



Проблемы бытия личности

Валерия Мухина

ТЕЛЕСНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДУШИ

Душа хочет обитать в теле,
потому что без него она
не может ни действовать,
ни чувствовать.

Леонардо да Винчи

I — Тело и лицо человека

Тело, как разум и душа человека, до сих пор предмет пристального внимания науки, искусства и обыденного нашего сознания.

1. Тело человека

Тело — организм человека и его внешних физических проявлений. Но не только это. Тело — индивидуальный образ; отражение культуры и духовности человека. Для человека его тело — источник счастья и тяжелых физических и психических состояний.

В человеке телесное и духовное неразрывно связаны. Тело является носителем физических, психических и духовных его свойств. Мы можем судить о душевных состояниях человека по телесным *состояниям и движениям*. В то же время личность включает в себя не только духовное начало, но и телесные свои особенности.

Обнаженное человеческое тело — предмет эстетического восхищения и образования комплексов. Телом гордятся. Тела стыдятся. В теле человека отражены красота

Тело как основа самосознания

Тело — предмет восхищения и комплексов

	<p>физическая и духовная, половая принадлежность, возраст, социальный статус, национальная принадлежность, эпоха.</p> <p>В самосознании людей отношение к телу представлено через при- своенные традиции, культурные ориентации и внутреннюю пози- цию самого человека. Тело может быть источником радости бы- тия и источником страдания.</p> <p>Тело может быть одухотворено как венец творения, как объект люб- ви и восхищения. Но тело может быть и низведено к греховности.</p>
Тело презентует личность	<p>Телесные проявления неизменно отражаются на личности человека, так как внутри, «я позиция к себе телесному творит одновремен- но и соответствующую личность. Собственно с осознания себя <i>телесного и с отношения к себе телесному в онтогенезе начинает- ся развитие личности.</i></p> <p>Тело — это не только пропорции, вес, рост, пол, возраст, раса и т.п. Тело выражает суть человека: его <i>живость, свободу, «мышечную радость», толерантность, агрессивность, зажимы, расслаблен- ность, напряженность</i> и др.</p> <p>Наше тело выражает то, чем мы являемся на самом деле. Человек мо- жет выступать <i>как личность</i> — уникальный субъект, презентирую- щий себя через уникальное проявление своего тела. Человек может выступать <i>как никто и ничто</i> — ничтожество, которое не способно представлять себя ни телесно, ни духовно как личность.</p>
Наше тело открыто стороннему взгляду	<p>Наше телесное состояние не является секретом. Окружающие <i>видят</i> нашу потенциальную силу и уступают нам нашу слабость и на- ступают на нас. Наша слабость, усталость, болезнь или сила, энергичность, здоровье проявляют себя множеством сигналов поз, жестов, голоса, взгляда. Замаскировать свое телесное и пси- хическое состояние трудно. Человеку трудно скрыть агрессию, которая порождает напряжение. Гневливый, агрессивный чело- век напряжен телесно, скулы его сжимают, видно, как «бегают», «играют» желваки на его скулах. Лицо красно, кулаки произ- вольно сжимаются. Сам человек чувствует, как мышцы спины напрягаются, «шерсть поднимается дыбом». Трудно скрыть и благодушное состояние — телесная расслабленность и откры- тость говорят об этом.</p>
Тело — предмет науч- ного исследования	<p>Тело явилось предметом углубленного научного исследования его мор- фологии, физиологии, психофизиологии и психической жизни.</p> <p>Выдающиеся отечественные ученые, заинтересованные в изучении психической деятельности человека, искали подходы к душев- ным явлениям через анализ телесных проявлений.</p>
Невольные и произ- вольные движения	<p>И.М. Сеченов (1829—1905) выделял <i>невольные</i> и <i>произвольные</i> дви- жения. Он описал генезис этих движений и показал человека как носителя способности: <i>группировать</i> свои движения; способнос- ти <i>задерживать</i> движения; от действия переходить к мысли. Рас-</p>

смаывая высокую степень субъективности мысли как феномена индивидуального человека, И.М. Сеченов обсуждает эмоциональный компонент мысли — *страсти*. Чувство страсти подчас приводит человека к амбивалентным эмоциональным состояниям: «я хочу и не исполню своего желания; я устал и сижу, мне хочется лечь, а я остаюсь сидеть» [1]. Страсти, желания жадно обращаются к телу и воплощают в нем свою напряженность. И.М. Сеченов убедительно показал, что «вопрос о полнейшей зависимости наипроизвольнейших из произвольных поступков от внешних и внутренних условий человека решен утвердительно. Отсюда же роковым образом следует, что при одних и тех же внутренних и внешних условиях человека деятельность его должна быть одна и та же» [2].

Душевная деятельность через двигательные реакции

И.П. Павлов (1849—1936), как основоположник учения о нервно-психической регуляции поведения, изучал душевную деятельность через двигательные реакции — телесные движения, формирующие условные рефлексы. Изучая физиологию высшей нервной деятельности, И.П. Павлов открыл, что «условный рефлекс состоит из двух внешних фаз: *недеятельной* и *деятельной*». Принципиальное значение имеет замечание И.П. Павлова о том, что недеятельная фаза, не нулевая, а тормозная [3].

В познании потенциала возможностей телесной сущности человека важно не только знать, но и уметь увидеть закономерности телесных проявлений как на уровне преддвижения, так и собственно исполнительского действия.

Н.А. Бернштейн (1896—1966) в свою очередь посвятил себя изучению биомеханики и физиологии движений. Его исследования посвящены изучению построения движений в онтогенезе; в индивидуальном опыте человека; в норме и патологии. Он изучал онтогенез моторики человека в контексте его развития и распада [4].

Телесная выразительность в искусстве

В России изучением психологии потенциала телесной выразительности упорно занимались не только ученые-натуралисты, но и деятели искусства.

К.С. Станиславский (1863—1938), работая над своей «Системой», уже в 1907 году заявляет о ней в журнале «Русский артист». «Система Станиславского» в развернутой своей форме издается в 40-е годы. Аналитик-режиссер заявляет о необходимости дифференцировать *сценическое искусство* и *сценическое ремесло*. Он учит профессиональному умению действовать в «предлагаемых обстоятельствах». Наряду с профессиональной способностью актера включать в построение творческого образа работу познавательных процессов (воображение, внимание, память) как «двигателей психической жизни», особое значение К.С. Станиславский придавал телу, его выразительности [5]. В систему входит

развернутая концепция *сценического действия и упражнения по освобождению мышц* (в контексте работы в этом направлении вводятся понятия *мышечная судорога* и *мышечные зажимы* [6], которые затем продолжают свою жизнь в работах многих западных психологов [7]).

М.П. Чехов (1865—1936) обладал даром самоанализа и жадной познания законов выразительности действия актера на сцене: Как и К.С. Станиславский, он исследовал воображение, внимание и память как условие, содействующее технике актера. В его видение искусства актера также входило понимание значимости *«тела как инструмента для выявления душевных переживаний на сцене»* [8]. Работая над телом актера, режиссер выделяет «четыре качества, которые должны быть присущи произведению искусства: *легкость, форма, целостность* (завершенность) и *красота*». Эти качества М.П. Чехов просматривает в специальных упражнениях, где соединяются психические и телесные движения [9].

Выразительность
тела

Благодаря соединенности психических процессов и чувств, телесного их воплощения, тело обладает высокой выразительностью, которая не только *читается* другим *существом*, способным рефлексировать на позы и жесты тела, но и *воздействует* на другое существо, *идентифицируя* его с собой, *обособляя* его от себя или создавая амбивалентную гамму отношения к себе.

Тело весьма выразительно. А. Лоуэн совершенно справедливо пишет: «Отношение человека к жизни или его личный стиль отражаются в том, как он держит себя, в его осанке и в том, как он двигается. Человека с так называемой благородной осанкой или королевской манерой держаться можно отличить от человека, где согнута спина, округленные плечи, слегка наклоненная голова указывают на покорность бременю, тяжело висящему на нем» [10]. *Тело каждого человека постоянно презентует его другим людям как некую личность*, прочесть и «угадать» особенности телесного самовыражения. Человек, чтобы быть успешным среди других, должен контролировать спонтанные проявления своего тела.

