

# ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

## Отношение к телу в структуре самоотношения

Т. С. ЛЕВИ

(МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ)\*

*В статье рассматривается специфика объектного и субъектного отношений к своему телу и их связь с психологическим здоровьем человека. Обосновывается необходимость развития субъектного отношения к своему телу.*

*Ключевые слова: тело, объектное самоотношение, субъектное самоотношение, психологическое здоровье.*

## Attitude for the body in structure of self-attitude

T. S. LEVI

(MOSCOW UNIVERSITY FOR THE HUMANITIES)

*Annotation: the specificity is considered of object and subject attitudes to the proper body and their relation to the psychological health. It has been proved the necessity of development of the subject attitude to the proper body.*

*Keywords: body, object self-reference, subject self-reference, psychological health.*

Отношение человека к своему телу является неотъемлемой частью самоотношения и аккумулирует в себе его суть.

Самосознание диалогично. Отношение к себе существует и развивается в виде внутреннего диалога (М. М. Бахтин, В. В. Столин и др.). Способ презентации «Я» в сознании может быть объектным или субъектным.

В данной статье, опираясь на структуру самоотношения, я рассмотрю специфику объектного и субъектного отношений к сво-

ему телу и их связь с психологическим здоровьем человека.

Как субъект-объектное, так и субъект-субъектное отношение к себе реализуется когнитивной активностью, эмоциональными реакциями и системами действий или готовностью к действиям в адрес самого себя (Сарджвеладзе, 1989). Начну с рассмотрения отличий между субъектным и объектным самоотношением по вышеперечисленным параметрам.

---

\* Леви Татьяна Самуиловна — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии личности и акмеологии Московского гуманитарного университета. Тел.: (495) 374-70-82, (495) 704-76-60. Эл. адрес: levitasa@m-lan.ru

Работа выполнена при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (проект №07-06-000-76).

Согласно Н. И. Сарджвеладзе (Сарджвеладзе, 1989) *когнитивная сторона объектного самоотношения* характеризуется тем, что личность занимает относительно себя позицию внешнего наблюдателя, как бы дистанцируется от себя. «Я» выступает средством достижения внешней цели, самость имеет инструментальную, а не терминальную ценность.

При *субъектном самоотношении* когнитивные процессы, связанные с ним, осуществляются с позиции внутреннего наблюдателя. Относительно «Я» преимущественно ставится вопрос «Кто Я?».

*Эмоциональная сторона объектного самоотношения* обусловлена позицией внешнего наблюдателя, подходящего к себе самому как к средству достижения лично значимой цели. Положительные эмоции связаны с повышением уровня собственной эффективности в плане достижения каких-то целей, неудовлетворенность же — с его занижением. При *субъектном отношении* эмоции относительно себя определяются состоянием удовлетворения и фрустрации потребностей, связанных с самовыражением и самореализацией, с поиском своего человеческого назначения и смысла жизни.

*Конативная сторона объектного самоотношения* характеризуется повышенным самоконтролем, манипулированием собой, установкой на самокоррекцию. При *субъектном отношении* действия относительно «Я» определяются усилиями, способствующими самовыражению и самореализации, и способствуют повышению уровня пластичности жизнедеятельности. Таким образом, субъектное отношение, в отличие от объектного, основывается на самопринятии и стремлении «быть самим собой».

Отношение как к собственному телу как неотъемлемой части «Я» также может быть как объектным, так и субъектным. Чем же характеризуется отношение к телу в когнитивном, эмоциональном и конативном аспектах?

При *объектном отношении к телу* человек занимает позицию внешнего наблюдате-

ля. Тело имеет инструментальную ценность: оно должно быть сильным, красивым, здоровым, т. е. хорошим инструментом для достижения каких-либо целей. Выражение «у меня есть тело» выступает в буквальном смысле — как «у меня есть машина», «у меня есть костюм» и т. п. Конечно, о собственности нужно заботиться, поддерживать ее в хорошей форме, но она не есть «Я» и диалог с ней не предполагается. Не осознавая свое тело, его состояние и потребности, человек исключительно на рациональном уровне решает, как ему нужно о нем заботиться. Он исходит из рациональных, сделанных ранее выборов, возникших на основе прошлого опыта или опыта других людей, а во многих случаях искусственно привнесенных. При объектном отношении человек как бы смотрит на себя глазами Другого, и тело выступает как объект оценивания: хорошее — плохое, красивое — некрасивое, устраивает — не устраивает, привлекательное — непривлекательное и т. п.

