

УДК 615.825:616.710

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/41-1-28>

Володимир БЕСЄДА,
orcid.org/0000-0003-4262-6629

*кандидат педагогічних наук,
докторант кафедри ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
(Київ, Україна) doctorbeseda@gmail.com*

МОЖЛИВОСТІ БОДИНАМІКИ ЛІЗБЕТ МАРЧЕР В ДІАГНОСТИЦІ ТА КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОМОТОРИКИ

Актуальність дослідження полягає в тому, що сьогодні в закладах дошкільної освіти перебуває достатньо велика кількість дітей раннього і молодшого дошкільного віку з різними порушеннями психомоторики, які потребують спеціальної корекційної роботи з боку педагогів для нормалізації їхнього загального психофізичного розвитку або окремих його складових. На думку автора статті, технологія бодинамічного аналізу, розроблена Лізбет Марчер, в значній мірі надає такі можливості. Тому що це орієнтована на ресурс тілесна психотерапія, заснована на детальній моделі моторного, соціального і психологічного розвитку, що робить акцент на пробудженні тілесного еґо дитини через активацію його моторних і психологічних ресурсів. Головною особливістю технології бодинамічного аналізу, що робить її актуальною в контексті нашого загального дослідження, є робота з м'язами дитини і дослідження варіантів відгуку м'язів. Виокремлюються три основні варіанти: гіповідгук, гіпервідгук і нейтральний відгук. В залежності від варіанту відгуку діагност з'ясовує причини виникнення саме такої, а не іншої м'язової реакції. Саме тонічний стан і специфіка реагування м'язів впливають на сучасну поведінку дитини, на її відношення до своїх бажань і на побудову відносин зі своїми однолітками, стратегічну і тактичну реалізацію поведінки тощо.

На думку автора статті цей підхід, прийнятий у бодинамічному аналізі Лізбет Марчер, можна використати у педагогічному напрямі корекції фізичного розвитку дітей раннього і молодшого дошкільного віку з порушеннями психомоторики. Зробити це можливо завдяки використанню різних технік нормалізації м'язового відгуку до здорової реакції м'язів, до формування їхньої ресурсності. Такий підхід передбачає корекційну роботу з двох паралельних напрямів: пробудження самого м'язового відгуку безпосередньою роботою з проблемними м'язами і за допомогою психологічних технік корекції поведінки дитини, її ставлення до себе, своїх бажань, цілей, стосунків з однолітками.

Ключові слова: бодинаміка, м'язова система, фізичний розвиток, корекція, порушення психомоторики.

Volodymyr BIESIEDA,
orcid.org/0000-0003-4262-6629

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Doctoral Candidate at the Department of Orthopedagogy, Orthopsychology and Rehabilitation
National Pedagogical Dragomanov University
(Kyiv, Ukraine) doctorbeseda@gmail.com*

LISBETH MARCHER'S BODY DYNAMICS POSSIBILITIES IN DIAGNOSIS AND CORRECTION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH PSYCHOMOTOR DISORDERS

The relevance of the study is that today in preschool institutions there is a large number of children of early and primary school age with various psychomotor disorders, which require special correctional work by teachers to normalize their overall psychophysical development or its individual components. According to the author of the article, the technology of body dynamic analysis, developed by Lisbeth Marcher, largely provides such opportunities. This technology is a resource-oriented physical psychotherapy, based on a detailed model of motor, social and psychological development, which emphasizes the awakening of the child's physical ego through the activation of his motor and psychological resources. The main feature of the technology of body dynamic analysis, which makes it relevant in the context of our overall study, is work with the child's muscles and the study of muscle response options. There are three main options: hypospense, hyperresponse and neutral response. Depending on the response, the diagnostician finds out the reasons for this and not another muscle reaction. It is the tonic state and the specificity of the muscle response that influence the modern behavior of the child, on it's attitude to the desires and on building relationships with it's peers, strategic and tactical implementation of behavior, etc.

According to the author of this article, this approach adopted in the body-dynamic analysis of Lisbeth Marcher, can be used in the pedagogical direction of correction of physical development of children of early and younger preschool age with psychomotor disorders. This can be done by using various techniques to normalize the muscular response to a healthy muscle response, to the formation of their resourcefulness. This approach involves corrective work in two parallel areas: awakening of the muscular response by direct work with problem muscles and by means of psychological techniques of correction of behavior of the child, it's attitude to itself, it's desires, goals, relationships with peers.

Key words: body dynamics, muscular system, physical development, correction, psychomotor disorders.

Постановка проблеми. В другій половині двадцятого століття ціла низка дослідників вивчала можливості саме тілесно орієнтованої психотерапії (Березкіна-Орлова, 2010; Бернхард, 2010; Lowen, 2012; Bernhardt & alt., 2015; Macnaughton, 1997; Stern, 1985; Maslow, 1992; Holle, 1976). Серед них слід особливо зазначити датського психотерапевта Лізбет Марчер та її колег, які зробили великий внесок у створення нової мови тілесної психотерапії, заснованої на більш детальному, ніж у Райха і Лоуена, психодинамічному знанні тіла. Базуючись на 25-річному клінічному досвіді та дослідженні розвитку дитини та функціонування дорослого, вони створили детальну, членороздільну, структуровану теорію.