Обсуждая тело и его выразительность, мы не можем не говорить о лице человека.

2. Лицо человека

Лицо презентует
личность

Лицо — индивидуальный облик самого человека, презентующий его среди людей уникальной физической представленностью и внутренним миром, отраженным всем обликом и выражением глаз. Когда мы говорим: «Сохранять свое лицо», мы имеем в виду еще и индивидуальную представленность человека среди людей.

Мы говорим: «На лице написано», подразумевая, что лицо обладает выразительностью, которую можно увидеть, прочесть.

В свое время Ч. Дарвин, анализируя эмоции человека, отмечал особое значение лица, как выразителя наших чувств и намерений. «Из всех частей тела мы больше всего смотрим и обращаем внимание на лицо что естественно, так как оно является главным носителем выражения и связано с голосом. Точно так же на нём, главным образом, выявляются красота или безобразие, и его повсюду на свете больше всего стараются украсить*. Поэтому в продолжение многих поколений для каждого человека лицо служило предметом гораздо более пристального и серьезного внимания, чем какая-либо иная часть тела...» [11].

Лицо презентует его мимика.

Читая по выражению лица *Мимика* — выразительные движения лица: *соматические движения* как проявление психической жизни; произвольные движения, за которыми стоит определенная осознанная цель. Все это — движения, которые мы связываем со сферой психического. «Читая» по выражению лица сложнее, чем читать книгу. В книге есть текст и контекст. Контекст дается далеко не каждому читателю. В лице также есть текст и контекст. Лицо (как и тело) отражает соматические реакции на внутренний и внешний мир. Лицо отражает психические реакции на душевные и духовные переживания человека. Эти реакции могут иметь непосредственное культурное (воспринятое, усвоенное) выражение, воплощенное в индивидуальном проявлении. Выражения лица и тела как соматический и культурный текст может читать внимательный, рефлексирующий человек (не обязательно психолог и не каждый психолог).

Телесные проявления имеют текст и контекст Человек как существо социальное и одновременно уникальное может хорошо контролировать свои выразительные телесные проявления: затормаживать, перестраивать, видоизменять их. В этом случае контекст ускользает. Человек становится непостижимым. Однако это удаётся ему на время...

Лицо и его выражения Лицо человека имеет множество наименований. Лицо — *лице, личико, личишко*; в возвышенном значении *лик*; в бранном *рожа, харя*. Столько наименований лицу более ста лет тому назад нашел в русском языке В. Даль. (Сегодня, однако, он был бы потрясен новыми словами, означающими ту же, «фасадную, часть головы человека».)

Большое число наименований лица говорит о значимости его для самосознания человека.

* Подробнее об этом см.: Дарвин Ч. Происхождение человека и половой отбор. Собр. соч. в 5 т. М., 1953. Т. 5. С. 618.

- Лицо — зеркало души Лицо отражает душевную жизнь человека; лицо — зеркало, отражающее ответные реакции человека на вне его происходящие события, поэтому мы говорим: это лицо тонкое, эмоциональное или — холодное. Лицо — зеркало, отражающее внутренний мир человека, поэтому мы говорим о лице: умное или тупое; доброе или злое; веселое или мрачное; возвышенное или низменное и др.
- Лицо может быть символом высших духовных даров. Вспомним того же В. Даля: лоб — небесная любовь; глаза — разуменье, разумное созерцанье; уши — понимание и послушанье; нос — постижение добра; щеки — постижение духовных истин; рот — мысль и ученье; губы — духовная хвала и пр. Лицо может быть символом злых сил. Тому не счесть примеров в мифах народов мира.
- Многоликость и
лицедейство Лицо — физическая, психическая, духовная сущность конкретного человека и культурный символ. Но это еще не все. Лицо может быть многолико.
- Янус — римский мифологический бог всякого начала, входа и выхода, начала и конца, его прошлого и настоящего — имел два лица. Карнавальная культура и многие социальные роли допускали *лицедейство* — возможность действовать под различными личинами, принимая на себя чужой вид, веселя тем самым других людей. Однако, принимая на себя личину, обманную внешность, прикидываясь не тем, кем реально является, человек в корыстных целях обманывает других, лицемерит. Это не поощряется ни в каком обществе...
- Экспрессия индивиду-
ального человека при-
надлежит этносу В обществе не поощряется и необузданное поведение, неконтролируемые выражения лица, выходящие за пределы нормативности. Многие люди наивно полагают, что их экспрессия исключительно индивидуальна. Конечно, это так, но при этом их экспрессия принадлежит их этносу, сформировавшему в своей истории определенный стиль эмоционального выражения чувств. Социальные ожидания контролируют как выражения наших эмоций, так и сами наши чувства. В большой мере сказанное касается нашего лица.
- В каждой традиционной культуре формируется заданное выражение лица: выраженная экспрессивность; сдержанное — очи долу выражение; открытый взгляд и широкая улыбка и др. Профессия людей так же определяет выражение лица в большой мере. Большое количество разных наименований лица — показатель его значимости и многозначности: от лика, подобного образу Божьему, до рожи — дурного, уродливого, отвратительного лица.
- Онтогенез детского
выражения лица Лицо ребенка проходит выраженные метаморфозы — оно находится в состоянии роста, постоянно изменяется конституционно и мимически.
- Новорожденный В *строении лица новорожденного* выражены родовые (генетические) и индивидуальные отличия. Строение лица имеет возрастную

специфику: мозговая часть черепа доминирует над лицевой. У новорожденного лицо представляет своеобразный экран, на котором проецируются (иррадируют) реакции его организма. Первые два-три месяца доминирует мимика неудовольствия, плача и сытого благополучия.

Улыбка младенца

На третьем месяце появляется улыбка. Постепенно, прежде всего через подражание взрослому, мимика обогащается и визуально значимые для культуры ее элементы закрепляются.

У младенца мимика весьма выразительна — четко выражает полярные чувства. По мере развития выразительность лица ребенка становится более разнообразной. Появляются не только фиксированные выражения удовольствия в виде улыбок и смеха или выражения неудовлетворения в виде плача, но и упреждающие событие выразительные мины: *любопытство, настороженность, готовность к испугу, капризу, к шалости и много других, которые соединяются с экспрессией телесных реакций.* Младенец обретает большую выразительность в мимических и пантомимических действиях.

Этологические признаки младенца

Общий облик лица и всего тела младенца несет в себе определенные этологические признаки, которые вызывают естественную, глубоко природную реакцию взрослого человека. Большие лоб и глаза, маленький нос, рот, подбородок, пухлые щеки ребенка вызывает реакцию умиления и стремления покровительствовать дитяте. Формы лица и маленького пухлого тела, соединенные с младенческой экспрессией, вконец овладевают взрослым, обезоруживая и умиляя его. И здесь не только культурное, ценностное отношение к ребенку, но глубоко природная, животная реакция на дитя, сопутствующая людям, как всем высшим животным, из глубины веков.

Особое выражение глаз

Особое выражение лицо младенца обретает, когда тот взирает на взрослого с пристальным вниманием и вдруг вперяет «глаза в глаза» пронизывающий взгляд, со столь подчас глубоким проникновением, что смущает неожиданностью случившегося любого человека. Выражение проникающей мудрости, духовного зренья, младенческого взгляда подмечено многими художниками. Вспомним, например, взгляд младенца Христа у Рафаэля («Мадонна с младенцем»). Однако человеческое дитя тут же теряет это дивное выражение, меняя его на не менее удивительное по силе воздействия — открытую, беззубую улыбку и безмятежно невинное выражение глаз.

Ранний возраст

В раннем возрасте выразительность мимики становится все более богатой, намечаются новые тенденции в ее развитии. Появляется большое разнообразие выразительных мин, которыми ребенок может уже достаточно успешно управлять, рефлексировав при этом на реакции близких взрослых.