Так, в дипломном исследовании К. Ершовой, проведенном под нашим руководством, показано, что для подростков характерно объектное отношение к собственному телу. Типичными высказываниями являются следующие: «Оно меня устраивает: ноги длинные, талия узкая, глаза красивые. Все как надо» или «Оно мне не нравится: слишком толстое». Объект ценен, поскольку соответствует цели. Для подростков это — прежде всего нравится сверстникам. Объектом можно владеть, манипулировать, менять так, чтобы он в большей степени соответствовал достижению цели, но его не обязательно понимать, с ним не обязательно считаться, т. е. учитывать особенности, возможности, интересы.

Властное отношение к телу проявляется в неумении его слышать, осознавать многообразие интроцепции, в недоверии к телесному опыту. «Тело — это как подставка для головы», — сказала одна из моих клиенток с явно выраженным объектным отношением к телу. И поскольку телу нельзя доверять, то его необходимо контролировать,

заставлять, исправлять. О властном отношении к телу свидетельствуют высказывания типа: «Мое тело меня слушается», «Я полностью владею своим телом», «Оно мне подчиняется».

Аналогичные высказывания превалируют не только у подростков, но и у людей более старшего возраста, у которых отсутствуют партнерские отношения со своим телом. При этом эмоции по отношению к своему телу могут быть положительными или отрицательными, но и в том и в другом случае есть глубинное неприятие своего тела как части «Я», без которой невозможно явление себя миру, бытие в мире.

Врачами клиник пластической хирургии замечено, что значительная часть их пациентов хронически недовольны своим телом. Они приходят изменить нос с надеждой стать счастливее, но скоро убеждаются, что этого не происходит, и тогда решаются изменить еще что-либо. Но и после следующей операции не чувствуют себя счастливее. Проблема в том, что они относятся к своему телу отстраненно, смотрят на него как на картинку, которую потом представят другим. Но привлекательность лица заключается не столько в его чертах, сколько в живости и явленности внутреннего мира, наполненности телесных движений энергией «Я». При объектном отношении к телу отсутствует способность чувствовать единство телесной и духовной тканей.

*При субъектном отношении* тело воспринимается как часть «Я», «Я есть тело». Тело из биомеханической структуры «превращается» в телесность, выражающую внутренний мир человека и являющуюся его неотъемлемой частью. Телесность выступает как безусловная терминальная ценность, означающая «быть живым», «быть собой». Благодаря развитой способности чувствовать себя изнутри, углубляется контакт с самим собой, увеличивается осознаваемое внутреннее пространство. Тело выступает в качестве равноправного субъекта, ощущается изнутри, имеет свои потребности и стремления.

Подобное отношение проявляется в высказываниях: «Мое тело доставляет мне радость, расслаблено, любит», «Мое тело чувствует себя спокойно, иногда суетливо, хочет понять себя до конца», «Мое тело разговаривает со мной. Оно наполнено энергией», «Мое тело свободно, не боится, не стыдится».

Осознание самочувствования становится возможным, если человек способен довериться внутренней спонтанности, «мудрости тела», открыться своему внутреннему опыту «здесь и теперь».

Ролло Мей в этой связи пишет: «Когда два с половиной десятилетия назад я был болен туберкулезом, то обнаружил... что прислушивание к своему телу имеет решающее значение в моем лечении. Когда я мог чувствовать свое тело, «слышать», что я устал и нуждаюсь в отдыхе, или же что мое тело достаточно крепкое, чтобы увеличить упражнения, мне становилось лучше. А когда я находил, что осознание тела заблокировано... мне становилось хуже... Осознание своего тела иногда приходит спонтанно, но вовсе не обязательно именно так. «Воля — это слушание», — утверждает Пфандерс, это утверждение вызывает в памяти «прислушивание» к телу. В нашем обществе, для того чтобы прислушаться к своему телу, часто требуется значительное усилие — усилие постоянной «открытости» по отношению к любым сигналам своего тела» (Мэй, 1997: 259–260).