Аналіз досліджень. Аналіз динаміки тіла – або Бодинамічний аналіз, або просто Бодинаміка – це переконлива теорія соматичної психології розвитку, що інтегрує сучасні дослідження *психомоторного розвитку дитини* (виділено мною. – Б. В.), анатомії, фізіології та соціальної психології з глибиною психотерапевтичних систем. Це орієнтована на ресурс тілесна психотерапія, заснована на детальній моделі моторного, соціального і психологічного розвитку, що робить акцент на *пробудженні тілесного его клієнта через активацію його моторних і психологічних ресурсів* (виділено мною. – Б. В.).

Мета статті – визначити можливості бодинаміки Лізбет Марчер в діагностиці та корекції фізичного розвитку дітей із порушеннями психомоторики.

Виклад основного матеріалу. Ключовими аспектами бодинамічної моделі є:

1. **Концепція взаємного зв'язку**, яка полягає в тому, що рушійною силою розвитку дитини є його прагнення до встановлення обопільного зв'язку і більшої єдності з іншими людьми і світом.

2. Гіпотеза, що м'язи реагують на стрес одним з двох способів: *смирненням і відмовою від дії (так званий гіповідгук) або сверхконтролем (так званий гіпервідгук)*.

3. Теорія про *зв'язок психічного і моторного розвитку*; виділення семи стадій розвитку і «картування» цих стадій.

4. **Модель структур характерів**, відповідних семи стадіям розвитку. Усередині кожної ста-

дії виділяються три позиції: переважання гіпо-, гіпер- або збалансованої реакції м'язів, що співвідноситься з певними психологічними паттернами взаємодії зі світом.

5. **Модель аспектів і функцій его.**

6. **Робота з травмами розвитку та шоковими травмами.**

Традиційні тілесні психотерапевти в основному працюють безпосередньо з емоційними та енергетичними процесами в тілі людини. Особливістю бодинамічної терапії є те, що вона зазвичай починається з *докладного аналізу стану м'язів підлеглого, точніше, з їх вимірюваної відповіді*. Тільки на основі отриманої від м'язів інформації починається робота зі структурами його характеру, шоккової травмою, що мала місце, і функціями его, і тим, як вони впливають на якість реального життя.

Основою філософської концепції бодинаміки є дуальна пара – **взаємний зв'язок і гідність**. Поняття «**взаємний зв'язок**» визначається в бодинаміці як *дуже близькі відносини, що виникають між двома або більше людьми, в яких кожна людина зберігає свою індивідуальність*. На думку дослідників, перебуваючи у взаєминах, заснованих на взаємному зв'язку, партнери привносять в них вербально і/або невербально свій досвід і емоції; вони розуміють і приймають, що їх переживання і емоції можуть відрізнитися; у цьому обміні вони піднімаються на новий рівень досвіду, набувають нових знань про себе та іншу людину (Lisbeth Marcher, Sonja Fich, 2010).

Методологічною основою бодинаміки є наступні дослідження:

- теорія Л. Виготського і М. Лісіної про розвиток дитини;
- теорія прихильності Д. Боулбі;
- концепція М. Малер про процеси сепарації / індивідуалізації;
- теорії К. Лоренца про особливості встановлення зв'язків у тварин і їх вирішальне значення для існування і виживання;
- теорія Нільса Бора про пов'язаність частинок, що рухаються в протилежних напрямках зі швидкістю світла при розподілі ядра.

Лізбет Марчер вважає **взаємозв'язок** головною потребою людини і основним завданням

його розвитку. Коли взаємозв'язок переривається, розвиток сповільнюється, загальмовується і, врешті-решт, виявляється блокованим. Ключовим завданням бодинамічної терапії є допомога підлеглому зцілити вимушене переривання і відновити динаміку його розвитку. На думку автора технології бодинаміки, **зворотний зв'язок** вважається однією з базових мотивацій людини, що в значній мірі визначає її розвиток.

Іншою базовою мотивацією людини є збереження контакту з власними природними імпульсами і своїм ядром, в зв'язку з чим бодинаміки вводять поняття **гідності**. «Ми використовуємо термін гідність для опису *внутрішнього почуття визнання і поваги людиною власних цінностей і глибоких етичних принципів, і відчуття здатності жити відповідно до них. Гідність також означає справжнє прийняття певних зобов'язань, прав і дій...* (виділено мною. – Б. В.). Гідність має на увазі справжність, автентичність, воно породжує прагнення людини до самопізнання і саморозвитку, які є результатом його взаємин з іншими людьми» (Lisbeth Marcher, Sonja Fich, 2010).

Фахівці бодинаміки вважають, що при виникненні сильного або тривалого в часі внутрішнього конфлікту між потребою встановлення взаємного зв'язку і збереженням гідності відбувається зупинка в розвитку, фіксація на певному способі співволодіння з конфліктною ситуацією, що призводить до формування характеру.