Ребенок может использовать лицо и позы

Умилительной физиономией и сопряженными с ней позами ребенок достаточно успешно пользуется при взаимодействии со взрослыми. Лукавые полуулыбки, хитренькие глазки, просящие взгляды, заглядывание снизу вверх в глаза из-под склоненной головки и другие действующие на взрослого физиономии лукавого создания взрывают как военные мины намерения взрослого быть справедливым и строгим воспитателем. Малыш открывает, что он уже может достаточно успешно пользоваться своей экспрессией в некоторые моменты текущей, разнообразной жизни взрослых... В то же время подавляющее число мимических выражений ускользает от внимания, не контролируется ребенком и поэтому его чувства хорошо читаются взрослыми.

Зеркало — источник саморефлексии

Собственное лицо чрезвычайно интересует самого ребенка. Именно в раннем возрасте он пристально всматривается в самого себя. Этому содействует гениальное человеческое изобретение — зеркало. Ребенок изучает свою физиономию, разнообразные мины, вглядывается в глубину своих зрачков, себе в душу — начинается работа по идентификации с самим собой, реально, телесно и душевно представленном в этом мире.

Метаморфозы лица

С *трех лет* происходят выраженные конституционные и мимические изменения лица ребенка. Лицо становится постепенно все более овальным, что связано с ростом черепа, с преобразованием челюстей и изменением строения щек.

Общение с окружающими взрослыми и детьми дает возможность ребенку идентифицироваться с их эмоциями и эмоциональными выражениями. Ребенок подражает старшим и становится носителем образа этнической представленности в мире не только по языку, обычаям, но и по особенностям выражений своей физиономии. Но он подражает также и младшим детям — ведь они пользуются особой привилегией у взрослых. Он начинает лицедействовать, притворяясь маленьким и более инфантильным, чем он есть на самом деле, в надежде получить большую любовь или ситуативную выгоду.

Лицедейство

Ребенок заинтересован и в бескорыстном лицедействе — он страстно изображает сказочных и реальных героев, антигероев, хороших и плохих, прекрасных и ужасных, придавая их лицам и их позам ту экспрессию, которую он в них предполагает. Он переживает их чувства, наблюдает за выражением их лиц и испытывает восхищающее его чувство овладения многообразием человеческой мимики и эмоций. Он обретает индивидуальность своего лица через внутреннюю позицию: свое отношение к себе. Через свое лицо он учится также представлять свою особу в мире.

3. Непроизвольные и произвольные движения лица и тела

Проявление особенностей психической жизни

В повседневной жизни, в экстремальных ситуациях, в значимых для человека обстоятельствах — во всех возможных внешних условиях через произвольные соматические и произвольные движения человек проявляет особенности своей психической жизни. Эти движения мы связываем со сферой психического и духовного на основании нашего опыта саморефлексии и рефлексии на других.

Непроизвольные движения

Непроизвольные движения лица проявляют состояние психики — радостное, напряженное, скорбное. Эти соматические движения непроизвольны и не целенаправлены. Человек обладает великим множеством богатых оттенков соматических непроизвольных движений, которые сопровождают любые события его психической жизни. Эти непосредственные движения, безусловно, выразительны; их может прочесть внимательный наблюдатель — в меняющихся выражениях лица, взгляда, экспрессии голоса. Особое место в экспрессии лица занимают *смех* и *плач*. Эти реакции на некие проблемные ситуации описал еще Ч. Дарвин как свойственные только человеку. «Маленькие соматические катастрофы» называл смех и плач К. Ясперс, имея в виду, что при смехе и плаче тело дезорганизуется и ситуация становится не вполне прозрачной для других. К соматическим непроизвольным движениям относят также *зевоту, потягивание и усталость*, которые выражают некую экспрессивную составляющую общего состояния человека.

Произвольные движения

Произвольные движения имеют осознанную цель. К произвольным движениям относятся контролируемые мимические выражения (нарочито поднятые или насупленные брови, «прямой открытый взгляд», контролируемое лукавое выражение лица, подмигивание, разного значения улыбки и др.). К мимическим проявлениям обычно присоединяются разного рода жесты и указательные знаки (кивание, качание головой, сопутствующие позы). Произвольные движения обычно наделены условными значениями, которые имеют свою презентацию значений и смыслов в разных культурах. Такие движения сопутствуют речи и усиливают ее аффективное воздействие. Наш опыт убеждает нас в наличии связи между соматическими движениями и психикой (эмоциональными состояниями, волевыми импульсами и действиями, личностными ориентациями). Чтение и понимание произвольных и произвольных движений может быть открыто объективному наблюдению, научному обсуждению и практике работы психолога с клиентами.

Связь между психической жизнью и отражающим ее движением может быть сведена к определенным принципам. Вся разновидность произвольных и произвольных движений (мимика, походка, осанка, выразительные движения и жесты, др.) может быть обобщена в принципы экспрессии.

Правомерно говорить о пяти принципах экспрессии

Первый принцип экспрессии

Второй принцип экспрессии

Третий принцип экспрессии

4. Пять принципов экспрессии

В свое время К. Ясперс, исследуя экспрессивные проявления душевной жизни, вывел два принципа экспрессии [12]. Однако сегодня мы считаем правомерным говорить о *пяти принципах*.

Первый принцип. *Любая внутренняя деятельность сопровождается движением*, которое представляет собой его доступный пониманию *символ*. Так, горькие чувства невольно проявляются в виде таких же мимических движений, которые возникают при наличии горького чувства во рту. Сосредоточенное размышление сопровождается твердым, пристальным взглядом, словно направленный на некий находящийся рядом объект. (Можно привести еще множество примеров, которые мы прежде всего найдем в блистательных описаниях Ч. Дарвина, а в нашем отечестве у И.М. Сеченова.) Наблюдаемые экспрессии выступают в качестве непосредственного проявления психической деятельности.

Второй принцип. *Формы и способы телесных движений находятся под воздействием личности*. Человек непроизвольно и произвольно отбирает те из движений, которые он приемлет как соответствующие его телесной самопрезентации. Человек может считать подходящими для себя те движения, те выражения лица и тела, которые воспринимает как соответствующие его представлению о самом себе. Человеку свойственно бессознательное стремление к *демонстрации самого себя, к реализации потребности быть признанным со стороны своей экспрессии*. Это, прежде всего, социально значимое стремление утвердить свое присутствие среди других («Вот он Я!»; «Эй, ты! Видел меня?»; «Не путайте меня с другим!»). Любые мимические движения формируются благодаря непосредственной, «естественной» выразительности и благодаря осознанной экспрессии, которую сам человек способен более или менее ясно представить себе.

Часто повторяющиеся мимические движения становятся привычными. Остаточные следы мимических движений формируют устойчивые формы общего выражения лица.

Третий принцип. Любые движения (мика и экспрессия всего тела), исходящие от внутренней, соматической и психической деятельности, находятся под воздействием не только самой уникальной личности, связанной непосредственно со своим телом и его функциями. *Телесные движения во всем многообразии их проявлений зависят и от традиционных форм самопрезентации рода, этноса, нации*. Этническая психология дает нам яркие примеры различий экспрессивных проявлений людей в зависимости от сложившихся в их истории традиций. Кроме того, как мы знаем, этнос и раса формируют телесные особенности.

Четвертый принцип
экспрессии

Четвертый принцип. Формы и способы телесных движений находятся под воздействием личности, а личность в большой мере презентует ее *половая идентичность* или, как сегодня привычно говорят, *гендерная роль*. Определенно не существует тела как такового, лица как такового. *Есть лица и тела мужские и женские*. Если психика и тело непосредственно связаны, то тело презентует не только свои анатомо-физиологические особенности, но и психические составляющие звена самосознания, ответственного за половую идентичность мужчины и женщины. В самом деле, телесное выражение человека как мужчины или женщины зависит не только от их естественной природной сущности, отражающей физиологические особенности и очертание тела. Телесные выражения человека зависят от того образа мужчины или женщины, на который ориентируется человек с младенчества до конца своей жизни.

