и негативизм.

Фигура Бабы-яги – открытая враждебность к женщинам. Клоун, карикатура – собственное подросткам ощущение неполноценности. Враждебность, самопрезрение.

*Фон. Окружение*

Тучи – боязливая тревога, опасения, депрессия. Забор для опоры, контур земли – незащищенность. Фигура человека на ветру – потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте.

Линия основы (земли) – незащищенность. Представляет собой необходимую точку отсчета (опоры) для конструирования целостности рисунка, придает стабильность. Значение этой линии иногда зависит от представлений испытуемого, например «мальчик катается на тонком льду». Основу чаще рисуют под домом или деревом, реже – под человеком.

Оружие – агрессивность.

*Многоплановые критерии*

Разрывы линий, стертые детали, пропуски, акцентирование, штриховка – сфера конфликта.

Пуговицы, бляшка ремня, подчеркнута вертикальная ось фигуры, карманы – зависимость.

*Контур. Нажим. Штриховка. Расположение*

Мало изогнутых линий, много острых углов – агрессивность, плохая адаптация.

Закругленные (округленные) линии – женственность. Комбинация уверенных, ярких и легких контуров – грубость, черствость.

Контур неяркий, неясный – боязливость, робость. Энергичные, уверенные штрихи – настойчивость, безопасность.

Линии неодинаковой яркости – напряжение. Тонкие линии – напряжение. Необрывающийся, подчеркнутый контур, обрамляющий фигуру, – изоляция.

Эскизный контур – тревога, робость. Разрыв контура – сфера конфликтов. Подчеркнутая линия – тревога, незащищенность. Сфера конфликтов. Регрессия (особенно по отношению к подчеркнутой детали).

Зубчатые, неровные линии – дерзость, враждебность. Уверенные твердые линии – амбиции, рвение.

Яркая линия – грубость. Сильный нажим – энергичность, настойчивость. Большая напряженность.

Легкие линии – недостаток энергии. Легкий нажим – низкие энергетические ресурсы, скованность.

Линии с нажимом – агрессивность, настойчивость.

Неровный, неодинаковый нажим – импульсивность, нестабильность, тревога, незащищенность.

Изменчивый нажим – эмоциональная нестабильность, лабильные настроения.

*Длина штрихов*

Если испытуемый возбудим, штрихи укорачиваются, если нет – удлиняются.

Прямые штрихи – упрямство, настойчивость, упорство. Короткие штрихи – импульсивное поведение. Ритмичная штриховка – чувствительность, сочувствие, раскованность.

Короткие, эскизные штрихи – тревога, неуверенность. Штрихи угловатые, скованные – напряженность, замкнутость.

Горизонтальные штрихи – подчеркивание воображения, женственность, слабость.

Неясные, разнообразные, изменчивые штрихи – незащищенность, недостаток упорства, настойчивости.

Вертикальные штрихи – упрямство, настойчивость, решительность, гиперактивность. Штриховка справа налево – интроверсия, изоляция. Штриховка слева направо – наличие мотивации. Штриховка от себя – агрессия, экстраверсия. Стирание – тревожность, опасливость. Частые стирания – нерешительность, недовольство собой. Стирание при перерисовке (если перерисовка более совершенна) – это хороший знак.

Стирание с последующей порчей (ухудшением) рисунка – наличие сильной эмоциональной реакции на рисуемый объект или на то, что он символизирует для субъекта.

Стирание без попытки перерисовать (т. е. поправить) – внутренний конфликт или конфликт собственно с этой деталью (или с тем, что она символизирует).

Большой рисунок – экспансивность, склонность к тщеславию, высокомерию.

Маленькие фигуры – тревога, эмоциональная зависимость, чувства дискомфорта и скованности.

Очень маленькая фигура с тонким контуром – скованность, чувство собственной малоценности и незначительности.

Недостаток симметрии – незащищенность.

Рисунок у самого края листа – зависимость, неуверенность в себе.

Рисунок на весь лист – компенсаторное превознесение себя в воображении.