На перших порах своєї діяльності Л. Марчер, як і більшість психотерапевтів того часу, в основному працювала з руйнуванням панцира (броні) клієнта і гіпертонусом його м'язів. Однак в процесі своєї практики вона помітила, що такий прямолінійний підхід міг іноді вводити деяких клієнтів в психотичний стан, особливо, якщо вони в минулому переживали посттравматичний стресовий розлад. Пошуки нових підходів до вирішення проблеми привели її до досвіду Ліллемор Джонсон, яка, навпаки, працювала з гіпотонусом м'язів, в результаті чого її пацієнти почали заново набувати життєвий імпульс. Таким чином Л. Марчер поступово відійшла від поширеного в ті роки підходу позбавлення від захисних систем, на досвіді переконавшись, що система захисту – це відповідь на труднощі, що виникли в ході розвитку, і що ця відповідь сам по собі не є негативною, хоча і може вести до невідповідної багатьом ситуаціям поведінки.

У своїй подальшій роботі Л. Марчер сконцентрувалася на ригідності захисних систем, яка проявляється в одному єдиному способі реагу-

вання на різні ситуації, і побачила, що саме при «розм'якшенні», а не знищенні захистів у клієнта з'являється більше можливостей адекватного реагування на те, що відбувається.

Замість загальноприйнятого слова «тонус» Л. Марчер запропонувала термін «**відгук**» («**реакція**» або «**чуйність**») і стала створювати свою «Карту тіла», яка продовжує уточнюватися до сьогодення.

Далі Л. Марчер відштовхнулася від досліджень Френка Лейка, який вивчав «шизоїдну» і «истеричну» структури характеру. Він стверджував, що ці структури, що абсолютно по-різному проявляються, формуються в результаті протилежних реакцій на події одного і того ж вікового періоду. Лізбет, у свою чергу, виявила, що ці дві структури пов'язані відповідно із загальною гіпо- або гіперреакцією (гіпо- або гіпервідгуком) на події, з якими стикається людина в певний період часу. Її заслуга полягає в тому, що вона змогла поширити цю можливість двоїстого реагування на всі структури характеру. Крім того, що особливо важливо, Л. Марчер розуміла, що на кожній віковій стадії розвитку може бути отриманий досить хороший досвід, що веде до третьої можливості: здорової або ресурсної позиції.

Згідно бодинаміці найважливішою гіпотезою для розуміння поведінки людини є ідея про основну мотивацію його розвитку, яка виражається через внутрішню потребу досягти багатих, складних і пристрасних відносин з собою, батьками, однолітками, спільнотою, тваринами, природою, навколишнім і духовним світом. Л. Марчер назвала це «прагненням до встановлення взаємного зв'язку».

Величезне значення в концепції Л. Марчер займає **руховий розвиток дитини** і цим дана концепція дуже приваблює також фахівців з корекційного фізичного виховання. Саме тут можуть бути встановлені зв'язки між корекцією моторної сфери дитини та її психічним розвитком. Новонароджене дитя в основному управляється руховими рефлексами, і довільного контролю поведінки у неї ще не існує. У міру зростання, певні м'язи починають підкорятися довільній регуляції. Придбані здатності піднімати і повертати голову, смоктання, перевертання, рух, повзання, і хапання, вимагають контролю над новими м'язами. Все більш і більш складна і тонка діяльність дитини – рухова, соціальна, психологічна, когнітивна і вербальна – виражається через його **зростаючий контроль над рухами**.

Особливо слід відзначити такий аспект теорії Л. Марчер, як **м'язовий відгук і функція**, оскільки

ще одна важлива гіпотеза бодинаміки стосується тимчасового періоду, коли м'язи індивіда починають підкорятися довільному контролю. Було емпірично встановлено, що існує критичний період, в якому в них закарбовується певний досвід, або, кажучи іншими словами, утворюється якийсь *імпринт*. Цей імпринт відноситься не тільки до фізичної сили або кінестетичної здатності. Він стосується психологічного змісту або моменту, пов'язаного з діяльністю або функцією цього м'яза. Таким чином м'яз кодує або «запам'ятовує» те, що трапляється в емоційному/психологічному середовищі того часового періоду, коли вона починає підкорятися свідомому контролю.

У той час, коли м'яз вперше починає підкорятися довільному контролю, а також починає використовуватися в своїй психомоторній функції, дитина стає дуже чуйною до того, як навколишнє середовище приймає і відповідає на її дану конкретну дію. Якщо використання м'язу в самовираженні зустрічає відповідне позитивне підтвердження і підкріплення, в ній буде розвиватися *нейтральна чуйність*. М'яз буде гнучким, пружним, «ідеальним», імпульс в ньому буде добре відчуватися, і рух у відповідних обставинах легко здійснюватися. Одночасно, такий м'яз буде залишатися розслабленим, або не функціональним, коли його активності не потрібно. Коли у м'язи є можливість вибору, відповідати, чи ні, діяти, чи ні, так, як диктує ситуація, він на мові бодинаміки називається *м'язом, що має ресурс*.

Реалізація психологічної функції його залежить від того, який стан м'язу, яка його гра інтегрована в свідомості. Наприклад, коли м'язи ніг, що підтримують позу, мають ресурс, суб'єктивно переживання людини полягає в тому, що він може наполягати на своєму.

Імпульси і емоційне забарвлення життєвих моментів, пов'язаних з цими ресурсними м'язами, легко доступні усвідомленню, на противагу тому, щоб залишатися в передсвідомості або в несвідомому. У фізичних термінах бодинаміки цей м'яз описують, як такий, що має нейтральну еластичність, або нейтральну чуйність.