Пятый принцип
экспрессии

Пятый принцип. Тело, как и психика у индивидуального человека, проходящего свой уникальный онтогенетический путь, меняется в зависимости от возрастных этапов его жизни. Именно *на каждом этапе жизни мы можем наблюдать закономерные тенденции телесной и психической представленности человека в мире*, одновременно выделяя: формы и способы телесных проявлений, находящихся под влиянием этапов телесного развития и угасания, под влиянием развивающейся или теряющей себя личности; особенности развития и укрепления в телесных формах выразительных движений и мимике закрепленных в этносе способов самопрезентации; особенности гендерных различий, проявляющихся как в общем образе тела, так и в его выразительных позах, жестах и движениях.

Человек телесный
принадлежит своему
историческому времени,
полу и возрасту

Представляя себя как уникальную особу, человек делает это как социальный индивид, принадлежащий своему историческому времени: цивилизации, этносу, культуре, а также своему полу и возрасту. В то же время человек многозначен в обоих своих воплощениях: в родовом и в уникально-индивидуальном.

Лицо и тело человека феноменальны — они отражают не только материальную, но и духовную сущность. Мимика, телесные движения прежде всего отражают психическую жизнь человека и его душевные устремления.

В Ветхом Завете душа, лицо и тело человека представлены множественными текстами и притчами. Душа, лицо, тело — предмет высоких суждений об их *неразрывной связи и нравственном предназначении*. Душа, лицо, тело — предмет предостережений о подстерегающей угрозе *разрыва* их связи и возможного последующего падения [13].

Исследования, посвященные телу, неизбежно приводят к мысли о телесной презентации души.

II – Формы телесного бытия

Три состояния
живого тела

Живое тело может находиться в трех присущих ему состояниях: 1 – *расслабленное*; 2 – *напряженное*; 3 – *нормальное*. Кроме того, можно выделить состояние *ступора* и *психической расторможенности*, а также состояния *оглушения*, *комы* и *смерти*.

Обратимся к рассмотрению названных состояний тела.

1. Расслабленное состояние тела

Присущее природе
человека состояние
тела – расслабле-
ние

Расслабление – филогенетически и онтогенетически присущее человеку состояние тела. Еще не рожденное человеческое существо – плод – находится преимущественно в состоянии расслабления. Новорожденный также преимущественно расслаблен. Постепенно спонтанная иррадиация возбуждения переходит в выраженное состояние естественного бытия здорового тела – содружество мышечного напряжения и расслабления.

В норме расслабление и напряжение взаимодействуют, естественно переходя одно в другое.

У здорового человека состояние телесного расслабления происходит в спокойном сне, а также во время физического отдыха.

Сон

Сон – физиологическое состояние, в норме – состояние покоя и отдыха, при котором полностью или частично прекращается работа сознания, а тело находится в расслабленном состоянии. Сон характеризуется специфическими электрофизиологическими, соматическими и вегетативными проявлениями. Во сне может наступить полная мышечная релаксация. При этом сон представляет собой совокупность двух чередующихся фаз: «медленного», или «ортодоксального», сна и «быстрого», или «парадоксального» сна. Название этих фаз сна обусловлено характерными особенностями ЭЭГ: во время «медленного» сна регистрируются преимущественно медленные волны; во время «быстрого» сна – быстрый бета-ритм, характерный для бодрствования человека (это дало основание называть эту фазу сна «парадоксальным сном») [14].

Мышечный тонус во время сна в целом представляет собой расслабление. На протяжении всех стадий «медленного» сна тонус скелетной мускулатуры падает; в «быстром» сне мышечный тонус полностью угасает.

Телесный отдых

Физический отдых – особое состояние тела и психики, результат развитой культуры отношения человека со своим телом. Состояние телесного расслабления происходит под контролем сознания человека. Человек психологически подготавливается к физическому отдыху: расслабляется в так называемом среднем физиологическом положении, когда суставы конечностей согнуты под оп-

ределенным углом; сосредотачивается на ощущениях расслабления своего тела; мысленно отрешается от занимающих его сознание проблем и релаксируется.

Физический отдых может быть также как следствие физической зарядки и массажа.

Состояние телесного расслабления может быть не только во время здорового сна, физического отдыха, не только в результате зарядки и массажа. Телу человека свойственно также расслабление, которое свидетельствует о заболевании, отклонении в физическом и психическом развитии или состоянии. В случае физического или психического перенапряжения, телесной болезни и высокой температуры, кризиса или травмы мы можем наблюдать состояние телесного расслабления. В это время меняется картина расслабления: в отличие от здорового, естественного расслабления мы наблюдаем его дементные формы, безжизненность, патологическую расслабленность.

Особое расслабленное состояние тела может проявляться в связи с бурным ростом, с дисбалансом созревания разных функциональных систем у подростков, а также с состоянием психологического кризиса.

Следует специально указать на телесную расслабленность как выражение психических состояний возраста: ребенка, подростка, юноши и др.

Особое состояние расслабления тела наблюдается при астеническом синдроме.

Астенический синдром — состояние, проявляющееся повышенной утомляемостью и истощаемостью, ослаблением или утратой способности к продолжительному физическому и умственному напряжению.

В медицине выделяют простой и сложный типы астенического синдрома и в рамках каждого типа гипостенический и гиперстенический варианты.

Гипостенический вариант выступает в «чистом виде»: общая слабость, вялость, дневная сонливость, адинамия, утомляемость, истощаемость. Этому сопутствуют психологические отклонения: речевая затрудненность, мнестические нарушения, снижение эффективности умственной деятельности, нарушение сна.

Гиперстенический вариант характеризуется преобладанием повышенной раздражительности, аффективной лабильности, выступающих на фоне истинно астенических явлений. В этот период преобладают слабость, вялость, адинамия, резко повышаются утомляемость, истощаемость, дневная сонливость.

Повышенная
утомляемость

2. Напряженное состояние тела

Присущее природе человека состояние тела — напряжение

Напряжение — филогенетически и онтогенетически присущее состояние тела. Уже во чреве матери плод производит спонтанные движения, которые свидетельствуют об определенных мышечных напряжениях. Рождению сопутствуют крик и связанные с ним спонтанные мимические и телесные напряжения. С напряжения начинается телесная активность человека.

В норме состояние телесного напряжения обеспечивает физическую и психическую активность человека во время бодрствования при решении любых проблемных ситуаций. Напряжение, перемежаясь с расслаблением, создают условия телесной и духовной жизни человека.

В смене состояний тела — система сил, определяющих жизнь

Телесное и психическое развитие обусловлено преодолением избыточных степеней свободы органов, ответственных за телесное и психическое бытие. Напряжение, перемежающееся с расслаблением разных сухожилий и мышц тела, формирует управляемую систему, ответственную за координацию движений. Напряжение, развиваемое мышцами, входит составной частью в систему тех сил, которые вызывают перемещения и деформации кинематической цепи. При этом между мышечным напряжением и результирующим движением нет однозначной зависимости.

Н.А. Бернштейн указывал на тот факт, «что осложнения, вносимые вмешательством внешних реактивных и инерционных сил и фактом неоднозначности связи между мышечным возбуждением, напряжением и движением, гораздо более часты и значительны, чем это обычно думают... *Случаи, когда при данном движении фактически напрягаются совсем другие мышцы, в другое время и другим образом, чем это ожидалось бы по элементарному анатомическому анализу, гораздо более часты, чем те, когда поведение мышц до конца понятно и классично* (выделено нами. — В.М.). Есть много элементов движений, в которых пока вообще не удается доискаться объяснения поведения каждой мышечной группы...» [15]. Это указание Н.А. Бернштейна — специалиста в области физиологии движений, обратившего внимание на физиологию двигательных функций как на интенсивный и убыстряющийся филогенетический прогресс.

Состояние телесного напряжения возникает также в случае физического и психического утомления, срыва, заболевания, кризиса или травмы. В этом случае меняется картина напряжения: в отличие от здорового, естественного напряжения мы наблюдаем его дементные формы.

Многообразие напряжений

Под влиянием неправильного телесного воспитания и стрессов возникают самые разнообразные *острые и хронические* напряжения.

