

Динамика психологических границ в процессе личностно-развивающей работы, основанной на телесном движении*

Т. С. Леви

кандидат психологических наук, доцент Московского гуманитарного университета

В статье рассматриваются понятия «психологическая граница», «оптимальная психологическая граница». Представлены результаты формирующего эксперимента, направленного на развитие функций психологической границы, на ее оптимизацию. Статистический анализ позволил доказать эффективность использования телесно-ориентированных методов, основанных на спонтанном движении и решении двигательных задач в целях развития функций психологической границы. Рассмотрен ряд вариантов дисгармоний развития функций психологической границы, определяющих актуальные личностные задачи. На основе качественного анализа показано, что в процессе развивающей работы решаются актуальные личностные задачи участников развивающей группы, происходит оптимизация их психологических границ.

Ключевые слова: психологическая граница, оптимальная психологическая граница, телесно-ориентированные методы развития личности, живое движение, актуальная личностная задача.

Психологическая граница является виртуально-энергетическим образованием, функциональным органом, формирующимся в процессе жизненного пути человека. Психологическая граница, с одной стороны, защищает нашу психику от разрушающих внешних воздействий, а с другой — пропускает необходимые для нас энергии. Она обеспечивает нам возможность выражать себя в мире и вместе с тем сдерживать, «контейнировать» внутренние импульсы. Варианты нашего опыта соприкосновения с миром формируют различные психологические границы, которые, как показывает практика, очень часто далеки от оптимальных. Несформированность и нарушения функции границы связаны с образованием отрицательных моторных установок, возникших в результате психологической травматизации. Для большинства взрослых людей в той или иной степени свойственно сужение диапазона возможных изменений психологической границы. Однако психологическая граница развивается и изменяется на протяжении всей нашей жизни. Качество границ есть выражение внутреннего, энергетического и, соответственно, психического состояния человека. Процесс достижения оптимальной границы означает скорее вектор движения к возможному, более совершенному Я. Оптимальная психологическая граница создается самим человеком в результате преодоления им симбиотических отношений, осознания своего внутреннего пространства и его отстаивания, обретения права на самоопределение, свободу, но вместе с тем ответственность за себя и собственное воздействие на окружающих. Человек, имеющий опти-

мальную психологическую границу, способен в зависимости от состояния мира и своего желания менять характеристики границы, актуализировать те или иные ее функции, тем самым обеспечивая взаимодействие с миром, адекватное своим возможностям, мотивам и ценностям.

Оптимальная граница характеризуется развитостью следующих функций: 1) спокойно-нейтральной; 2) активно не пропускающей, не проницаемой для внешних воздействий, если эти воздействия оцениваются как вредные; 3) полностью проницаемой, позволяющей Я «слиться» с миром; 4) активно вбирающей, втягивающей, способствующей активному удовлетворению потребностей; 5) активно отдающей, позволяющей выражать себя; 6) активно сдерживающей, контейнирующей внутренние импульсы. Спокойно-нейтральная функция является базовой, так как обеспечивает возможность психологической границе быть гибкой и адекватной. Развитость данной функции соответствует переживанию спокойствия и уверенности в себе.

Функции границ можно сгруппировать относительно

- 1) внутренних и внешних импульсов;
- 2) контакта (пропускающие) и ухода от контакта (не пропускающие, разграничивающие).

Группировки функций представлены на схеме 1.

Для адекватного взаимодействия человека с окружающим миром важно сбалансированное развитие всех функций психологической границы. Однако во многих случаях в развитии функций существует дисбаланс.

* Работа выполнена при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований. Проект № 07-06-000-76.

Рассмотрю некоторые варианты.

1. Развитость функций контакта (пропускающие функции границы) существенно опережает функции ухода от контакта (разграничивающие функции).

2. Развитость функций ухода от контакта существенно опережает развитость функций контакта.

3. Развитость функции сдерживания относительно внутренних импульсов компенсирует неразвитость функций относительно внешних импульсов. Астенизация всех функций при развитии функции сдерживания.