Важливо робити відмінність між еластичністю і тонусом м'язу. Тонус м'язу обумовлений використанням її в життєвих ситуаціях або вправою. М'яз може бути добре вибудований, сильний, але тим не менш не бути чуйним і бути відсутнім з точки зору виконання психологічної функції. Про такий м'яз в бодинаміці кажуть, що він, незважаючи на хороший тонус (силу), проявляє гіповідгук.

Якщо дитина багаторазово або повторно піддається фрустрації на початку часового періоду,

в якому психомоторна дія вперше підпадає під довільний контроль, м'яз може стати слабким в плані чуйності. Цей ослаблений відгук може також виникнути, якщо дитина стикається з нездійсненими завданнями, або сильно напружується в цьому аспекті розвитку, не маючи достатньо сил і підтримки, щоб впоратися з конкретним стресом. Надалі використання цього м'яза може супроводжуватися різними ступенями відмови, загальмованості або втрати імпульсу. У бодинаміці цю тенденцію називають *гіповідгуком*, а м'яз – **таким, що демонструє гіповідгук**. Ставши дорослою, така особистість, образно висловлюючись, не відчуває достатнього імпульсу в м'язах, і тому психологічна функція не так доступна. Коли активізується м'яз із гіповідгуком, людина може відчути себе втомленою, рухи можуть відчуватися занадто важкими або болючими, її можна легко привести в замінання, у неї виникне бажання здатися. Часом можуть виникати відчай, смуток і безпорадність. Ці почуття відображають ті почуття, які мали місце в момент м'язового імпринтингу.

Якщо дитину під час періоду імпринтингу фруструвати не надто рано і часто, а дещо пізніше, коли вона вже сформувала деякі фізичні і психічні здібності, пов'язані з м'язом та його дією, вона буде в різному ступені стримуватися або боротися за своє право самовираження. У цьому випадку розвинеться інший імпринт, який бодинаміці називають *гіпервідгуком* – це в деякому сенсі те, що називається «тілесною бронєю» в концепції Райха, що визнається більшістю сучасних психотерапевтів. Коли задіяний гіпертонічний м'яз, людина може відчувати різний ступінь контролю, тяжкості, напруженості, ригідності, і/або занадто великого зусилля. Маючи високий ступінь контролю, людина може відчувати себе «відрізаною» від інших і від власної енергії, а також відчувати брак гнучкості і пружності. Вона втрачає повноту своєї енергії. Цікаво, що в стресогенній культурі нашого часу, деяка ступінь гіперчутливості в певних м'язах необхідна для того, щоб протистояти стресам навколишнього світу. Особистість, у якої гіперчутливість відсутня, дуже вразлива і може бути легко збита з пантелику.

«**Структура характеру**» – термін, який використовується в психології для позначення типових паттернів поведінки людини, особливо в стресових ситуаціях.

Ці паттерни створюються, коли рання поведінка дитини стикається з неадекватною реакцією ззовні. З психологічної точки зору в основі кожного характеру міститься неусвідомлене або

передсвідоме рішення, ким і яким постає людина перед обличчям світу.

У бодинамічному аналізі структура характеру також розглядається як набір особливих паттернів, який з'явився в результаті спроб дитини впоратися з різними завданнями розвитку. У той час як ідея характерології йде від раннього психоаналізу, складання карти тіла йде далі, ніж просто створення психологічних описів. Завдяки картам тіла різні типи характеру стають більш конкретними і менш метафоричними.

З соматичної точки зору бодинамічний аналіз встановив зв'язки між послідовними стадіями розвитку, специфічними м'язами і пов'язаними з ними психомоторними функціями. Таким чином, паттерни гіпо-, гіпер- і нейтрального реагування підгруп м'язів, співвіднесені з відповідними стадіями розвитку характеру, дають нам точний опис цих стадій. Емпіричне виділення психомоторних функцій м'язів на кожній стадії розвитку, дозволяє описувати ці стадії в термінах виконуваних ними завдань розвитку і пов'язаної з ними моторної активності. Все це дає можливість виділити основні діяльності різних стадій, які частково перекриваються хронологічно, і побачити, як недолік ресурсів більш ранньої стадії впливає на більш пізні. Це емпіричне знання веде нас до розуміння і опису стадій розвитку, відмінного від того, як це робили Райх і Лоуен. У той час, коли Фрейд і Еріксон характеризували вік від 5 до 12 років як латентний період, бодинамічний аналіз розбиває його на два періоди з абсолютно різними завданнями розвитку.

Після розгляду величезної кількості інформації про моторний розвиток, а також після вивчення психологічних і емоційних особливостей різних вікових етапів, бодинаміки виділили **сім стадій розвитку або сім структур характеру**:

- Існування (внутрішньоутробний період – 3 місяці після народження);
- Потреби (1 – 18 місяців);
- Автономія (8 місяців – 2,5 роки);
- Воля (2 – 4 роки);
- Любов/Сексуальність (3 – 6 років);
- Думки (5 – 9 років);
- Солідарність / представлення своїх інтересів (7 – 12 років).