Наша телесная культура еще недостаточно развита. Мы часто сидим или стоим в позах, напрягающих не те мышцы спины, ног, шеи, которые могли бы обеспечить естественные и правильные позы. Плохая осанка (сутулые плечи, сгорбленная спина и др.) и плохая координация движений (неумение естественно, рационально стоять, сидеть, пластично двигаться в соответствии с естественным для тела распределением равновесия и нагрузок) приводят к усилению мышечного напряжения и телесным искажениям. В результате нам трудно расслабиться — мы вольно или невольно оказываем сопротивление из-за мышечного напряжения. Если с нами работает массажист, мы включаемся вместе с ним в работу с нашим телом: соучаствуем, когда он поднимает нашу руку, и не можем просто расслабить эту руку и предоставить ее в полное распоряжение специалиста. Здесь взаимодействуют *физический и психический зажим, хроническое мышечное напряжение*.

Ригидность мышц и мышечный панцирь

Состояние телесного (мышечного, прежде всего) напряжения может быть не только во время физической работы, передвижения, в экстремальных для человека ситуациях, не только в результате зарядки и массажа. Уже в детстве ребенок, подражая старшим или испытывая проблемы в реализации потребности в положительных эмоциях, накапливает негативный опыт мышечного напряжения. У него может накапливаться усталость, а затем и дискомфорт в спине, появляется ригидность затылочных мышц. Он вольно или невольно формирует *мышечный панцирь, который создает иллюзорное ощущение большей защищенности от внешних воздействий*. С возрастом эта негативная тенденция закабаления мышц может усиливаться. Подросток, юноша начинают стоять, ходить, сидеть таким образом, что тело непрерывно напряжено и зависимо от стереотипно возникающих зажимов и состояния мышечного панциря. *Зажимы — результат отсутствия культуры контроля за своим телом, а также результат присвоения модных поз и жестов, принятых в референтных для подражателя группах*. Мышечные напряжения начинают ограничивать наши движения и нашу естественную способность к расслаблению даже во сне. Пробуждение не приносит облегчения — проснувшись, мы разминаем наши члены, пытаюсь снять мышечное напряжение, неестественное состояние, закрепившееся в нашем теле за время сна. Днем мы подпадаем под воздействие зажимов, присутствующих в нашем мышечном комплексе. Жесткие зажимы ограничивают наши движения, блокируют пластичность наших движений и действий.

Истоки зажимов тела

Телу человека свойственно напряжение, которое свидетельствует о психическом состоянии, о накоплении зажимов в течение жизни, о заболевании, отклонении в физическом и психическом разви-

тии или состоянии. В случае физического или психического перенапряжения, кризиса или травмы мы можем наблюдать состояние телесного напряжения: в отличие от здорового, естественно-го (функционального) напряжения мы наблюдаем его дементные формы, хронические зажимы, патологическое напряжение.

Негативное состояние тела усугубляется различными неблагоприятными социальными обстоятельствами и экстремальными условиями. Так, дети, проживающие в условиях закрытых учреждений, обычно телесно выражено напряжены. Дети и подростки, живущие в авторитарной семье, с истерическими родителями, выражено телесно напряжены. Человек, переживший экстремальную ситуацию землетрясения, взрыва, бомбежки, также обнаруживает телесные напряжения и выраженные мышечные зажимы как результат пережитого шока. Одним словом — патологическое телесное напряжение может иметь множество источников для своего возникновения.

3. Естественное проявление нормального состояния тела

Нормальное состояние тела

Норма — образец, то, что должно быть, но реально так трудно достижимо. Нормальное физиологическое состояние мышечного напряжения и расслабления, естественное соотношение между мышечными напряжениями и движением проявляются в поведении человека, его статических позах, жестах и прочих телесных выражениях.

В норме состояния напряжения и расслабления формируют нормальное, динамически вынужденное функционирование тела. Н.А. Бернштейн писал: «При как угодно обусловленном движении любой кинематической цепи равнодействующие всех приложенных к ней сил и моментов фактически свяжут все степени свободы ее элементов, кроме одной для каждого, — той, по которой в действительности совершилось подвергшееся наблюдению движение... Если, кроме статических сил, принять в расчет и все динамические, то можно трактовать любое движение какой угодно цепи как динамически вынужденное» [16]. Напряжение, расслабление и пауза являются естественным проявлением нормального состояния живого тела.

4. Ступор, оглушение, кома

Особые состояния

Живым формам телесного и психического бытия можно противопоставить особые состояния, которые отражают потерю физической и психической активности. Речь идет о состоянии *ступора, оглушения и комы*.

Ступор и его виды

Ступор — состояние психической и двигательной заторможенности. Различают следующие виды ступора.

Ступор апатический — состояние абсолютной безучастности, полная бездеятельность на фоне крайнего бессилия, доходящего до протрации. Часто бессонница.

Ступор депрессивный — состояние «мрачного оцепенения», выраженное двигательное торможение, достигающее полной обездвиженности на уровне депрессии.

Ступор психогенный — состояние обездвиженности вследствие реакции на переживание страха, ужаса, катастрофы, внезапной смерти близкого человека.

Ступор экзогенный — состояние обездвиженности, возникающее вследствие токсического или инфекционного поражения в результате отравления головного мозга нейролептиками или другими веществами.

Во всех случаях наблюдается отключенность зрительного и слухового восприятия.

Помимо собственно ступора, различают еще *ступорозное состояние*.

Ступорозное состояние — неполная обездвиженность, обычно с более или менее выраженным *мутизмом* (отсутствием речевого общения с окружающими при сохранении речевого аппарата), длительным сохранением одного и того же положения тела, часто с неестественными вычурными позами, остановившимся взглядом и с отсутствующей реакцией на слуховые раздражители и речь.

Отмечаются разные изменения состояния сознания и телесного его выражения в виде *оглушения, сопора, комы*.

Оглушение и его
виды

Оглушение — угнетение сознания с выраженным затруднением восприятия внешних раздражителей. Оглушенный не реагирует на вопросы, заданные тихим голосом, реакция на обращенную к ним речь слабо выражена, отвечает на простые вопросы, сказанные отчетливо и громко. Аналогичны реакции на любой звук, свет, запахи, воздействие на органы слуха, а также на *прикосновения*. При оглушении затруднены ассоциации, нарушено как понимание настоящей ситуации, так и воспроизведение прошлого опыта. Обычно человек в таком состоянии с трудом осмысливает ситуацию в целом, но отдельные, наиболее простые ситуации оцениваются правильно. Оглушенные аспонтанны, малоподвижны, их мимика бедна, однообразна, жесты невыразительны. Предоставленные самим себе, они подолгу остаются в одной и той же позе. Их настроение обычно безразличное, однако могут быть благодушные и даже эйфория.

Различают: *оглушение умеренное и глубокое*.

Оглушение умеренное характеризуется затруднением, медлительностью, обеднением психической деятельности — снижена способность к активному вниманию. Речевой контакт сохранен, но отве-

ты на вопросы следуют через паузы. Иногда требуются повторные вопросы или иные значимые для человека как биологического и социального существа стимуляции (похлопывание пострадавшего, называние по имени). В этом случае команды выполняются замедленно. Оглушенный вял, быстро истощаем. У него обеднена мимика. Хотя ориентировка в собственной личности сохранена, но ориентировка в месте и особенно во времени может быть неточна.

Оглушение глубокое определяется резким затруднением психической деятельности, сонливостью, прерывающейся иногда эпизодами двигательного возбуждения. Речевой контакт резко затруднен. Ответы от такого человека можно получить лишь после настойчивых обращений. Ответы чаще состоят из односложных «да», «нет». Глубоко оглушенный способен сообщить свое *имя, фамилию, возраст* и другие данные. Возможны *персеверации* (многократное повторение одного и того же слова). Способен выполнить элементарные задания (открыть глаза, показать язык, пожать руку и т.д.). Координированная защитная реакция на боль сохранена. Пострадавший обычно дезориентирован в месте и особенно во времени.

Сопор и его
симптомы

Сопор — глубокое угнетение сознания с сохранностью координированных защитных реакций и открывания глаз в ответ на болевые, звуковые и другие раздражители. Пострадавший сонлив, лежит с закрытыми глазами; возможно выведение его из этого состояния на короткое время. Локализует боль: тянется к месту нанесения болевого раздражения рукой. Пострадавший неподвижен или может совершать автоматические стереотипные движения. Может появиться страдальческое выражение лица при нанесении болевых раздражений.