Психологическая граница и живое движение

Функциональные органы — это новообразования, которые возникают в активности индивида, взаимодействующего со средой [1].

Психологическая граница возникает и развивается в результате осуществления человеком движений и действий и вместе с тем благодаря им она проявляется. В. П. Зинченко пишет, что особую роль в формировании функциональных органов играет «живое движение». Если механическое движение есть перемещение тела в пространстве, то «живое движение» — «преодоление пространства, претерпевание такого преодоления, очерчивание и построение собственного пространства» [2, с. 661]. Движение воплощает и формирует взаимодействия между Я и Миром, оно воздействует, с одной стороны, на Мир, с другой — на Я. Акт действия, по утверждению Б. Д. Эльконина, есть всегда претерпевание действующего, «то есть всегда и необходимо, преднамеренно или нет, но его действие собой и поэтому с собой» [5, с. 382]. Действие, располагаясь на границе между внутренним и внешним мирами, составляет ткань психологической границы. Характеристики действия (сила, направленность и другие) репрезентируют состояние границы.

Как было сказано выше, характеристики границ выражают психическое состояние человека. Мы не можем непосредственно воздействовать на психическое состояние: нам нужен посредник. Таким посредником может являться живое движение, соединяющее в себе психологическую сущность и материальную форму. Рефлексия движений, используемых человеком в процессе моделируемых ситуаций, помогает ему осознать специфику собственных психологических границ, от-

рицательные установки, лежащие в основе невозможности осуществления движений, адекватных внутренним потребностям. На этой основе возможно переосмысление своего поведения и жизненных ситуаций. Кроме того, с помощью совершения специальных движений происходит накопление позитивного опыта функционирования границы. Задача развивающей работы, направленной на оптимизацию границ, состоит (так же как в работах по восстановлению движений А. В. Запорожца) в преодолении отрицательных моторных установок: от не имею права сказать «нет» — к имею право, от не могу проявить теплых чувств — к могу... и т. д., иными словами, *имею право и могу быть самим собой*). Их преодоление ведет к изменению «внутренней картины движения» и, как следствие, к изменению реального взаимодействия.

Экспериментальное исследование

Как показывает психологическая практика, осознание человеком особенностей собственных границ и их оптимизация возможны в процессе работы, осуществляемой с помощью телесно-ориентированных методов, основанных на телесном движении. Однако на сегодняшний день отсутствуют исследования, доказывающие на основе статистического анализа эффективность такой работы.

С целью изучения динамики психологических границ в процессе телесно-ориентированной работы мной был проведен формирующий эксперимент.

Метод

В исследовании приняли участие студенты факультета психологии Московского гуманитарного университета. Экспериментальную группу составили 23 человека — участники мастер-класса «Телесно-ориентированные методы развития личности», контрольную группу составили 28 человек — студенты, не принимавшие участие в мастер-классе.

До и после формирующей работы были исследованы психологические границы участников экспериментальной и контрольной групп с помощью специально разработанной опросниковой методики «Психологические границы». Опросник состоит из шести шкал, соответствующих шести функциям оптимальной психологической границы. Шкалы включают в себя как прямые, так и обратные вопросы. Приведу примеры вопросов, выявляющих сформированность каждой из функций границы.

1. Спокойно-нейтральная функция

1.1. Обычно я чувствую себя спокойно в обществе других людей.

1.2. Я могу чувствовать себя спокойно, находясь в зрительном контакте с другим человеком.

1.3. Я обычно чувствую себя напряженно, если рядом со мной находится малознакомый мне человек.



Схема 1. Группировки функций границ

1.4. Я часто чувствую себя дискомфортно, когда ко мне прикасаются другие люди.

2. Невпускающая функция

2.1. Если меня просят делать то, что я не хочу, я могу сказать «нет».

2.2. Если человек оказывает на меня давление, я могу открыто выразить неудовольствие.

2.3. Если человек ведет себя вербально агрессивно по отношению ко мне, мне сложно остановить его.