Кожна структура характеру має три можливих «позицій». Вони називаються «рання», «пізня» і «ресурсна» (остання раніше називалася «здоровою»). Для людини в ранній позиції структури характерні паттерни покірності, смирення, відмови. Для людини в пізній позиції – паттерни стримування, боротьби, контролю. У кожній позиції переважає один з трьох типів м'язового реа-

гування (відповідно гіпо-, гіпер- або нейтральна чуйність більшості м'язів, пов'язаних з даним віковим періодом). Зазвичай люди мають змішану позицію, що говорить про різний досвід, різні реакції і різні завдання. Наприклад, карта тіла людини може відображати ранню позицію структури існування, пізню позицію структури потреб і ресурсну структуру автономії, та ін. Можлива 21 позиція, пов'язана (математично) більш, ніж з двома тисячами різних можливих комбінацій.

Назви періодів відображають їх екзистенціальні теми – теми, до яких дитина доростає в зазначений період розвитку. Кожна з цих тем починається в цей період, але не закінчується в ньому.

Наприклад, тема існування починається у внутрішньоутробному періоді і триває все життя. У цьому періоді не виникає проблем з проявом волі і сили. Але в 2 – 4 роки людину все ще може мучити питання, чи має вона право на існування.

Всі люди мають елементи всіх структур, це нормальні стадії розвитку. При цьому в деяких з них люди «живуть» довше, в деяких менше. У якихось структурах більше виражені пізні позиції, в якихось ранні, якісь знаходяться в ресурсному стані. При цьому у 99% людей є стабільні паттерни.

Мета бодинамічної терапії – допомогти підлеглому перейти від патологічних, ригідних, жорстких паттернів (контролю і капітуляції), до більш гнучких, пом'якшених способів взаємодії з собою і світом.

Крім поняття «структури характеру» тілесні психотерапевти використовують для опису функціонування клієнта й інші характеристики. Йдеться про такі поняття, як заземлення (термін вперше введений Лоуеном), центрування, межі, здатності до контакту та ін. Бодинамічний аналіз у зв'язку з цим говорить про одинадцять «функцій его». Ці поняття пов'язані з тілом навіть більше, ніж структури характерів.

Одинадцять функцій его:

1. **ЗДАТНІСТЬ ДО КОНТАКТУ:** прийняття; зв'язування; серцева відкритість; прийняття підтримки; відчуття «прикритості»; душевний контакт/відкритість.

2. **МІСЦЕ В ЖИТТІ («ПОЗИЦІОНУВАННЯ»):** екзистенціальна позиція; ставлення до життя; готовність до дії; особиста думка; вміння наполягти на своєму; ставлення до цінностей і норм; вміння правильно орієнтуватися (здатність зберегти або втратити голову).

3. **ЦЕНТРУВАННЯ:** наповненість (внутрішня); здатність бути самим собою в різних ситуаціях; почуття власної гідності.

4. **НАЯВНІСТЬ КОРДОНІВ:** межі особистого простору (межі енергії); самоствердження (здатність знайти для себе місце в соціумі).

5. **ЗАЗЕМЛЕННЯ ТА ТЕСТУВАННЯ РЕАЛЬНОСТІ:** здатність твердо стояти на землі, відчувати своє коріння і бути підтримуваним ними; ставлення до реальності; ставлення до духовності.

6. **СОЦІАЛЬНИЙ БАЛАНС:** співвіднесення власних можливостей, почуттів і бажань з очікуваннями інших; врівноваження тяжиння і відчуження; баланс між необхідністю «виглядати» і бути відкритим; врівноваження необхідності бути самим собою і бути членом групи; баланс між управлінням стресом і його дозволом.

7. **ПІЗНАВАЛЬНІ НАВИЧКИ («ДУМАННЯ»):** орієнтація на когнітивне впізнавання; розуміння (прийняття чогось, досить хорошого для того, щоб поруч з цим можна було досить довго перебувати); розпізнавання дійсності; здатність застосувати когнітивне впізнавання до різних ситуацій; планування; розглядання/міркування.

8. **УПРАВЛІННЯ ЕНЕРГІЄЮ:** створення зарядженості, її утримання і розрядка; управління емоціями; управління стресом; внутрішній зміст; усвідомлення власних почуттів і володіння ними.

9. **САМОВИРАЖЕННЯ:** відстоювання своїх прав; оцінка чиєїсь поведінки; рушійна сила і керівні якості.

10. **НАВИЧКИ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПЛКУВАННЯ:** патерни закритості і дистанціювання; (не)досяжність; вміння заволодіти увагою і утримати її; зближення з кимось і збереження відносин; співпереживання; відштовхування когось (вміння говорити «Ні») і збереження дистанції; здатність «відпустити» людину, надати їй свободу.

11. **ГЕНДЕРНІ НАВИЧКИ** (Bernhardt, MFCC, and Isaacs).

Кожна его-функція розвивається і розкривається в свій власний час. Наприклад, дитина в матці дуже слабо відчуває свої межі і зовсім не може їх захищати. Дорослішаючи, вона набуває нових можливостей. З кожною успішно пройденою стадією розвитку дитина все більш і більш здатна відчувати і утримувати межі.