Кома и ее виды

Кома — полное выключение сознания без признаков психической жизни. Характерна неразбудимость — невозможность выведения человека из этого состояния, появления каких-либо признаков психической активности.

Кома умеренная (кома I). Сохранена реакция на болевые раздражения. В ответ на них могут появиться сгибательные и разгибательные движения дистонического характера. Защитные двигательные реакции не координированы. На боль не открывает глаза. Зрачковые и роговичные рефлексы обычно сохранены, брюшные угнетены, сухожильные переменны. Повышены рефлексы орального автоматизма и патологические стопные рефлексы.

Кома глубокая (кома II). Характеризуется отсутствием каких-либо реакций на любые внешние раздражители, разнообразными изменениями мышечного тонуса — снижением или отсутствием рефлексов без двухстороннего мидриаза, сохранением спонтанного

дыхания и сердечно-сосудистой деятельности при выраженных их нарушениях.

Кома терминальная (кома III). Определяется двухсторонним фиксированным *мидриазом*, диффузной мышечной *атонией*, выраженными нарушениями *витальных функций*, расстройствами ритма и частоты дыхания, апноэ, резчайшей тахикардией, АД — критическое или не определяется.

5. Семь стадий восстановления

Стадии восстановления

1 — «Предтеча восприятия»

2 — Фиксация взора

3 — Фиксация эмоционального тона речи

4 — Начало понимания речи

5 — Начало речевого общения

6 — Начало ориентировки в пространстве и времени

В медицине выделяют семь стадий восстановления. Мы позволим себе дать этим стадиям психологически ориентирующие наименования: каждая из стадий обозначает тот или иной проявляющийся признак какого-либо психического процесса, тот или иной телесно выраженный поведенческий акт.

1. **Стадия «предтеча восприятия»** — открывание глаз, знак окончания комы. Оно происходит обычно *в ответ на настойчивую стимуляцию* больного. Открывшиеся на мгновение глаза быстро закрываются. Пострадавший не может управлять взором, не способен фиксировать взглядом окружающие предметы. Средняя продолжительность этой стадии у переживших длительную кому 11–24 суток. От комы эту стадию отличает лишь то, что больной лежит с закрытыми глазами.

2. **Стадия «смотрим»** — *фиксация взора*. Пострадавший начинает (вначале кратковременно) фиксировать взором предмет. Фиксация взора становится все более частой, постепенно возобновляется слежение взором за окружающими. Состояние, характерное для этой стадии, описывается как акинетический мутизм.

3. **Стадия «слышу эмоциональный тон речи»**. Можно наблюдать едва заметные изменения: мимических движений, общей активизации, гиперемии лица, учащения пульса в момент появления около пострадавшего его близких, эмоционально значимых лиц, особенно в ответ на их голос. Способность к идентификации лиц проявляется позже.

4. **Стадия «понимаю»** — *восстановление способности к пониманию обращенной речи*. Пострадавший выполняет или делает попытку к выполнению простой команды («пожми руку»).

5. **Стадия «говорю»** — *начало восстановления речевой деятельности*. Стадия начинается с первой попытки произнесения подсказанного слова (прежде всего — его имени).

6. **Стадия выхода из амнестической спутанности**. При достаточном восстановлении речевого общения пострадавший еще дезориентирован *в месте, времени*, не имеет достаточного представления о случившемся с ним, но уже начинает интересоваться всем этим.

7 — Восстановление всех видов ориентировки

7. *Стадия восстановления формально ясного сознания.* Восстановление всех видов ориентировки, хотя остаются еще глубоко дефектными психические процессы, составляющие содержание сознания.

Психолог должен не только знать о перечисленных стадиях восстановления человека из комы, но принимать участие в оказании помощи пострадавшему — ведь никто, кроме психолога, не владеет всем объемом продуктивных способов работы с человеческим телом и психикой как целым.

6. Смерть

Смертью заканчивается телесная презентация души

Телесная презентация души заканчивается вместе со смертью — естественным или насильственным концом живого существования. Поскольку человек сознает свою физическую конечность, смерть для него выступает как конститутивный, основополагающий момент его мировоззрения. История человеческой картины мира включает в себя понимание и отношение к смерти. Отношение к смерти во многом определяет формы религиозных культов, а религиозные культы определяют отношение к смерти.

Смерть в самосознании разных культур

Жизнь и смерть в родовых культурах понимались как простые, естественные акты, обозначаемые понятием «пришел» и «ушел», где время движется по кругу.

Древняя индийская религия кришнаитов предлагает волнообразную проекцию жизни и смерти: «Как воплощенная душа переходит из детского тела в тело юноши и из него в тело старика, так же она и после смерти переходит в другое тело» и далее: «В момент смерти сознание, созданное человеком на протяжении его жизни, переносит его в следующее тело. Если его сознание подобно сознанию животного, он непременно получит тело животного» [17]. Здесь живое существо «будет вечно шествовать по кругу рождения и смерти» [18].

Европейское самосознание видит жизнь и смерть как «начало» и «конец», проецируемые в линейном измерении, однако религии усложняют эту простую панораму человеческого бытия тем, что утверждает «рай» и «ад» — пронзительно ясный «верх» для праведников и темный, ужасный «низ», преисподняя для грешников. В христианском обыденном самосознании смерть — тревожное будущее, обладающее эффектом неопределенности («Что Я заслужил?»; «Чего ждать?»; «Что будет со мной?») — «смерть берет распахом».

В.И. Даль собрал множество пословиц русского народа о смерти, которые отражают самосознание христианина. Приведем лишь малую их толику: «Всякий живой боится смерти»; «Живой смерти не ищет»; «Умереть сегодня — страшно, а когда-ни-

Философское
отношение к бы-
тию и смерти

будь — ничего»; «День да ночь — сутки прочь, а все к смерти ближе»; «День за день, а к смерти ближе»; «От смерти не посторонишься»; «Сколько ни ликовать, а смерти не миновать»; «Жизнь — сказка, смерть — развязка».

В то же время философия заинтересованно относится к бытию и смерти человека. Мы можем найти множество вариантов видения жизни и смерти. Так, смерть может трактоваться как подготовка к загробному бытию; как исход; как возмездие; как естественный конец жизни и т.д. Согласно М. Веберу, «цивилизованная, включенная в «прогресс», в бесконечность жизни отдельного человека не может иметь конца по своему собственному имманентному смыслу» [19]. Феноменология показывает, как смертность человека, его конечность определяют собой структуру его теоретического мышления, его отношения к миру, жизни и смерти. М. Шелер настаивает на том, что переживание смерти на протяжении всей индивидуальной жизни влияет на сознание человека [20]. Обратившись к пониманию смысла жизни перед лицом смерти, человек обретает истинные цели и деятельности. Именно эта позиция выступает у М. Хайдеггера в его учении о «подлинном» существовании человека перед лицом смерти и «неподлинном», когда человек погружается в мир безличного «там», где умирают другие, но никогда — он сам [21]. Экзистенция — «бытие-привнутри-мировом-сущем» призвана у М. Хайдеггера выразить способ отношения к вещам как спутникам человека в отведенном ему «конечном» отрезке жизни.

Перечень и обсуждение идей, объясняющих себе, другим, человечеству феноменологическое значение жизни и смерти — отдельная научная, религиозная и бытийная проблема. Каждый человек приходит к теме «жизнь — смерть» своим индивидуальным способом, интересуясь этой проблемой как лично для него значимой, он обращается к мировым религиям и философии и исподволь строит свое отношение, свою индивидуальную философию жизни и смерти.

Именно с индивидуальным человеком и его видением жизни и смерти предстоит работать психологу.

Биология смерти

Другая сторона смерти — смерть тела и прежде всего смерть мозга. *Смерть мозга* — патологическое состояние, характеризующееся тотальной гибелью головного мозга. Клинически смерть мозга проявляется полным и необратимым выключением всех функций головного мозга. При этом развивается терминальная кома, прекращается спонтанное дыхание, отсутствует *фотореакция зрачков*, отсутствуют все рефлексы со стороны черепных нервов, а также рефлексы спинального уровня. Смерть мозга приводит к смерти тела.