#### *Детали*

Важно их знание, способность оперировать ими и приспособиться к конкретным практическим условиям жизни. Исследователь должен заметить степень заинтересованности субъекта такими вещами, степень реализма, с которым он их воспринимает; относительную значимость, которую он им придает, способ соединения этих деталей в совокупность.

Детали существенные – отсутствие существенных деталей в рисунке испытуемого, который, как известно, сейчас (или в недалеком прошлом) обладает средним или высоким интеллектом, чаще показывает интеллектуальную деградацию или серьезное эмоциональное нарушение.

Избыток деталей – «неизбежность телесности» (неумение ограничить себя) указывает на вынужденную потребность наладить всю ситуацию, на чрезмерную заботу об окружении. Характер деталей (существенные, несущественные или странные) может послужить для более точного определения специфики проблемы.

Лишнее дублирование деталей – субъект, скорее всего, не умеет тактично и гибко контактировать с людьми.

Недостаточная детализация – тенденции к замкнутости. Особо щепетильная детализация – скованность, педантичность.

#### *Ориентация в задании*

Способность к критической оценке рисунка при просьбе раскритиковать его – критерий сохраненного контакта с реальностью.

Принятие задания с минимальным протестом – хорошее начало, за которым следует усталость и прерывание рисования.

Извинения из-за рисунка – недостаточная уверенность.

По ходу рисования уменьшаются темп и продуктивность – быстрое истощение.

Название рисунка – экстраверсия, потребность и поддержка. Мелочность.

Подчеркнута левая половина рисунка – идентификация с женским полом.

Упорно рисует, несмотря на трудности, – хороший прогноз, энергичность.

Соппротивление, отказ от рисования – скрытие проблем, нежелание показать себя.

#### **«Дерево»**

Здесь приводится еще одна интерпретация рисунка дерева (по К. Коху). Эта интерпретация исходит из положений К. Юнга (дерево как символ стоящего человека). Корни – кол-

лектив, бессознательное. Ствол – импульсы, инстинкты, примитивные стадии. Ветви – пассивность или противостояние жизни.

Рисунок дерева всегда содержит постоянное ядро (корни, ствол, ветви) и элементы украшений (листва, плоды, пейзаж).

Земля приподнимается к правому краю рисунка – задор, энтузиазм.

Земля опускается к правому краю листа – упадок сил, недостаточность стремлений.

#### *Корни*

Корни меньше ствола – тяга к спрятанному, закрытому. Корни равны стволу – более сильное любопытство, уже представляющее проблему.

Корни больше ствола – интенсивное любопытство, может вызвать тревогу.

Корни обозначены чертой – незрелое поведение в отношении того, что держится в секрете.

Корни в виде двух линий – способность к различению и рассудительность в оценке реального; различная форма этих корней может быть связана с желанием подавлять или выражать некоторые тенденции в незнакомом кругу или близком окружении.

Симметрия – стремление казаться в согласии с внешним миром. Выраженная тенденция сдерживать агрессивность. Колебания в выборе позиции по отношению к чувствам, амбивалентность, моральные проблемы.

Корни раздвоенные – отношение к прошлому, к тому, что изображает рисунок, т. е. к своему поступку. Двойное желание: независимости и защиты в рамках окружения. Центральная позиция – желание найти согласие, равновесие с окружающими. Свидетельствует о потребности в жесткой и неукоснительной систематизации с опорой на привычки.

Наклон вправо – увеличивается направленность на внешний мир, на будущее. Потребность в опоре на авторитет; поиски согласия с внешним миром; честолюбие, стремление навязывать себя другим, ощущение покинутости; возможны колебания в поведении.

#### *Форма листвы*

Круглая крона – экзальтированность, эмоциональность. Круги в листве – поиск успокаивающих и вознаграждающих ощущений, чувство покинутости и разочарования.

Ветви опущены – потеря мужества, отказ от усилий. Ветви направлены вверх – энтузиазм, порыв, стремление к власти. Ветви в разные стороны – поиск самоутверждения, контактов, самораспыление. Суетливость, чувствительность к окружающему, отсутствие противостояния ему.

Листва-сетка, более или менее густая, – большая или меньшая ловкость при избегании проблемных ситуаций.

Листва из кривых линий – восприимчивость, открытое принятие окружающего.