Бодинамічний аналіз і карти тіла. Карта тіла може допомогти людині зрозуміти вплив його історії на функціонування в сьогоднішньому дні, в міжособистісних відносинах, на роботі і при досягненні своїх власних цілей, на тенденції реагування на стрес. Як вже говорилося вище, емпіричні дослідження Лізбет Марчер і її колег з Бодинамічного інституту в Данії показали, що кожен м'яз пов'язаний зі специфічним психологічним змістом. За допомогою знання цих зв'язків і карт

тіла бодинамічний аналітик виділяє релевантні м'язи для роботи з ними. Карта тіла імпліцитно містить припис для терапевта «встановити зв'язок між цими м'язами (вони вказані темним кольором на карті) і ресурсом». Це досягається в роботі з психологічним матеріалом або зі створенням ресурсу. Створення ресурсу часто допомагає психологічному матеріалу стати більш усвідомленим. Простіше кажучи, тіло використовується для того, щоб привнести усвідомлення реакцій людини, що йдуть з його минулого, в роботу з поточним матеріалом. Стимулюючи відповідні м'язи, або через специфічний дотик (при спеціальній настройці), або якимось по-іншому використовуючи їх, терапевт допомагає клієнту відчути свої імпульси, установки, відчуття, емоції і навіть рішення. В результаті клієнти можуть по-іншому подивитися на проблему і на свої реакції. Таким чином, безпосередньо адресуючись до тілесного ядра психологічного матеріалу, часто можна досягти швидких рішень і більш повної інтеграції.

У кожної людини відповідно до її історії є набір з нейтральних, гіпер- і гіпорагуючих м'язів. Карта точно показує, на якій стадії і всередині якої его-функції є ресурси або недолік їх. Карта може, наприклад, показати, що добре функціонуюча людина має здібності, що розвинулися на пізніх стадіях, а під ними – «дірки», відсутність ресурсів. У такої людини може бути почуття безпеки і поваги до своїх достоїнств і, при цьому, неусвідомлена і невизнана тривога і депресивні почуття. Розпізнавання терапевтом цих почуттів дуже полегшить становище. У цій ситуації до зіткнення із захистами більш пізніх стадій і до регресивної роботи повинні бути побудовані відсутні ресурси більш раннього віку.

Прямо протилежний випадок: людина з величезною кількістю щоденних труднощів, може мати ресурси на ранніх стадіях. В цілому карта допомагає нам побачити протиріччя і відповідності.

Важливий принцип бодинамічного аналізу – люди починають жити більш повним життям, коли можуть пробудити свої внутрішні ресурси. У терапії це означає, що робота з областями ресурсів і більш гнучкого функціонування починає спонтанно мобілізувати області функціонування зниженого. Тобто спочатку терапевт зазвичай працює на ресурсних областях, пов'язаних з м'язами, пофарбованими на карті в світлі кольори. Новий позитивний фізичний, когнітивний та емоційний досвід сьогодення веде до зміни реагування відповідних м'язів у бік більшого контакту з ресурсом. Іноді це відбувається негайно, а іноді більш поступово з повторенням позитивного досвіду. Ця

зміна в м'язовому реагуванні дуже сильно відрізняється від ситуації, в якій було досягнуто тільки нове усвідомлення. Пізніше людина зрозуміє, що вона тепер більше не хоче йти старим шляхом, а хоче діяти в новому напрямку. Коли досвід віддрукується в м'язах, людина не тільки йде до нового усвідомлення, а й починає по-новому реагувати.

Робота з гіпореагуючими м'язами: пробудження імпульсу. Розпізнавання моделей смирення, відмови від діяльності, що виражається в гіпоглікемії м'язів, дає терапевту дуже потужний інструмент для розуміння поведінки людей. Коли людина перебуває в стані відмови від діяльності або гіпореакції, вона може не відчувати своїх імпульсів. З часом вона може визнати, що не відчуває певних імпульсів або відчуває біль від відсутності імпульсів, а не самі імпульси. При глибоких формах відмови людина втрачає навіть відчуття болю, всі імпульси стають несвідомими. Ресурси відсутні, і вона ніби знаходиться в стані забуття. Гіпореагування (гіпоглікемія) накладає великі обмеження на поведінку і сильно ускладнює життя в цьому стресовому світі. Воно є видом захисту, і такий захист часто має величезну екзистенціальну ціну.

Працюючи з гіпореакцією, терапевти часто виступають в ролі вчителів і нерідко вчать самі. Пов'язана з роботою цих м'язів, відсутня здатність або не була розвинена, або була загублена, або не відчувалася в достатній мірі і не викликала довіри. Терапевт повинен забезпечити розуміння, підтримку, контакт, дати відповідну інформацію, допомагаючи клієнту в просуванні до нового досвіду. Завдання терапевта – пробудити імпульс в м'язах клієнта через підтримку, м'який, делікатний дотик або м'які рухи. І, чим більше гіпореактивні м'язи, тим більш м'яким має бути їх пробудження. Те ж саме відбувається і на психологічному рівні. У відповідь на пропозиції терапевта людина часто говорить (або відчуває): «я не можу», «я не хочу цього робити», «це занадто важко», «це занадто страшно» і т. д. В якості підтримки терапевт може допомогти клієнту, самостійно приводячи в рух певні ділянки тіла клієнта або просто торкаючись до них до тих пір, поки той не відчує імпульс. У цьому виді захистів (гіпореагування) менше ресурсів, ніж в протилежному (за гіпер-типом). Гіповідповідь може викликати у клієнта почуття перевантаженості, пригніченості або відчуття, що його просять зробити щось нездійсненне. Занадто напористе протистояння може вести клієнта до почуттів дезінтеграції, фрагментації, втрати довіри.

