

ОБРАЗ ТЕЛА КАК ПРОЕКЦИЯ ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ

Сталкиваясь в работе и повседневной жизни с тем, что человек зачастую не принимает свое тело, относится к нему как к объекту, которым можно управлять, «овеществляет» либо вообще забывает о теле, не уделяя себе должного внимания, возникает вопрос – в чем причина такого отношения к своему телесному Я?

Забота о теле – это естественное принятие собственной человеческой формы, понимание, что без здоровья, привлекательности и подвижности тела человек не может чувствовать себя полноценно функционирующим, однако, отношение к собственному телу не всегда однозначно. В один момент мы себе нравимся, прекрасно выглядим и чувствуем себя, но небольшое изменение в настроении или неадекватная оценка со стороны окружающих могут привести к стеснению или даже недовольству собой.

Сложность с принятием своего тела у здорового человека не является тем определяющим признаком, на который опирается вся его внутренняя деятельность, а представляет собой лишь предлог для того, чтобы рассмотреть эту деятельность глубже и увидеть за ней разнообразие психических процессов, и, возможно, какие-то глубинные причины, некий внутренний конфликт души и тела.

В психологии исследования отношения к собственной личности базируются на понятиях «Я-концепция» и «Я-образ», в которых физическое Я является одним из основных компонентов. Первым за развитие идеи Я-концепции взялся У.Джемс. В своих исследованиях он постулировал различие двух аспектов, присущих глобальному Я: Я сознающее – рефлексивное образование и Я-объект – содержание сознания [2]. Под первым подразумевается чистый опыт, «поток сознания». Второе, «Я – как – объект», подразумевает содержание этого опыта и включает в себя следующие компоненты: физическое «Я» (образ тела), духовное «Я», социальное «Я» и материальное «Я» [2, с. 39-66]. У. Джеймс Я-образ структурно относил к Я-объекту.

К. Роджерс ввел понятие «Я-концепции» и определил модальности ее образов Я. [7] В понимании человека Роджерс исходил из впечатлений субъекта, а не из позиции внешнего наблюдателя. Понятие Я-концепции им определялось как структурированный образ, состоящий из представлений свойств «Я» как субъекта и «Я» как объекта, а так же из восприятия отношения этих свойств к другим людям. [7, с.310-314]

Одной из функций Я-концепции по Роджерсу К. является контроль и

интерпретация поведения, его влияние на выбор человеком своей активности, что может обуславливать особенности развития позитивной и негативной Я-концепции.

Р. Бернс обозначил Я-образ как когнитивный компонент, характеризующийся представлениями человека о самом себе. Я-концепция, по мнению Р. Бернса, определяет не только то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельностное начало и возможности развития в будущем. Следовательно, глобальная Я-концепция – это совокупность установок индивида, направленных на самого себя, где «реальное Я» – это установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, статус, то, каков он на самом деле. «Зеркальное (социальное) Я» – установки, связанно с представлениями индивида о том, как его видят другие, «идеальное Я» – установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать [1, с.28-31].

Телесное, физическое Я человека является одним из важнейших компонентов всего Я-образа, так как тело мы можем наблюдать и оценивать постоянно. Восприятие тела состоит из психического, эмоционального, физического, исторического аспектов. По мнению исследователей в области телесности здоровое тело предполагает подвижность телесного Я при неизменной телесной схеме, внутренний стержень, реалистичность собственного телесного образа и объемность своего тела, видение его в 3-х измерениях [3].

Вступая в те или иные отношения со своим телом, формируется ряд установок, влияющий на Я-образ в целом; создается платформа для Я-концепции, являющаяся базисом самоотношения. Необходимо также отметить влияние социального аспекта, действующего на Я-образ. Только во взаимодействии с другими людьми, с окружающим миром человек может по-настоящему увидеть себя, проникнуть во все глубины собственной личности, сложить представление о самом себе. И именно тело дает такую возможность: нас оценивают более или менее значимые другие, и на этом целостном восприятии самим собой и окружающими формируется отношение к себе, принятие или непринятие собственной личности.