Открытая и закрытая листва на одном рисунке – поиски объективности.

Закрытая листва – охрана своего внутреннего мира детским способом.

Закрытая густая листва – скрытая агрессивность.

Детали листвы, не связанные с целым, – малозначительные детали принимаются за характеристику явления в целом.

Ветви выходят из одного участка на стволе – детские поиски защиты, норма для ребенка семи лет.

Ветви нарисованы одной линией – бегство от неприятностей реальности, ее трансформация и приукрашивание.

Толстые ветви – хорошее различение действительности.

Листья-петельки – предпочитает использовать обаяние. Пальма – стремление к перемене мест. Листва-сетка – уход от неприятных ощущений. Листва как узор – женственность, приветливость, обаяние. Плакучая ива – недостаток энергии, стремление к твердой опоре и

поиск позитивных контактов; возвращение к прошлому и опыту детства; трудности в принятии решений.

Зачернение, штриховка – напряжение, тревожность. *Ствол*

Заштрихованный ствол – внутренняя тревога, подозрительность, боязнь быть покинутым; скрытая агрессивность.

Ствол в форме разбитого купола – желание походить на мать, делать все, как она, или желание походить на отца, помериться с ним силой, рефлексия неудач.

Ствол из одной линии – отказ реально смотреть на вещи.

Ствол нарисован тонкими линиями, крона толстыми – может самоутверждаться и действовать свободно.

Листья тонкими линиями – тонкая чувствительность, внушаемость.

Ствол линиями с нажимом – решительность, активность, продуктивность.

Линии ствола прямые – ловкость, находчивость, не задерживается на тревожащих фактах.

Линии ствола кривые – активность заторможена тревогой и мыслями о непреодолимости препятствий.

«Вермишель» – тенденция к скрытности ради злоупотреблений, непредвиденные атаки, скрытая ярость.

Ветви не связаны со стволом – уход от реальности, не соответствующей желаниям, попытка «убежать» в мечты и игры.

Ствол открыт и связан с листвой – высокий интеллект, нормальное развитие, стремление сохранить внутренний мир.

Ствол оторван от земли – недостаток контакта с внешним миром; жизнь повседневная и духовная мало связаны.

Ствол ограничен снизу – ощущение несчастья, поиск поддержки.

Ствол расширяется книзу – поиск надежного положения в своем кругу.

Ствол сужается книзу – ощущение безопасности в своем кругу, который не дает желаемой опоры; изоляция и стремление укрепить свое «Я» против беспокойного мира.

Общая высота – нижняя четверть листа – зависимость, недостаток веры в себя, компенсаторные мечты о власти.

Нижняя половина листа – менее выраженная зависимость и робость.

Три четверти листа – хорошее приспособление к среде. Лист использован целиком – хочет быть замеченным, рассчитывать на других, самоутверждаться.

*Высота листы* (страница делится на восемь частей):

$1/8$  – недостаток рефлексии и контроля. Норма для ребенка четырех лет.

$1/4$  – способность осмысливать свой опыт и тормозить свои действия.

$3/8$  – хорошие контроль и рефлексия.

$1/2$  – интериоризация, надежды, компенсаторные мечты.

$5/8$  – интенсивная духовная жизнь.

$6/8$  – высота листы находится в прямой зависимости от интеллектуального развития и духовных интересов.

$7/8$  – листья почти на всю страницу – бегство в мечты.

*Манера изображения*

Острая вершина – защищается от опасности, настоящей или мнимой, воспринимаемой как личный выпад; желание действовать на других, атакует или защищается, трудности в контактах; хочет компенсировать чувство неполноценности, стремление к власти; чувство

покинутости и поиск безопасного убежища для твердого положения, потребность в нежности.

Множественность деревьев (несколько деревьев на одном листе) – детское поведение, испытываемый не следует данной инструкции.

Два дерева – могут символизировать себя и другого близкого человека (см. положение на листе и другие моменты интерпретации).

Добавление к дереву различных объектов – трактуется в зависимости от конкретных объектов. Пейзаж – сентиментальность.

Переворачивание листа – независимость, признак интеллекта, рассудительность.