2.4. Даже если человек требует от меня сделать больше, чем я могу, мне проще сделать, чем отказать.

3. Проницаемая функция

3.1. Порой я испытываю такое единение с другим человеком, что чувствую себя с ним одним целым.

3.2. Мне трудно полностью довериться другому человеку, даже если я этого хочу.

3.3. Если я не могу полностью контролировать ситуацию, я испытываю дискомфорт.

4. Вбирающая функция

4.1. Я могу открыто попросить о помощи, если нуждаюсь в ней.

4.2. Обычно я жду (надеюсь), что Другой догадается о моих желаниях и потребностях.

4.3. Если я осознаю свою потребность, я склонен активно действовать, чтобы получить желаемое.

4.4. Я чувствую себя неловко, когда оказываюсь в центре внимания и другие говорят о моих достоинствах и успехах.

5. Отдающая функция

5.1. Я могу выразить свои негативные переживания (неудовольство, неприятие и т. п.), если считаю это уместным.

5.2. Мне сложно выражать теплые чувства по отношению к другим людям.

5.3. Мне легко быть спонтанным в выражении своих чувств.

6. Сдерживающая функция

6.1. Мне легко сдерживать выражение своих чувств.

6.2. Мне сложно сдерживать свои негативные переживания (гнев, неприятие и т. п.), даже если я считаю их выражение в данной ситуации неуместным.

6.3. Я легко сдерживаю выражение теплых чувств по отношению к другим людям, если понимаю, что их выражение неуместно.

6.4. Если я испытываю сильное негативное чувство, то часто его «выплескиваю» на окружающих.

Уровень развития каждой функции оценивался от 0 до 18 баллов: 0–6 баллов – низкий уровень развития (выраженная проблематика), 7–12 – средний уровень развития, 13–18 баллов – высокий уровень развития.

Формирующий эксперимент длился в течение шести месяцев. Занятия проходили один раз в неделю по 6–8 академических часов. В работе использовались телесно-ориентированные техники, основанные на спонтанном движении и решении двигательных задач. Личностно-развивающая работа, базировавшаяся на телесном движении, строилась в соответствии с пространственно-телесной моделью оптимального функционирования и развития личности [4] и включала следующие этапы.

1. Развитие чувствительности к Себе.
2. Развитие чувствительности к Миру.
3. Развитие способности к почти одновременно осознанию внутреннего и внешнего пространств.
4. Собственно развитие функций психологической границы.
5. Развитие гибкости и адекватности психологической границы.

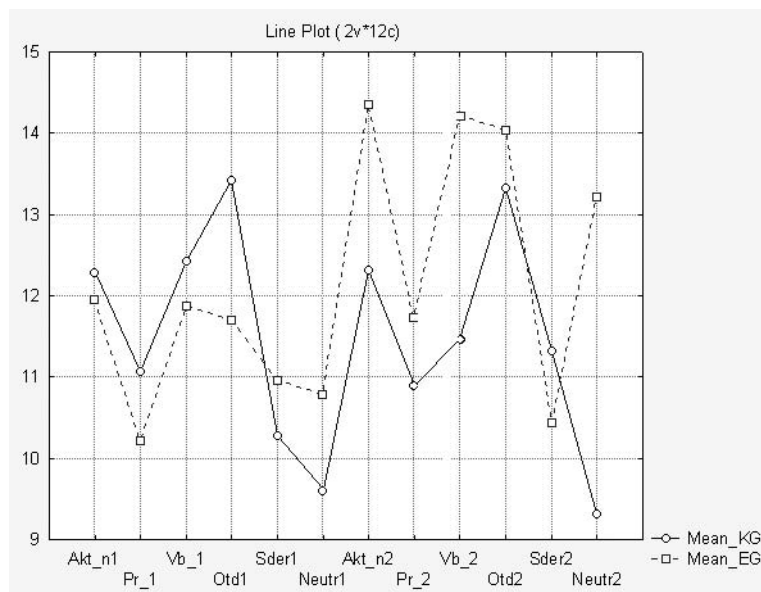


Рис. 1. Средние показатели по опроснику психологических границ в экспериментальной и контрольной группах в начале и конце учебного года. *Обозначения:* Akt_n – активно не пропускающая граница; Pr – полностью проницаемая граница; Vb – активно вбирающая граница; Otd – активно отдающая граница; Sder – активно сдерживающая граница; Neutr – спокойно-нейтральная граница. 1 – начало учебного года, 2 – конец учебного года. ----- экспериментальная группа; _____ контрольная группа