Многие ученые современности считают, что катализатором сложного отношения к физическому Я стало разделение души и тела, когда его назвали «машиной», вкладывая в это определение смысл вторичности по значению, смысл исполнителя функций, принимающего «приказы» высшей и более разумной инстанции. Таким образом, отношение человека к телу начало претерпевать существенные трансформации, которые на сегодняшний день привели к тому, что, несмотря на обилие специальной литературы и изданий научно-просветительского и популярного характера, в которых много говорится о том, как заботиться о своем теле, как уменьшить или увеличить вес, как правильно питаться, чтобы оставаться здоровым, мало где описаны возможности решения проблем личностно-

психологического характера в отношениях со своим телесным Я, и человек все сильнее ощущает разделенность между своей личностью и собственным телом, что отдаляет его от себя и ухудшает общую картину физического, психического, эмоционального и социального здоровья.

А. Лоуэн рассматривал функционирование психики во взаимодействии с телом. В его теории структура тела и эмоциональное поведение тесно взаимосвязаны [4].

А. Менегетти считает телесность основой для проявления субъективности [6]. Тело человека – это радар, настроенный на восприятие окружающего пространства. Благодаря собственному телу человек способен не только жить, дышать и чувствовать, но также быть сонастроенным со всем остальным миром, улавливать и понимать его сигналы. А. Менегетти делает акцент на том, что посредством телесного, чувственного познания человек научается более тонкому восприятию себя и жизни в целом, так как первой реакцией на внешний раздражитель любого рода является именно реакция организма. И данная реакция, проверенная впоследствии сознанием, может дать информацию более точную, нежели когда человек опирается только лишь на интеллектуальное познание мира. По мере понимания своего тела, человек научается заботиться о себе, что прямым и позитивным образом отражается на его самооценке, на личностном развитии, на осознании своего потенциала [5]. Биологическое здоровье и красота тела не только отражают интенцию человека на внешнее благополучие, они в еще большей степени позволяют ему заглянуть вглубь личности и увидеть за всем этим отношение к самому себе, к собственной личности, о чем расскажет тело в первую очередь на уровне биологического здоровья, являя проекцию отношения к собственному Я.

На основании анализа теоретических эмпирических данных была построена схема исследования отношения к телу, в которой предпринята попытка нахождения взаимосвязи с отношением к своей личности. В ходе проведенного нами исследования на выборке женщин, состоящей из 50 человек, и интерпретации полученных данных, сформировалась условная типология, основанная на критерии отношения к собственному телу, а также поведенческих стратегий, которые человек выбирает с целью заботы о теле в своей повседневной жизни:

а) недостаточное принятие себя при довольно активной позиции в отношении собственного тела, включающей в себя интенсивные тренировки, посещение процедур по телу и следование диетам;

б) принятие себя и своего тела при активной позиции, занимаемой в отношении телесного функционирования;

в) сложности во взаимодействии с собственным телом и самопринятием в целом при умеренно-активной позиции по отношению к своему телу;

г) высокая степень непринятия своего тела и личности в целом

наряду с пассивной позицией в отношении заботы о себе.

В ходе исследования нами был сформирован вывод о том, что совершенствование своего тела, безусловно, способствует принятию собственной личности: растет уровень самооценки, уверенности в себе и степень самодостаточности. Однако при наличии внутреннего конфликта, удовлетворение от прикладываемых усилий к телесному совершенствованию может носить временный характер.

В итоге, проблема субъективного недовольства своим телом часто оказывается фактическим запросом на проведение глубокой личностной работы, такой как психотерапевтическое консультирование и различные виды психотелесных практик, результатом которых могут стать как самопознание и принятие своего тела, так и освобождение от внутренних конфликтов, препятствующих психологическому комфорту и личностному росту человека.

Литература:

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: «Прогресс», 1986.
2. Джемс У. Психология. М., 1991.
3. Зинченко В. П., Леви Т.С. Психология телесности между душой и телом. М.: АСТ Москва, 2007.
4. Лоуэн А. Психология тела / пер. с англ. С. Коледа. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000.
5. Менеgetti А. Клиническая онтопсихология. М.: БФ «Онтопсихология» 2009.
6. Менеgetti А. Психосоматика / Пер. с итальянского М.: БФ «Онтопсихология», 2009.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: «Прогресс», 1994.