*Земля*

Земля изображена одной чертой – сосредоточенность на цели, принятие некоторого порядка.

Земля изображена несколькими различными чертами – действия в соответствии со своими собственными правилами, потребность в идеале. Несколько совместных линий, изображающих землю и касающихся края листа – спонтанный контакт, внезапное удаление, импульсивность, капризность.

### **2.3.4. Проективная методика «Автопортрет»**

Автопортрет – это изображение человека, созданное им самим. Проективная методика «Автопортрет» служит для выявления индивидуально-типологических особенностей человека, его представлений о себе, своей внешности, личности и отношения к ней (Романова, Потемкина, 1991). Здесь предлагаются три интерпретации этого теста: Р. Бернса (США), Потемкина, Романова (1991) и интерпретация по схеме Г. Риды, разработанной с использованием типологии К. Юнга.

Цель методики: выявление индивидуально-типологических особенностей человека.

Материал: карандаш или ручка, лист бумаги размером 10х15 см.

Инструкция: «Нарисуйте свой портрет».

Обобщая разнообразие форм автопортретов в живописи, можно выделить следующие:

- изображение лица как центра картины; очень часто это графическое изображение;
- изображение портрета в интерьере, дополняющем и оттеняющем портрет;
- изображение одновременно нескольких автопортретов, различающихся по возрасту, характеризующих различные этапы жизненного пути;

- автопортрет-метафора – распространен в последнее время как арена для всякого рода психологических экспериментов, рассчитанных на самое изощренное воображение зрителя: например, изображение молодой женщины в подчеркнуто экстравагантном модном костюме, балансирующей на подвешенном в воздухе канате;

- сюжетный автопортрет, выполненный в обычной, вполне реальной ситуации, т. е. в кругу близких друзей, где автор беседует, ест, пьет, прогуливается и т. д.;

- исключительная ситуация, но вполне реальная, при которой изображается участие в каком-либо важном событии, происходившем в действительности;

- изображение вымышленной, фантастической ситуации, в которой автор никогда не был.

#### **Интерпретация I**

Анализ исследований тестового рисунка «Автопортрет» в разных культурных группах позволил выделить ряд наиболее важных критериев для описания и создания психологического портрета человека.

1. Уровень стереотипизации в представлении «образа себя». Сопоставление рисунков из разных регионов России поражает наличием сходных черт в характере вырисовывания, стереотипностью представления наиболее значимых для определенного возраста и пола деталей в «образе себя». Акцент в подавляющем большинстве случаев делается на фрагментах лица (глазах), игнорируются конечности (пальцы рук); фигуры изображаются статичными, тяжелыми в однообразной позиции (изображены анфас), с укороченным туловищем и конечностями; в образе либо отсутствуют эмоциональные проявления и чувства, либо присутствует «наклеенная» улыбка.

2. Характер эстетической ориентации. Тело воспроизводят в грубой форме, без должного внимания. Для представителей женского пола характерна фиксация внимания на лице (глаза, губы) и одежде, для мужчин значимее все тело, мальчики сориентированы на демонстрацию силы. Редко можно увидеть проработанную пластику тела, динамичного, «летающего» человека; преобладают либо «солдатики» – руки по швам, ноги вместе, либо «полицейские» – руки спрятаны, ноги врозь.

3. Уровень осознания телесной конгруэнтности. Голова и конечности, как правило, не пропорциональны взаимно. Внимание к кистям мы наблюдаем только у художественно одаренных респондентов с хорошо развитой мелкой моторикой. У большинства – маленькие обрубленные пальцы либо их отсутствие, обрубленные стопы ног, прямая жесткая спина.

4. Уровень рефлексии. Изображение, как правило, носит внеличный характер. Реципиенты в большей степени сориентированы на существующие нормы представления себя, чем на проживание и отображение своего внутреннего мира. Личностные мотивы подавляются желанием выглядеть лучше в глазах зрителей. Отсюда фантазии скорее сводятся к проработыванию деталей костюма, чем к попытке изобразить особенности своего типа характера.

Тест «Автопортрет» адаптирован Р. Бернсом (США, Институт человеческого развития, г. Сиэтл), который трактует элементы автопортрета следующим образом.