Не впасть в уныние

Здесь следует думать уже о близких усопшего — ведь им предстоит столкновение с самой физической смертью близкого человека, с невольным возникающим столкновением со Смертью как феноменологическим явлением жизни. Человек должен преодолеть тяжкие эмоции и мысли и сделать все возможное, чтобы не впасть в состояние глубокого уныния перед неизбежным своим исходом, принять жизнь и смерть как должное и сохранить свой дух в своем теле.

III — Движения и паузы как форма психической жизни

Движение и его формы

1. Движение — уникальное качество всего живого

Осмысливая *движение* как явление, человек превратил этот способ существования материи в философскую категорию. Движение в философии видится и понимается как неотъемлемое свойство всякой материи, внутренне присущий ей атрибут: жизни без движения не существует.

Особая форма движения присуща живым существам: они не только растут, размножаются, исходят, но перемещаются в пространстве и осуществляют более тонкие движения, соединяя психические и телесные действия. Среди всего живого предметом наших размышлений является психическая деятельность человека, проявляющаяся в его движениях и выразительных позах и жестах.

Потребность к открытию законов психической жизни

В свое время И.М. Сеченов писал: «Психическая деятельность человека выражается, как известно, внешними признаками, и обыкновенно все люди, и простые, и ученые, и натуралисты, и люди, занимающиеся духом, судят о первой по последним, то есть по внешним признакам. А между тем законы внешних проявлений психической деятельности еще крайне мало разработаны...» [22]. И далее: «Для нас, как для физиологов, достаточно того, что мозг ... есть такой механизм, который, будучи приведен какими ни на есть причинами в движение, дает в окончательном результате тот ряд внешних проявлений, которыми характеризуется психическая деятельность. Всякий знает, как громаден мир этих явлений. В нем заключается все то бесконечное разнообразие движений и звуков, на которые способен человек вообще. И всю эту массу фактов нужно обнять, ничего не упустить из виду. Конечно, потому, что без этого условия изучение внешних проявлений психической деятельности было бы пустой тратой времени. Задача кажется на первый взгляд действительно невозможной, а на деле не так, и вот почему.

Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к единому лишь явлению — мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки,

улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за ... любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге — везде окончательным фактом является мышечное движение» [23].

И.М. Сеченов дает классификацию движений.

Невольные движения

Невольные движения: 1 — Рефлексы, движения у человека во время сна и при условиях, когда головной мозг, как говорят, не действует. 2 — Невольные движения, где конец акта ослаблен против начала его более или менее сильно, — задержанные невольные движения. 3 — Невольные движения с усиленным концом — испуг, элементарные чувственные наслаждения.

К невольным движениям И.М. Сеченов относит и сомнамбулизм, опьянение, горячечный бред и др.

Раскроем названные состояния.

Сомнамбулизм — лунатизм, снохождение, когда человек совершает ряд последовательных действий в состоянии глубокого сна: встает с постели, передвигается по помещению, выходит наружу, надевает одежду, совершает иные элементарные действия.

Опьянение алкогольное — различное по глубине помрачение сознания: от оглушения до комы. Могут возникать эпилептиформные припадки. Возможны непроизвольные мочеиспускания и дефекация. Опьянение тяжелой степени полностью амнезируется.

Горячечный бред — связан с последствиями телесных болезней с высокой температурой.

Произвольные движения

Произвольные движения: 1 — Задерживаемые сознательные движения. 2 — Страсти.

Согласно И.М. Сеченову, формируя произвольные движения путем повторений, человек приобретает способность *задерживать* их. Отсюда и вытекает громадный ряд явлений, где психическая деятельность остается без внешнего выражения в форме мысли, намерения, желания и пр. И.В. Сеченов связывает психические действия (прежде всего мышление) с движением. Однако само мышление может задерживать свой естественный конец — движение («Мысль есть первые две трети психического рефлекса... А потому в мысли есть начало рефлекса, продолжение его, и только нет, по-видимому, конца — движения» [24]).

О страстях

Страсть — прежде всего сильное чувство, с трудом управляемое рассудком; в то же время страсть означает высшую степень какого-либо состояния. Для И.М. Сеченова страсть — акт сознательной жизни с усиленным концом. Важно подчеркнуть, что страсть И.М. Сеченов рассматривает через контекст онтогенеза. «В начале человеческой жизни все без исключения психические рефлексы имеют характер страстности, то есть представляются с усиленным концом. Мало-помалу сфера страстности начинает, однако,

суживаться...» [25]. В ребенке страсть *отличается большой подвижностью*. Страстность может быть направлена как на внешний блеск, так и на высшие чувства: *любовь* к правде, великодушные, сострадательность, бескорыстие, равно как и *ненависть* ко всему противоположному.

Биомеханика произвольных и произвольных движений

Непроизвольную и произвольную стороны движения на уровне биомеханики и физиологии движений специально исследовал Н.А. Бернштейн.

Движение может быть *непроизвольно*, когда глубинные рефлекторные двигательные акты осуществляются без контроля сознания. Эти двигательные акты могут быть рациональными, соответствующими профессиональным ожиданиям, и иррациональными — возникающими в результате тех или иных болезненных процессов. В этом случае, как писал Н.А. Бернштейн, *распахиваются «двери филогенетического зверинца, глубоко затаенного в норме*. И тогда из глубин моторики *вылезают уродливые, гротескные фоны без фигур и передних планов, без смысла и адекватности: всяческие торзионные спазмы, обломки древних движений, атеозы, хореи, произвольные рычания и выкрикивания — психомоторные химеры, безумие эффекторики»* [26].

Произвольные движения в пространстве внешнего и внутреннего

Движение может быть *произвольно*, когда внешние и внутренние двигательные акты отслеживаются и регулируются сознательно для достижения осознанной цели. Произвольные движения могут быть направлены на внешний мир («инструментальные», «оперантные», «орудийные», «соотносящие», «исполнительские», «разрушительные» и др.) и на внутренние процессы. При этом движение осуществляется не только на уровне кинестетических ориентиров, но и на уровне психической активности, рефлексии на телесные, «мышечные чувства».

2. Пауза — уникальная презентация движения

Прерывность и пауза

Движение — состояние, противоположное неподвижности, один из основных механизмов уравнивания в системе организм—среда. Движение проявляется в двуединстве *устойчивости* и *изменчивости*, прерывности и непрерывности. Движение отражает диалектичность живого: в движении существует единство покоя, равновесия, устойчивости и изменения. Движению сопутствует пауза, временная внешняя неподвижность.

Пауза — временное задержание движения, перерыв в непрерывности движения.

Энергетическая наполненность паузы

Пауза обладает энергетичной наполненностью и оттого явной выразительностью: она подчеркивает предшествующее и следующее за ней движение. В то же время сама по себе статичность обладает самостоятельной выразительностью как акт задержи-

вания и прерывания движения и как акт потенциального движения.

Умение «держать паузу» обладает внушающей силой воздействия. Остановка, перерыв речи (в монологе или диалоге) оказывают суггестивное воздействие на участников общения. Недаром актеры пользуются паузой как эффективным приемом.

Пауза в сценическом движении может быть ритмически упорядочена под стать ритмически упорядоченной паузе в звучании музыки.

Пауза может быть выражена в качестве *акта ориентировочного внимания на внутренний мир*. Усиленное проявление некоторых действий внешне может проявляться в паузе, выраженной глобальным телесным замиранием: прислушивание, приглядывание, принюхивание. Пауза может быть выражена в качестве *акта внутренней психической жизни*: мышление, воображение, рефлексия.

Пауза в высших проявлениях страсти

Пауза, выраженная в виде *глубокой неподвижности*, может возникнуть в результате переживания *высших проявлений страсти* — сильного чувства, с трудом управляемого рассудком. Такая пауза может быть обозначена как *задержанная пауза*.