Результаты и их анализ

Полученные данные о развитии функций психологических границ участников экспериментальной и контрольной групп до и после формирующего эксперимента, полученные с помощью методики Леви «Психологические границы», представлены на рис. 1*. Средние показатели исследуемых групп до начала формирующей работы находились преимущественно на среднем уровне развития, после формирующей работы средние показатели контрольной группы практически остались на том же уровне, а экспериментальной группы переместились соответственно высокому уровню развития (см. рис. 1).

При существенном росте показателей конфигурация графиков экспериментальной группы остается практически неизменной, за исключением показателей по спокойно-нейтральной функции, которая, как указывалось выше, является базовой функцией, означающей как бы готовность к контакту или уходу из него, к быстрому включению любой функции. Спокойно-нейтральная функция есть «молчание», из которого может родиться любое взаимодействие. Развитие этой функции опирается на осознание человеком собственного ресурса, уверенности в себе и самопринятия. В связи с этим столь существенные позитивные изменения по данной шкале являются для меня особенно важными.

Для выявления статистической значимости прироста показателей развития функций психологических границ участников развивающей группы данные их обследования сравнивались с данными контрольной группы с помощью критерия *t*-Стьюдента. Результаты анализа показали, что по пяти функциям из шести существуют значимые различия в приросте показателей между экспериментальной и контрольной группами: активно вбирающая граница ($t = 4,21, p < 0,001$), спокойно-нейтральная граница ($t = 3,28, p < 0,01$), активно отдающая граница ($t = 3,06, p < 0,01$), полностью проницаемая граница ($t = 2,49, p < 0,05$), активно не впускающая граница ($t = 2,40, p < 0,05$). Значимых различий не наблюдается по функции «активно сдерживающая граница». Данный факт, с моей точки зрения, объясняется следующими причинами. Для многих участников экспериментальной группы было намного легче сдерживать свои эмоции, чем позволить себе быть спонтанными, сказать «нет», довериться и открыться в общении, заявить о своей потребности. Они умело скрывали неудовольствие, неудовлетворенность, гнев и также были скупы в проявлении теплых чувств, часто считая их неуместными. Внутренняя энергия концентрировалась на сдерживании, в процессе тренинга было важно направить эту энергию на работу других функций границы. Можно предположить, что если бы большинство членов группы имели исте-

роидную акцентуацию и сложности со сдерживанием своих импульсов, то задачи работы и, соответственно, ее построение были бы совершенно иными, и в результате мы получили бы прирост показателей именно по функции «сдерживание».

Таким образом, на основе статистического анализа доказана эффективность использования телесно-ориентированных техник для развития функций психологической границы.

Качественный анализ динамики психологических границ в индивидуальных случаях

Особый интерес представляет индивидуальная динамика психологических границ участников личностно-развивающей группы, так как те изменения, которые происходят в процессе развивающей работы, определяются не только общими ориентирами (в данном случае — это развитость функций психологической границы), но и личностными задачами каждого человека на данном этапе его жизненного пути. Варианты дисбаланса в развитии функций психологических границ определяют индивидуальные личностные задачи участников тренинга и, соответственно, предполагают различную динамику функций психологической границы в процессе телесно-ориентированной работы. Рассмотрю несколько вариантов дисбаланса и соответствующей им динамики.