*Голова.* Большая голова обычно предполагает большие интеллектуальные претензии или недовольство своим интеллектом. Маленькая голова обычно отражает чувство интеллектуальной или социальной неадекватности.

*Глаза.* Большие глаза на рисунке предполагают подозрительность, а также проявление озабоченности и чрезмерной чувствительности по отношению к общественному мнению. Маленькие или закрытые глаза обычно предполагают самопоглощенность и тенденцию к интроверсии.

*Уши и нос.* Большие уши предполагают чувствительность к критике. Акцентированный нос предполагает наличие сексуальных проблем. Выделенные ноздри свидетельствуют о склонности к агрессии.

*Рот.* Выделенный рот предполагает примитивные оральные тенденции или трудности речи. Отсутствие рта означает либо депрессию, либо вялость в общении.

*Руки.* Руки символизируют контакт личности с окружающим миром, скованные руки предполагают жесткую, обязательную, замкнутую личность. Вяло опущенные руки предполагают неэффективность. Хрупкие, слабые руки предполагают физическую или психологическую слабость. Длинные, сильные руки предполагают амбициозность и сильную вовлеченность в события внешнего мира. Очень короткие руки предполагают отсутствие амбициозности и чувство неадекватности.

*Ноги.* Длинные ноги означают потребность в независимости.

Большие ноги подразумевают потребность в безопасности. Рисунок без ног означает нестабильность и отсутствие основы. Дезертиры, например, часто рисуют людей без ног.

### **Интерпретация II (интегративно-оценочная)**

При анализе рисунков выделяются признаки изображения, на основе которых все рисунки можно объединить следующим образом:

1. Эстетическое изображение – выполняется людьми, имеющими художественные способности. По графическим тестам и по тесту «Автопортрет», в частности, всегда можно различить испытуемых, обладающих «рукой художника». Легкость, гибкость линий, выразительность черт, лаконичность образа отличают рисунки этих людей.

2. Схематическое изображение – в виде лица, схемы тела, бюста, нарисованных в профиль и анфас; чаще к такому типу изображения тяготеют лица интеллектуального склада (мыслители, по И. П. Павлову), для которых важно получить наиболее общие представления о явлении; частности и детали их интересуют по мере надобности. По-видимому, это изображение соответствует синтетическому когнитивному стилю с тенденцией к обобщению.

3. Реалистическое изображение – выполненное с более тщательными подробностями, т. е. прорисовкой лица, волос, ушей, шеи, одежды. Обычно так рисуют люди, отличающиеся большой педантичностью, склонные к детализации, аналитичного когнитивного стиля.

4. Метафорическое изображение – человек изображает себя в виде какого-либо предмета, например, чайника или химической пробирки, спортивного снаряда, животного, растения, литературного персонажа и т. д. Такое изображение выполняют лица художественного склада, обладающие развитой фантазией, творческими способностями и, разумеется, известной долей чувства юмора.

5. «Автопортрет в интерьере» – изображение человека в окружении каких-либо предметов, на фоне пейзажа, комнаты и т. д. По-видимому, к такого рода изображению склонны люди, обладающие способностью к сюжетному описанию, а также направленностью на внешнее предметное окружение.

6. Эмоциональный автопортрет, где человек отразил себя в каком-либо эмоциональном состоянии, часто является шаржем или напоминает его. По-видимому, такого рода изображение создают люди, обладающие более высокой эмоциональностью, рефлектирующие над своим состоянием. Причем переживаемая эмоция нередко противоположна той, которая изображена. Например, грустный человек часто рисует улыбающееся лицо и т. п.

7. Изображение позы или движения – человек изображает себя в период совершения какого-либо действия. Возможно, такой тип изображения свойствен людям с выразительными движениями, увлеченным спортом, танцами и т. п.

8. Изображение автопортрета со спины – вместо лица рисуется затылок; обычно такое изображение демонстрирует противоречивость в отношении к инструкции, экспериментатору и т. д. либо нежелание рисовать лицо.

Выделенные группы рисунков позволяют выполнить первый этап обработки материала. Способы обработки данного теста могут быть самые различные – от поверхностного соотнесения с тем или иным типом изображения до сложных и точных измерений и сопоставления с фотографией.

