

РАБОТА С ОБРАЗОМ «Я – МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНОГО» В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОМ ПОДХОДЕ

По словам В.А. Петровского, источником развития человека является рассогласование между собственной оценкой себя и возвращённой отражённостью, т.е. между действующим Я и отражённым Я. Он отмечает, что, видя себя в другом, человек никогда не может добиться тождества с самим собой [2]. И это несовпадение его отражённого Я с действующим является одним из условий развития личности. Второе условие – значимость источника отражения, т.к. личность стремится быть идеально представленной (персонализироваться), в первую очередь, в значимом другом. Определяющей целью развития личности В.А. Петровский называет стремление быть значимым другим для значимого другого [2].

Эта схема применима к ситуациям, в которых субъект имеет возможность взаимодействовать со значимым другим. У психолога не всегда есть возможность в рамках терапевтического пространства организовать взаимодействие клиента со значимым другим. В таких ситуациях, на наш взгляд, необходимо создать условия, в которых клиент сам будет выступать источником значимой обратной связи о себе. Клиент, находясь в роли Другого Я, может дать такую оценку себя, которая будет отличаться от самооценки. Расхождение самооценки и оценки со стороны Другого Я будет источником личностного развития и коррекции самоотношения. Под Другим Я мы понимаем самоощущение Я, отличное от актуального. В качестве Другого Я могут выступать, например, образы «Я – максимально эффективного» и «Я – наименее эффективного». Важно, чтобы эти образы были не абстрактными представлениями, наподобие Я-идеального, а представляли собой вопло-

щение реальных жизненных ситуаций клиента. Так, например, человеку можно предложить вспомнить конкретную ситуацию, в которой он ощущал себя максимально эффективным и успешным.

Телесно-ориентированный подход, применяемый для реализации этих задач, оказывается очень действенным, т.к. позволяет клиенту наиболее полно вжиться в образ Другого Я. Этот эффект достигается за счёт того, что тело не только помнит переживаемые эмоции и ощущения, но и, в соответствии с теорией Джеймса-Ланге, может вызывать эти эмоции [1]. Когда мы улыбаемся, нам становится веселее, когда плачем, начинаем испытывать грусть.

Наши исследования развивающего потенциала работы с образами себя максимально и наименее эффективного показали, что наибольшее влияние на развитие личности оказывает актуализация образа «Я-максимально эффективного» и получение обратной связи о себе от «Я-наименее эффективного».

Принятие телом состояния себя наименее эффективного может сопровождаться значительным сопротивлением. Но, исходя из нашего опыта, для человека переживающего жизненные трудности вхождение в состояние «неэффективности» происходит проще и глубже, чем нахождение телесного ощущения успеха и само-эффективности.

Важно, придерживаться разных стратегий в работе с образами эффективности и неэффективности Я. Если использовать работу с обоими образами, то одним из вариантов последовательности этапов работы может быть следующий:

1. Актуализация ситуации *наименьшей эффективности* клиента, припоминание телесных ощущений того состояния:

«Вспомните ситуацию, в которой Вы чувствовали себя неуспешным, неэффективно действующим, когда у Вас ничего не получалось. Что чувствовало ваше тело в этот момент? Какую позу Вы занимали? Что в этот момент Вашему телу хотелось сделать или выразить?»

2. Вхождение в это состояние через телесную идентификацию:

«Попробуйте принять сейчас эту позу, почувствовать себя в том состоянии».

3. *Оценка себя актуального с позиции «Я - наименее эффективного»:*

«Вы сейчас ощущаете себя абсолютно неэффективным. Ответьте на несколько вопросов, продолжая оставаться в этом состоянии. Вспомните себя в Вашем обычном состоянии, таким, каким Вы, например, пришли сегодня на нашу встречу. Попробуйте оценить себя в Вашем обычном состоянии с точки зрения себя абсолютно неэффективного. На сколько Вы обычно активны? Инициативны? Последовательны? и т.д.»

4. Возврат к актуальному состоянию, рефлексия происшедшего.

Для полного выхода из прежнего состояния можно воспользоваться техниками телесного расслабления, например, через постепенное напряже-

ние всего тела, или активными двигательными упражнениями. В ходе рефлексии можно сделать акценты на относительности наших оценок себя, зависимости их от актуального состояния, подчеркнуть значимые и высоко оценённые качества личности человека, интерпретировать их как ресурсные.

5. Актуализация ситуации *максимальной эффективности* клиента, припоминание телесных ощущений того состояния.

6. Вхождение в это состояние через телесную идентификацию.

7. Рефлексия своего внутреннего состояния, *оценка себя «максимально эффективного»*:

«Вы сейчас ощущаете себя максимально эффективным, на пике своих возможностей. Как Вы можете описать себя сейчас? Насколько Вы уверены в себе? Активны? и т.д.».

8. Закрепление этого состояния в теле, возврат к этим состояниям в ходе последующей терапевтической работы.

Клиенту можно предложить последовательно обратить внимание на каждую зону тела и запомнить испытываемые ощущения. Затем можно дать упражнения на взаимодействие в паре (если работа ведётся в рамках тренинга) или проработку образов роста и развития, например, вылепливание из себя пластилинового человечка или представление себя в виде вырастающего растения. В ходе последующей работы периодически предлагать снова погрузиться в телесное состояние «Я - эффективного» и в этом состоянии выполнять предлагаемые упражнения.

Описанная выше процедура работы с образами Другого Я позволяет клиенту получить положительную обратную связь, источником которой, по сути, является он сам. Сравнение этой оценки с самооценкой становится предпосылкой развития личности. Благодаря телесной работе новые для клиента переживания закрепляются не только на когнитивном, но и на телесном уровне, что усиливает эффект от работы с образом «Я – максимально эффективного».

Литература:

1. Ильин И.П. *Эмоции и чувства*. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
2. Петровский В.А. *Личность в психологии. Парадигма субъектности*. Ростов н/Д: «Феникс», 1996. 512 с.

*Кобзев Е.А., Петрова Е.Д. (Магнитогорск, Россия)
Магнитогорский государственный университет*