1. Проницаемая функция границы развита существенно лучше невпускающей функции — у человека наблюдается склонность к симбиотическим отношениям, ему сложно быть избирательным во взаимодействии, осознавать и реализовывать свою жизненную позицию. В результате телесной работы происходит увеличение показателей, прежде всего по невпускающей функции, при этом показатели проницаемой функции могут несколько снизиться. При общем росте показателей функций в целом происходит балансировка функций между собой.

Пример 1. Андрей, 20 лет. Очень доброжелательный, предупредительный, мягкий в общении человек. Имеет выраженную потребность в слиянии, страх потерять контакт, отказав в чем-либо другому человеку. Данные по методике «Психологические границы», полученные до и после формирующей работы, представлены в табл. 1.

Как видно из табл. 1, до начала работы пропускающие функции границ развиты существенно лучше, чем разграничивающие. После формирующей работы показатели по невпускающей функции практически сравнялись с показателями по проницаемой функции, что стало возможным при существенном росте показателей по спокойно-нейтральной функции. Андрей стал отчетливее видеть свои границы, отличать свои желания от желаний других людей,

* Сбор материала по контрольной группе осуществляла Е. С. Джиоева. Статистическая обработка материала проводилась А. Ю. Вановым и Е. С. Джиоевой.

контакты с другими людьми стали более реалистичными и насыщенными.

2. В других ситуациях выраженный дисбаланс проявляется в том, что развитость невпускающей функции существенно опережает развитие проницаемой функции. В этих случаях поведение людей может быть жестким, не гибким, «давящим» на других или дистантным, закрытым. В результате телесной работы дисбаланс сглаживается, люди становятся более мягкими и открытыми.

Пример 2. Лена, 38 лет. Очень активна, предприимчива, в любой ситуации старается настоять на своем, осознает свое поведение как «давящее» на других людей. Стремится стать более гибкой в общении. Данные по методике «Психологические границы», полученные до и после формирующей работы, представлены в табл. 2.

До начала работы существует выраженный дисбаланс между невпускающей и проницаемой функциями, который после тренинга становится менее выраженным. Лена становится более чувствующей и открытой.

У некоторых людей дисбаланс в развитии функций настолько выражен, что носит явно компенсаторный характер и направлен на избегание сильных негативных чувств, сокрытие от себя реального положения вещей. Например: невпускающая функция — 16, проницаемая — 0, вбирающая — 6, отдающая — 0, сдерживающая — 10, спокойно-нейтральная — 14. В этом случае нельзя говорить о том, что невпускающая функция хорошо развита. Уход от контактов обеспечивает некоторый уровень внутреннего спокойствия.

3. Для ряда участников группы характерна в той или иной степени астенизация всех функций при развитии функции сдерживания внутренних импульсов. Личностная задача в подобных случаях заключается в принятии более активной позиции во взаимоотношениях с другими людьми. В результате личностно-раз-

вивающей работы в решении этой задачи наблюдалась положительная динамика: существенно выросли показатели по невпускающей и вбирающей функциям. Участники начали активно выражать как неприятие чего-либо, так и желание чего-либо.

Пример 3. Ольга, 24 года. Чувствует зависимость от мамы, испытывает собственную беспомощность и гнев по этому поводу. Боится войти в контакт с собственными негативными чувствами. По жизни играет роль «хорошей, послушной девочки». Избегает интенсивного выражения эмоций. Динамика психологических границ Ольги по методике «Психологические границы» до и после формирующей работы представлена в табл. 3.

Личностная задача Ольги заключалась в принятии более активной позиции во взаимоотношениях с другими людьми. В результате личностно-развивающей работы эта задача во многом была решена: показатели по функциям, требующим вложения энергии, существенно повысились (по невпускающей функции от 4 до 15, по вбирающей функции от 9 до 15). Ольга стала активно выражать как неприятие чего-либо, так и желание чего-либо. Появившийся выраженный дисбаланс между невпускающей и проницаемой функциями является закономерным на данном этапе личностного развития. Можно предположить, что после того как Ольга достаточно укрепитесь в своем «я», перед ней станет новая задача — более открытого, доверительного и спонтанного общения.