*Отношение становится субъектным, когда человек позволяет себе быть самим собой, принимая себя во всем многообразии с достоинствами и недостатками.* Такое отношение свидетельствует о расширении сознания и увеличении его реалистичности. Партнерское отношение к телу проявляется во внутреннем диалоге, который становится возможным благодаря глубинному самопринятию. В результате такого диалога углубляется самопонимание, повышается уровень пластичности жизнедеятельности и становится возможным аутентичное самовыражение.

Отношение к своему телу чрезвычайно диагностично, так как аккумулирует в себе значимые личностные характеристики и выступает в качестве «лакмусовой бумажки» психологического здоровья человека. Чем более выражена психологическая проблема, тем более объектно отношение к телу.

Так, в состоянии депрессии человек воспринимает свое жизненное пространство как сузившееся, у него теряется острота чувств, изменяется ощущение своего тела. Д. Хелл пишет (Хелл, 1999: 43), что в состоянии депрессии «собственное тело воспринимается менее одушевленным, чем прежде, а в экстремальных случаях — как пустая оболочка».

Для рисунков людей с депрессивными состояниями характерно изображение кукольного, не человеческого тела, часто полностью скрытого под одеждой и маской. Идентификация с подобной телесностью дает переживание серости, безрадостности, зажатости миром, невозможности осуществления самоидентичных движений в мире и в результате этого — отсутствие себя. Ибо мы обнаруживаем свое реальное присутствие в этом мире через собственные движения, действия.

Отсутствие контакта с собственным телом, отчуждение от него характерны для самовосприятия при наркомании. Сенсорная бедность и негативный локус телесных ощущений тесно связаны с нежеланием быть «здесь и теперь», стремлением уйти в другую реальность.

При шизофрении наблюдается крайняя степень разотождествления с собственным телом. «Связка Я-тело — Другой-Мир замещается иной: Я — Тело-Другой-Мир» (Подорога, 1995: 28).

*Увеличение степени субъектности по отношению к собственному телу свидетельствует о позитивных изменениях во всей личностной структуре и является неотъемлемой частью развития самоидентичности.*

Такая закономерность обуславливает важность развития у детей, подростков и взрослых людей чувствительности к себе. Развитие субъектности происходит в процессе осознания чувственно-динамической телесной ткани и, как показывают наши исследования, возможно в процессе личностно-развивающей работы, проводимой с помощью телесно-ориентированных методов (Леви, 2005).

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Леви, Т. С. (2005) Психология телесности в ракурсе личностного развития // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. М. : АСТ.
- Мэй, Р. (1997) Любовь и воля. М. : Рефлбук, Ваклер.
- Подорога, В. А. (1995) Феноменология тела. М. : Ad Marginem.
- Сарджвеладзе, Н. И. (1989) Личность и ее взаимоотношения с окружающей средой. Тбилиси.
- Хелл, Д. (1999) Ландшафт депрессии. М. : Алетейя.

#### Из хроники научной жизни

**19 мая 2008 г.** в Институте гуманитарных исследований Московского гуманитарного университета состоялось очередное заседание рабочей группы российско-украинского научного проекта «Основы гуманитарной экспертизы: методологические и праксеологические аспекты», который с 2006 года осуществляется научными коллективами ИГИ МосГУ, Отдела комплексных проблем человека Института философии РАН в содружестве с украинскими коллегами из Национальной академии наук Украины и ряда украинских вузов. Заседание вел руководитель российской части проекта чл.-корр. РАН Б. Г. Юдин. В ходе обсуждения его участники высказали предложение о продолжении сотрудничества по проблемам гуманитарной экспертизы после завершения проекта.