### **Интерпретация III**

Материал, полученный в тесте «Автопортрет», можно также упорядочить по схеме Г. Риды, разработанной с использованием типологии К. Юнга.

Типология Юнга основана из представлений об экстраверсии-интроверсии и о доминировании основных психических функций: мышления, интуиции, ощущения и чувства.

Таким образом, К. Юнг предлагает рассматривать 8 типов:

- 1) экстравертированный мыслительный тип;
- 2) интровертированный мыслительный тип;
- 3) экстравертированный ощущающий тип;

- 4) интровертированный ощущающий тип;
- 5) экстравертированный чувствующий тип;
- 6) интровертированный чувствующий тип;
- 7) экстравертированный интуитивный тип;
- 8) интровертированный интуитивный тип.

Важно отметить, что, со своей стороны, английский искусствовед, художественный критик, а также теоретик эстетического воспитания Г. Рид (1893–1968), подвергший анализу несколько тысяч детских рисунков, пришел к весьма важному заключению, что все разнообразие форм художественного выражения детей также можно свести к восьми видам, которые он попытался привести в соответствие с личностной типологией К. Юнга.

В своем анализе Г. Рид опирался на разнообразие форм художественного выражения детей. Он выделил восемь видов рисунков: эмфатический (импрессионистский), гаптический, ритмический, структурный, органический, перечисляющий, декоративный, имагинарный – и описал их характерные признаки.

1. Эмфатический рисунок (импрессионистский, экспрессивный) характеризует стремление передать атмосферу непосредственного выражения ощущений, впечатлений.

2. Гаптический рисунок характеризует изображение каких-либо внутренних ощущений, часто болезненных, например «болит ухо», «голова болит» и т. д.

3. Ритмический рисунок – в нем главное значение приобретает изображение движения: машина едет, человек бежит и т. д.

4. Структурный рисунок – главное внимание направлено на передачу структуры целого. Это может быть как абстрактная фигура, так и сложное целое, например площадь города.

5. Органический рисунок отличается тем, что художник отдает в нем предпочтение органически естественным формам, стремясь изобразить, например, деревья, человека, животных и т. д.

6. Перечисляющий рисунок – в нем изображаются различные объекты, которые трудно объединить какой-либо связью; это могут быть отдельные детали или предметы.

7. Декоративный рисунок обычно подчинен передаче цвета, представляет собой какие-либо узоры, орнаменты, украшения и т. д.

8. Имагинарный рисунок обычно содержит какой-либо сюжет, заимствованный из книги, персонажа из книги или собственной фантазии и т. д.

Схема классификации различных типов рисунков приведена ниже.

Как уже указывалось, Г. Рид установил эмпирическое соотношение между психологическими типами, описывающими (по Юнгу) особенности личности ребенка, и формами его художественного выражения, что отражено в следующей схеме:

| Психологический тип            | Личностный тип          | Вид рисунка                   |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| мыслительный тип               | экстраверт<br>интроверт | перечисляющий<br>органический |
| чувствующий<br>(эмоциональный) | экстраверт<br>интроверт | декоративный<br>имагинарный   |
| ощущающий<br>(сенсорный)       | экстраверт<br>интроверт | эмфатический<br>гаптический   |
| интуитивный                    | экстраверт<br>интроверт | ритмический<br>структурный    |

### Краткое описание психологической типологии К.Юнга

1. Экстравертированный мыслительный тип – перечисляющий рисунок – изображение нескольких предметов, знаков, которые не связаны общим сюжетом, т. е. простое перечисление. Это рассудочные люди, действующие исходя из интеллектуально обдуманых мотивов.