Такие проявления сильных чувств, страстей человека были гениально описаны Ч. Дарвиным в его работе «Выражение эмоций у человека и животных». Позднее И.М. Сеченов в работе «Рефлексы головного мозга» специально пишет о внешних проявлениях «высших степеней страсти — восторга, экстаза, которые, по-видимому, уклоняются от нормы, потому что отличаются неподвижностью. Состояние это, несмотря, однако, на его внешнюю физиономию и на даваемые ему имена замирания, остолбенения и проч., не есть отсутствие движения. Напротив, последнее существует, иначе у восторга не было бы физиономии и даже усиленной степени в том отношении, что сокращение мышц имеет здесь форму более или менее продолжительного столбняка. Последним и объясняется неподвижность, окаменелость внешнего выражения восторга. Процесс совершенно тот же, что в высших степенях ужаса» [27].

Душевные и духовные проявления

Особая форма движения — *душевное и духовное переживание, внутреннее побуждение*, которое глубинно сопряжено с телесными движениями.

У человека хорошо развиты выразительные телесные движения, в том числе и мимика. В норме движения и статичные позы каждого человека характеризуются стереотипностью — следовательно, узнаваемостью. Облекая чувства в свойственные для себя статичные позы, жесты и телесные движения, человек реализует свою потребность в самовыражении. Человек через движения и статичные позы осуществляет телесную презентацию своего духов-

ного мира, открывая другим людям то, что он хотел бы представить. В то же время непроизвольно человек открывает другим многое из того, что он хотел бы скрыть или о чем он даже не догадывается.

3. Патологические проявления движения и паузы

Невроз навязчивых состояний

При ослаблении организма соматическими и инфекционными заболеваниями может возникнуть *невроз навязчивых состояний*. Навязчивые явления весьма разнообразны и многочисленны. Среди них отчетливо возникают *навязчивые действия* — движения, совершаемые против желания больного, несмотря на усилия сдерживать их. Некоторые из навязчивых действий занимают внимание и мысли человека до тех пор, пока они не будут реализованы (например, человек неудержимо хочет освободиться от несуществующей на губе ворсинки, при этом он время от времени символически сдувает эту ворсинку и «сплевывает» ее). Некоторые навязчивые действия вообще не замечаются. Навязчивые действия обычно мучительны для человека, зависящего от них. Особенно он страдает, когда привлекает внимание окружающих. Обремененный навязчивыми действиями должен неотступно следить за собой. Сознание болезненности навязчивых действий и критическое отношение к ним усиливает чувство бессилия в противоборстве с этими действиями.

Формы расторможенности

Патология двигательной сферы может проявиться в многообразных формах *расторможенности*.

В экстремальных ситуациях возникают острые первичные психологические реакции (ОППР), которые могут проявляться в виде двигательной расторможенности или заторможенности (гипокинетическая форма ОППР). При этом отмечают физические тягостные ощущения: изменение самоощущений — угнетенность, стеснение в груди, тяжесть в области сердца, во всем теле, зажимы мышц.

Ступор и его виды

В патологических случаях может возникать *ступор* — состояние длительной психической и двигательной заторможенности.

Различают ступор: апатический; депрессивный; психогенный; экзогенный.

Апатический ступор — состояние абсолютной безучастности, бездеятельности и выраженного бессилия, доходящего до протрации — подавленности, упадком сил, безразличным отношением к окружающему.

Депрессивный ступор (мрачное оцепенение) — состояние патологического двигательного торможения, достигающего полной бездвиженности на высоте депрессии.

Психогенный ступор — состояние, возникающее в форме обездвиженности на переживание страха, ужаса, катастрофы.

Экзогенный ступор — состояние обездвиженности, возникающее в результате токсического или инфекционного поражения головного мозга.

Ступорозные состояния как симптом

Ступорозное состояние — это *симптом* (знак) того, что можно оценить только в совокупности и взаимосвязи с другими знаками, то есть в *синдроме*. Так, наиболее легкое состояние, выражающее наименее глубокое расстройство психической деятельности — *астенический синдром*.

Астения — состояние повышенной физической и психической утомляемости с частой сменой настроения, раздражительностью и слабостью, истощаемостью, слезливостью, расстройствами сна. С астенического синдрома начинаются психические болезни.

Синдромы могут быть простыми (малыми) и сложными (большими). Так, депрессивный синдром в ряде случаев исчерпывается классической триадой: тоска, идеаторное и моторное торможение, но может усложняться путем присоединения навязчивых явлений, бреда, галлюцинаций и др. В процессе онтогенеза человека на всех этапах его индивидуального развития могут по тем или иным причинам возникать симптомы депрессивных состояний. Весьма часто дело не доходит не только до психиатра, но и до психолога. Синдром может до известных пределов маскироваться сформированными способами поведения, а сам человек (ребенок, подросток, взрослый) может, преодолевая, не отдавать себе отчета в своем болезненном состоянии.

Физическая и психическая усталость

Глубокая неподвижность может снизойти на человека не только как выражение сильной страсти, не только в патологических случаях, но и благодаря сильно *физической и / или психической усталости*. Ощущение усталости роковым образом сковывает человека и он может замереть окаменело. Однако и в состоянии *каприза* ребенок, подросток или негативист-взрослый могут демонстрировать неподвижность тела и взгляда. Прерывание физического и психического движения, замена их глубокой неподвижностью, выступают как тяжелый контраст цветущей жизни.

Душа хочет пребывать в теле...

В норме бытия человеческая душа действительно хочет обитать в теле и через него в движениях и действиях осуществлять свою внутреннюю жизнь, начиная от простых психических реакций и заканчивая высокими духовными порывами.

1. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. Психология поведения. Избр. психол. труды. М.; Воронеж, 1995. С. 121.

-
2. Там же. С. 125.
 3. *Павлов И.М.* Физиология высшей нервной деятельности. Мозг и психика. Избр. психол. труды. М.; Воронеж, 1995. С. 191
 4. *Бернштейн Н.А.* Биомеханика и физиология движений. Избр. психол. труды. М.; Воронеж, 1997.
 5. *Станиславский К.С.* Работа актера над собой. Освобождение мышц. М., 1938.
 6. Там же. С. 203–230.
 7. *Райх В.* Функция оргазма. СПб.; М., 1997.
 8. *Чехов М.* Об искусстве актера: В 2 т. Т. 2. М., 1995.
 9. Там же. С. 203–230.
 10. *Лоуэн А.* Биоэнергетика. СПб., 1998. С. 52.
 11. *Дарвин Ч.* Выражение эмоций у человека и животных. Собр. соч. В 5 т. М., 1953. Т. 5. С. 896.
 12. *Ясперс К.* Общая психопатология. М., 1997. С. 332–333.
 13. Симфония к синодальному изданию Библии. Стокгольм, 1995. (Душа. С. 339–342; Лицо. С. 559–364; Тело. С. 1168–1169).
 14. Физиология человека: В 2 т. Т. 2. / Под ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. М., 1997. С. 281.
 15. *Бернштейн Н.А.* Биомеханика и физиология движения. М.; Воронеж, 1997. С. 37–38.
 16. Там же. С. 32.
 17. Бхагават-гита как она есть. М., Л., Калькутта – Бомбей – Нью-Дели, 1984.
 18. Там же. С. 12.
 19. *Weber M.* Cesammelte aufsdtze zur Wussenschaftshehre, Tüb., 1951. S. 578.
 20. *Scheler M.* Schriften aus dem Nachlav, Bb 10, B., 1957. S. 12.
 21. *Heidegger M.* Sein und Zeit, Tüb., 1957.
 22. *Сеченов И.М.* Рефлексы головного мозга. Психология поведения. Избр. психол. труды. М.; Воронеж, 1995. С. 27.
 23. Там же. С. 28.
 24. Там же. С. 107.
 25. Там же. С. 114.
 26. *Бернштейн Н.А.* Биомеханика и физиология движений. Избр. психол. труды. М.; Воронеж, 1997. С. 110.
 27. *Сеченов И.М.* Рефлексы головного мозга. Психология поведения. Избр. психол. труды. М.; Воронеж, 1995. С. 120.