Робота з гіперреагуючими м'язами: виклик захистам. Гіперреагуючі м'язи надконтролюють і утримують імпульс, що в них міститься. Свого

часу людина змушена була навчитися утримувати і/або контролювати енергію. Працюючи з такими м'язами, людина підходить до своїх кордонів, образно кажучи, твердо, але з повагою стукає в двері, сигналізуючи: «я тут», «я тебе бачу», «я впораюся», «піді геть», «я наполягаю».

Коли це можливо, терапевт намагається залишатися в роботі в межах змісту одного вікового рівня до тих пір, поки проблема не буде вирішена. У бодинаміці вважається, що такий підхід сильно збільшує ймовірність того, що знайдене вирішення проблемної ситуації буде інтегровано і в тілі, і в свідомості.

Працюючи з психологічним змістом, пов'язаним з гіперчутливими м'язами, терапевт може бути більш конфронтуючим, тому що у людини достатньо енергії, щоб впоратися з цим. Часто конфронтація – це саме те, чого потребує така людина, щоб відчути себе. Терапевтичне завдання тут – вивільнити енергію захисту способом, який не сприймається, як небезпечний. Занадто м'яка робота в таких випадках може бути не особливо корисною.

Після курсу бодинамічного аналізу або в дослідницьких цілях можна провести повторне картування (часткове або повне), щоб подивитися, що змінилося. Часто карта стає світлішою. Багато м'язів, які мали тенденцію до гіпореагування в цілому, починають реагувати по гіпертипу (в легкій формі). Люди отримують більше захисту і більше структури. Вони стають більш здатними протистояти стресу на роботі, більш інтенсивно проявлятися у взаєминах і т. д. іноді м'язи, ставши більш гіпо- або гіперреактивними, виглядають, як менш функціональними. Або можуть навіть поміняти тип реагування (були гіпер-, стали гіпо-, і навпаки). Спочатку це дивувало дослідників і творців карт тіла. Але потім вони стали розглядати таке явище як вказівку на прояв систем захистів на інших рівнях, в інших контекстах.

Нова карта тіла або часткова карта окремих м'язів може також допомогти терапевту побачити, де терапія спрацювала, а де ні, і як слід поміняти фокус роботи. Можливо, тепер інші аспекти «себе» (self) потребують уваги.

Карта тіла. Марчер та її колеги довгий час шукали, яким чином вони могли б зробити більш доступною для себе і для інших клініцистів інформацію, що міститься в тілі клієнта. Їм була потрібна форма представлення чуйності м'язів. Вирішенням питання про зручність викладу (форматі) стало створення карти тіла. **Карта тіла – це візуальне уявлення еластичності або чуйності м'язів** (рис. 1).

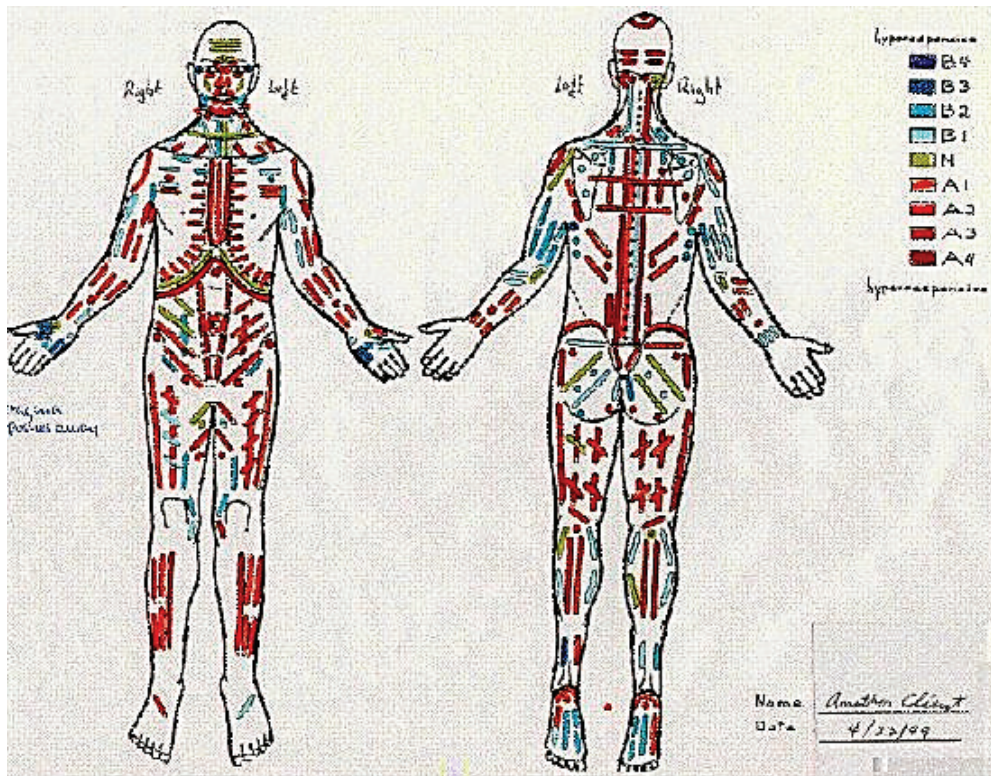


Рис. 1. Зразок карти тіла в бодинамічному аналізі Л. Марчер.