вов с ориентацией на факты, общепризнанные идеи, идущие от традиций, воспитания, образования. Мышление их позитивно, ведет к новым фактам или обобщающим концепциям для разрозненного материала. Суждение обычно синтетическое. Как правило, накопление эмпирических данных «не прерывается» до конца, а объяснение сводится к некоей общей интеллектуальной формуле, где все зависит от широты данной формулы. Если она широка, то это реформатор, общественный обвинитель, блюститель нравов, проповедник серьезных нововведений; если узка, то может стать брюзгой, мудрствующим самодовольным критиком, который и себя, и других хотел бы «втиснуть» в свою схему. Чувства людей этого типа поддерживают интеллектуальную установку и приспособляются к ней. Особо угнетается функция чувств, что приводит к формуле «цель оправдывает средства». Насколько тут широк размах индивидуального самопожертвования, настолько мелочны, консервативны, подозрительны бывают чувства.

2. Экстравертированный ощущающий тип – эмфатический рисунок – стремление к передаче атмосферы, к непосредственному выражению ощущений.

У людей этого типа критерий ценности – та или иная сила ощущений. Наиболее сильно вытесняется интуиция. Чрезвычайно развито объективное чувство факта. Чаще это мужчины, для которых ощущение есть конкретное проявление жизни, ее полноты.

Человек деятельности, без склонности к рефлексии и властолюбивых намерений. От грубого искателя наслаждений до рафинированного эстета. Вытесненная интуиция может проявляться в фантазии ревности или состоянии страха, фобиях, навязчивых симптомах. Неврозы в этом случае труднее всего лечить разумным способом. Для осознания чего-либо человеку данного типа часто необходимы аффективные нажимы.

3. Экстравертированный чувствующий тип – декоративный рисунок. Для декоративного рисунка характерно рисование орнамента, узора, цветов и т. п.

Тип, наиболее часто встречающийся среди женщин, руководствующихся чувством, согласованным с общезначимыми ценностями, что особенно сильно проявляется в выборе объекта любви: она любит подходящего мужчину, отвечающего ее разумным требованиям. То, чего они не чувствуют, не могут и осмыслить: «Я не могу так думать, потому что не чувствую этого». Чувства утрачивают личный характер при ориентации на общепринятое.

4. Экстравертированный интуитивный тип – ритмический рисунок – изображение движущихся объектов. Мышление, ощущения, чувства людей этого типа вытесняются интуицией, с помощью которой человек стремится реализовать свои возможности. Интуиция – то вспомогательное средство, которое действует автоматически тогда, когда ни одна из других функций не способна найти выход из положения. Часто объекты представляются преувеличенно ценными, обычно тогда, когда они необходимы для разрешения ситуации, но, сослужив свою службу, они теряют какую-либо ценность и отбрасываются как обременительный придаток. Данный тип обладает тонким чутьем того, что зарождается и имеет будущее. Пока существует какая-либо возможность, он прикован к ней «силой рока». Мало считается с благополучием окружающей среды. Физическое состояние окружающих, как и его собственное, не является веским аргументом. Обладает собственной моралью, расходящейся с общепринятой. Охотно берется за профессии, позволяющие развить его способности.

5. Интровертированный мыслительный тип – органический рисунок – изображение органических форм: растений, животных, человека.

Мышление данного типа ориентировано на субъективный фактор. Факты собираются только как средство доказательства, а не сами по себе. Ценности связаны с развитием первоначального символического образа, воспринимаемого внутренним взором. Человек данного типа хочет загнать все события в рамки своей идеи, претендующей на «оригинальность». Обычно полностью отвергает объект, так что присутствующий человек может чувствовать себя лишним, ненужным или отвергаемым как помеха. Тип остается нормальным до тех

пор, пока «Я» чувствует себя ниже уровня бессознательного, пока чувства раскрывают нечто более высокое и властное, нежели «Я».

6. Интровертированный ощущающий тип – гаптический рисунок. Изображение как бы изнутри идущих ощущений – «болит ухо», «болит голова» и т. п. Ориентируется на то, что происходит преимущественно в данный момент, и на субъективную интенсивность ощущений, вызванных объективным раздражением. Извне нельзя предвидеть, что на него произведет впечатление, а что нет. С легкостью ставит вопрос, для чего существуют люди, почему объекты имеют право на существование. Отличается странностью, субъективностью поступков. На окружающих данный тип действует подавляюще, он сводит все к некоей «правильной» формуле субъективного норматива, «чтобы не выделялись» и держались в должных границах. Такие люди могут позволять управлять собой, за что мстят усиленным сопротивлением и упрямством, в некоторых случаях становясь жертвой агрессивности и властолюбия со стороны других. При отсутствии художественных способностей самовыражения, впечатления уходят вглубь, а при наличии этих способностей выражаются архаически банальными, повседневными фразами. Наиболее сильно вытеснена интуиция, имеющая экстравертированный и архаический характер.