Таким образом, качественный анализ индивидуальных случаев показал, что в процессе работы происходит решение актуальных личностных задач участников. Динамика психологических границ зависит от их исходного состояния и имеет тенденцию меняться в сторону, благоприятную по отношению к этому состоянию. Следовательно, телесно-ориентированная работа является эффективным средством оптимизации психологических границ.

Таблица 1

Динамика психологических границ участника Андрея до и после формирующей работы

Функции границ											
Невпускающая		Проницаемая		Вбирающая		Отдающая		Сдерживающая		Спокойно-нейтральная	
До	10	До	16	До	14	До	16	До	11	До	10
После	15	После	16	После	16	После	18	После	13	После	16

Таблица 2

Динамика психологических границ участницы Лены до и после формирующей работы

Функции границ											
Невпускающая		Проницаемая		Вбирающая		Отдающая		Сдерживающая		Спокойно-нейтральная	
До	15	До	9	До	18	До	16	До	5	До	10
После	14	После	12	После	18	После	18	После	9	После	14

Таблица 3

Динамика психологических границ участницы Ольги до и после формирующей работы

Функции границ											
Невпускающая		Проницаемая		Вбирающая		Отдающая		Сдерживающая		Спокойно-нейтральная	
До	4	До	8	До	9	До	7	До	13	До	9
После	15	После	8	После	15	После	7	После	10	После	14

Литература

1. *Зинченко В. П.* Алексей Алексеевич Ухтомский и психология (К 125-летию со дня рождения) // Вопросы психологии. 2000. № 4.

2. *Зинченко В. П.* Преходящие и вечные проблемы психологии // Послесловие к кн.: Аткинсон Р. Л., Аткинсон Р. С. и др. Введение в психологию. М., 2003.

3. *Леви Т. С.* Психологическая граница как телесный феномен // Бюллетень ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов. 2007. № 9.

4. *Леви Т. С.* Пространственно-телесная модель развития личности // Психологический журнал. 2008. № 1.

5. *Эльконин Б. Д.* Самоощущение. Опосредствование. Становление действия // Междисциплинарные проблемы психологии телесности / Ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. М., 2004.

The Dynamics of Psychological Borders in the Process of Personality-Development Work Based on the Bodily Movement

T. S. Levy

Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Moscow University of Humanities

This article discusses concepts of psychological border, and optimal psychological border. The results of the forming experiment aimed at development of functions of the psychological border and their optimization are presented. Statistical analysis shows the effectiveness of employment body-oriented methods based on spontaneous movement and resolution of movement tasks for the development of the psychological border functions. A variety of disharmonic development of functions of the psychological border that determine current personal tasks are described. Qualitative analysis shows that current personal tasks of the developmental group participants get resolved in the process of developmental work; as well as their psychological borders get optimized.

Key words: Psychological Border, Optimal Psychological Border, Body-Oriented Methods of Personality Development, Live Movement, Current Personal Task.

References

1. *Zinchenko V. P.* Aleksei Alekseevich Uhtomskii i psihologiya (K 125-letiyu so dnya rozhdeniya) // Voprosy psihologii. 2000. № 4.

2. *Zinchenko V. P.* Prehodyashie i vechnye problemy psihologii // Posleslovie k kn.: Atkinson R. L., Atkinson R. S. i dr. Vvedenie v psihologiyu. M., 2003.

3. *Levi T. S.* Psihologicheskaya granica kak telesnyi fenomen // Byulleten' associacii telesno-orientirovannyh psihoterapevtov. 2007. № 9.

4. *Levi T. S.* Prostranstvenno-telesnaya model' razvitiya lichnosti // Psihologicheskii zhurnal. 2008. № 1.

5. *El'konin B. D.* Samooshushenie. Oposredstvovanie. Stanovlenie deistviya // Mezhdisciplinarnye problemy psihologii telesnosti / Red.-sost. V. P. Zinchenko, T. S. Levi. M., 2004.