Картування робиться для кожного клієнта. Кожен м'язовий відгук фіксується на формі карти тіла, яка є контуром людського тіла. Відмінності у чуйності вказуються різними кольорами (табл. 1).

Отримана карта тіла вирішила проблему того, як представляти багату інформацію в корисній формі. Треноване око може відновити щільно упаковану інформацію дуже швидко. Карта тіла також виявилася відтворюваною на 95% надійності між різними виробниками карт.

Висновки. Підсумовуючи вищенаведене, необхідно зробити попередні висновки:

1. Для отримання більш об'єктивної інформації про стан психомоторики у дітей необхідно використовувати метод, яким передбачається тісний

взаємозв'язок і взаємовплив моторної і психічної сфер. Таким методом слід вважати бодинамічний аналіз Лізбет Марчер.

2. Особливо цікавою представляється робота з дослідження м'язів на предмет їхнього відгуку. В бодинамічному аналізі виділяють три варіанти відгуку: гіповідгук, нормальний відгук і гіпервідгук.

3. Нормалізацію різними техніками відгуку м'язів до здорової (ресурсної) відповіді можна взяти як напрям в корекції фізичного розвитку дітей із порушеннями психомоторики.

Перспективи подальших досліджень в цьому напрямі вбачаємо в адаптації можливостей бодинамічного аналізу до колекційної роботи з дітьми саме раннього і молодшого дошкільного віку.

Таблиця 1

Дев'ять рівнів шкали карти тіла

Гіповідгук (Синій)				Нейтральний відгук (Зелений)			Гіпервідгук (Червоний)	
B4	B3	B2	B1	N	A1	A2	A3	A4
Від редуційованої чуйності (B1 и B2) до нефункціональності				Область ресурсів			Від редуційованої чуйності A1 и A2) до нефункціональності	
глибоке підсвідоме		пред-свідомість		свідомість		пред-свідомість		глибоке підсвідоме

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.] / Ред.-сост. В. Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. – 409 с.
2. Bernhardt P. & Bentzen M., Isaacs J. Waking the Body Ego, Part 1 and Part 2, in Energy and Character Vol. 26, #1; Vol. 27 #1; Vol. 27 #2. 2015.
3. Holle B. Motor Development in Children: Normal and Retarded. Blackwell Scientific Publication, Oxford, 1976. 240 p.
4. Lowen A. The Language of the Body, Collier Books, 2012. 380 p.
5. Macnaughton I. Embodying the Mind and Minding the Body. Integral Press, N. Vancouver, BC. 1997. 214 p.
6. Marcher L., Fich S. Basic concepts of the Bodydynamic system in the Body Encyclopedia: A Guide to the Psychological Functions of the Muscular System. North Atlantic Books, 2010. 568 p.
7. Maslow A., Marcher L. See, for example: Bernhardt P. Individuation, Mutual Connection, and the Body's resources; Pre- and Peri-Natal Psychology Journal 6 (4), 1992. 262 p.
8. Stern D. The Interpersonal World of the Infant, Basic Books, 1985. 352 p.
9. The bodymap: a precise diagnostic tool for psychotherapy by Peter Bernhardt, MFCC, and Joel Isaacs PhD <http://www.bodydynamicusa.com/theory/the-bodymap/>

REFERENCES

1. Telesnaya psihoterapiya. Bodinamika: [Body psychotherapy. Bodydynamics] [per. s angl.] / Red.-sost. V. B. Berezkina-Orlova. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. – 409 с. [in Russian].
2. Bernhardt P. & Bentzen M., Isaacs J. Waking the Body Ego, Part 1 and Part 2, in Energy and Character Vol. 26, #1; Vol. 27 #1; Vol. 27 #2. 2015.
3. Holle B. Motor Development in Children: Normal and Retarded. Blackwell Scientific Publication, Oxford, 1976. 240 p.
4. Lowen A. The Language of the Body, Collier Books, 2012. 380 p.
5. Macnaughton I. Embodying the Mind and Minding the Body. Integral Press, N. Vancouver, BC. 1997. 214 p.
6. Marcher L., Fich S. Basic concepts of the Bodydynamic system in the Body Encyclopedia: A Guide to the Psychological Functions of the Muscular System. North Atlantic Books, 2010. 568 p.
7. Maslow A., Marcher L. See, for example: Bernhardt P. Individuation, Mutual Connection, and the Body's resources; Pre- and Peri-Natal Psychology Journal 6 (4), 1992. 262 p.
8. Stern D. The Interpersonal World of the Infant, Basic Books, 1985. 352 p.
9. The bodymap: a precise diagnostic tool for psychotherapy by Peter Bernhardt, MFCC, and Joel Isaacs PhD <http://www.bodydynamicusa.com/theory/the-bodymap/>