7. Интровертированный чувствующий тип – имагинарный рисунок – изображения персонажей, заимствованных из литературы, фантазии, отличающиеся оригинальностью самовыражения.

Постоянно ищет образы, не встречающиеся в действительности. Стремится к внутренней интенсивности, для которой объекты, самое большее, дают внутренний толчок. Молчаливы, труднодоступны, подобно мимозе, «свертываются» от грубости. Для обороны выдвигает отрицательные суждения, чувства или поразительное равнодушие. Основополагающие идеи: Бог, свобода, бессмертие – имеют ценность чувства. Чтобы передать все богатство чувства, хотя бы приблизительно, им нужна необычайная поэтическая или художественная выразительность. Если же чувства искажаются эгоцентризмом, такой человек более всего озабочен своим «Я» и делается несимпатичным. Интровертированному чувствованию противостоит примитивное мышление, находящееся в рабской зависимости от фактов. Случается, что люди этого типа испытывают буквально ощущение паралича от напористой эмоции. Если чувства заняты чем-то более высоким, чем эгоцентрическое «Я», человек остается в норме. При доминировании «Я» он начинает чувствовать, «что думают другие», подозревая их во всевозможных низостях, в злоумышлении, интригах и подстрекательствах.

8. Интровертированный интуитивный тип – структурный рисунок – изображение целого, состоящего из частей, отображающее общее устройство, обычно один изолированный предмет.

Интуиция этого типа направлена на внутренние субъективные образы. Относится со вниманием к изменяющему объекту, с живейшим сочувствием наблюдая особенности изменения объекта. Обычно тип мистика, мечтателя и провидца, с одной стороны, фантазера и художника – с другой. Углубление интуиции часто влечет за собой удаление от осязаемой действительности, когда человек становится загадкой для своей ближайшей среды. Если это художник, то его искусство посвящено вещам, которые бывают одновременно и значительными, и банальными, прекрасными и аляповатыми, возвышенными и причудливыми. Если он не художник, то часто бывает непризнанным гением, чем-то вроде мудрого полуглупца, фигурой для «психологических романов». На бессознательном уровне этот тип приобретает в качестве компенсации черты «ощущающего экстраверта». Отсюда – чрезвычайная привязанность к чувственному впечатлению.

### **2.3.5. Другие проективные методы**

Существует еще ряд проективных методик и рисуночных тестов, которые обеспечивают клиницистов и психологов диагностическим инструментом, предназначенным для оценки телесного образа. К ним относятся тесты «Телесные состояния» и «Образ себя», раскрывающие сенситивный мир человека при восприятии им своего тела (Никитин, 1998), а также проективная телесно-ориентированная техника чернильных пятен Касселя (SIS – Somatic Inkblot Series) (Cassell, 1980; Кассель, Хромов, 2000). Эти тесты могут быть использованы для оценивания психологических проблем личности, глубоких и значимых соматических симптомов, извращенных реакций, соматических иллюзий и сексуальных дисфункций.

## **2.4. Техники психотелесной диагностики**

В данном разделе справочника приводятся техники, использующиеся для телесной диагностики проблем клиента. Они также могут применяться как в начале, так и в процессе дальнейшей работы в рамках выбранного направления телесной терапии для оценки достигнутых результатов. Данные техники взяты из работ (Кнастер, 2002; Кожина, 2001; Нарицын, 1999–2000). Все приведенные ниже техники даны в виде инструкций, которые психолог дает клиенту.

### **Техника 1. Дневник мудрости вашего тела**

Даже если вы никогда не вели дневника, теперь наступило время начать работу над дневником мудрости вашего тела. Сделать это несложно: возьмите красивую тетрадь, альбом или сядьте за клавиатуру компьютера. Не имеет значения, как вы будете делать это, важен сам акт.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.