**ТЕЛО И ПСИХИКА.**

**ВЗГЛЯД СПЕЦИАЛИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОРРЕКЦИЕЙ ОСОБЫХ ДЕТЕЙ, С ОПОРОЙ НА ТЕОРИЮ ПОСТРОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ Н.А.БЕРНШТЕЙНА**

***Максимова Елена Владимировна***

*руководитель научно-методической группы, ООО «Со-творение», Москва*

***Глушакова Марина Викторовна****, дефектолог, ООО «Со-творение», Москва*

Книга Н.А Бернштейна «О построении движений» [1] вышла в 1947 году и была переведена на все основные языки мира. Поскольку движение лежит в основе нашего поведения, то каждый уровень построения движений можно рассматривать и как уровни построения психики человека. [2, с.110]. Работая с особыми детьми, мы постоянно наблюдаем, что, как выпадение, так и появление, при коррекции, того или иного уровня построения движений происходит целостно, со всеми присущими ему свойствами.

Например, жалобы на отсутствие у ребенка чувства страха, говорит нам о возможном нарушении уровня В. В этом случае, как правило, снижена поверхностная чувствительность, отсутствует боковое зрение, движения ребенка напряженные и «задумчивые», лишены легкости и пластики В-автоматизмов, нет игры мышц врожденной мимики (той, что присутствует во сне).

При нарушениях на уровне С, при сохранном уровне В, что мы часто наблюдаем у аутистов – отсутствие центрального зрения, затруднения, до полной невозможности, движения на цель, при полной сохранности легких и красивых движений в никуда. При включении уровня С, одновременно с центральным зрением появляется любопытство и кураж на препятствия, интонированное звучание, плач со слезами и смех.

Вот об этих наблюдениях, связанных с тем или иным уровнем построения движений, нам и хочется, очень коротко, вам рассказать.

**А – Руброспинальный уровень палеокинетических регуляций** охватывает тоническую регуляцию тела в целом. Это самый древний уровень тела является исходным напряжением клеток и тканей, опираясь на которое, разворачивается функционирование и тела, и психики человека. *В филогенезе* на этом уровне существуют одноклеточные животные; из многоклеточных – кишечнополостные, например, медузы.

*Активизация.* Животный мир создавался в поле гравитации. Тургор, напряжение стенок клеток – необходимо, как противопоставление напряжению гравитации. Отсутствие гравитации – ослабляет данный уровень (как это, например, происходит у космонавтов во время космических полетов).

*Анатомическая основа -*  сетчатая нервная система, описанная у кишечнополостных, которая, с нашей точки зрения, сохранна и у человека.

*В основе афферентного синтеза* лежит протопатическая чувствительность. Так воспринимают мир одноклеточные существа или медузы: они реагируют на давление, свет, звук, вибрацию, изменение химического состава среды. Протопатическая чувствительность, на наш взгляд, практически в неизменном виде, сохраняется и у человека. Ее основные свойства: не дифференцирована, включена постоянно.

*Эфферентный синтез* – регуляция тонуса, напряжение клеток и тканей нашего тела.

*Основные свойства уровня А*: целостность и прозрачность. *Целостность* - восприятие распространяется на все тело; тоническое напряжение охватывает все тело. *Прозрачность* - практически нет препятствий для распространения волны возбуждения или напряжения. При телесном контакте двух человек, волна напряжения может перетекать из одного тела в другое. При телесном контакте, можно почувствовать напряжение тела партнера.

*Общение этого уровня* – тоническое единение двух тел, тела вписываются друг в друга; например, тельце маленького ребенка легко подстраивается, вписывается в наши руки; а вот тело уснувшего ребенка как будто вываливается из ваших рук.

*Особенности эмоционального реагирования, важные для диагностики* - комфортно/не комфортно.

*Психика.* Протопатическую чувствительность считают основой для *восприятия человеком СЕБЯ, поскольку она в*ключена постоянно, то и постоянно информирует человека о состоянии своего тела [3, с.160-162; 4, с.71]. Эти же авторы отмечают, что явления деперсонализации, как правило, сопровождаются нарушениями восприятия протопатической чувствительности.

Телесная тоническая целостность - основа целостности психической.

*В социальном взаимодействии* – доверие.

*Основная рабочая фраза:* «Разрешить себе БЫТЬ».

*В телесной терапии работаем –* от запястьев.

*При хорошо включенном уровне А* мы сливаемся с миром, чувствуя мир собой, не отделяем себя от мира.

Кроме пяти уровней, описанных Н.А.Бернштейном, мы, внутри нашей практической работы, выделили еще один подуровень – поскольку его свойства очень близки к уровню А. Мы назвали его V, поскольку филогенетически он соответствует червям ([лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Vérmes*).

**Уровень V – Автономная (вегетативная) нервная система (Брюшко).**

В целом – поддержание постоянства внутренней среды и ритмов тела - дыхания, пищеварения, терморегуляции, кровообращения тела. *В филогенезе* – это уровень существования червей. Нервная система червей – брюшная нервная цепочка и окологлоточное кольцо.

*Активизация.* В норме, на этом уровне, мы активизируемся от питания, пищеварения, потребления кислорода и т.п. – т.е. основных физиологических процессов тела.

*Анатомически –* система крупных и мелких сплетений (ганглиев) тела, объединенных в общую сеть,

*Основные свойства:*

- включена постоянно,

- воздействие распространяется на все тело через цепочки ганглиев или сплетений,

*Афферентный синтез* – глубокая чувствительность и, возможно, висцеральная чувствительность.

*Эфферентный синтез* – автономная регуляция функционирования внутренних органов, всех функциональных систем тела.

*Строение тела и движение* – постуральные мышцы тела, по которым могут проходить волны мышечного напряжения, как у червя. Здесь же формируются *позо-тонические ответы* – опорные, осевые, вестибулярные.

*Общение и собенности эмоционального реагирования,* *важные для диагностики* – эмпатия, человек чувствует эмоциональное состояние другого человека. Со-чувствие, со-переживание.

*Психика -* устойчивость физического тела как основа устойчивости психической. Ось тела, как основа стержня личности. Целостная поза тела как основа целостной позиции.

*Основная рабочая фраза:* «Разрешить себе ЖИТЬ». Слова «жизнь» и «живот» - имеют один корень.

*В телесной терапии работаем –* от запястьев.

*При хорошо включенном уровне V -* мы чувствуем настроение и эмоции отдельного человека или групп людей.

**В – Уровень синергий и штампов или таламопаллидарный уровень** - уровень врожденных и приобретенных двигательных автоматизмов. *В филогенезе* – этот уровень является ведущим у рыб и амфибий.

*Активизация –* от движений, чем больше движений этого уровня, тем активнее жизнь; от контрастных изменений во внешней среде - изменения температуры, движения воздуха (ветер), давления и т.п.

*Анатомическая основа –* спинной мозг, древние части головного мозга; четверохолмие, древние части таламуса.

*Ведущая афферентация уровня**синергий В* – это афферентация собственного тела. Здесь глубокая (протопатическая) чувствительность дополняется поверхностной (диакритической) и проприорецепторной чувствительностью мышц и связок. Обоняние. Осязание.

Сигнальное зрение (боковое или периферическое зрение) и сигнальный слух. И видение и звучание вливается в нас само – так, как описывают свое восприятие аутисты; нет деления на фигуру (это уже с уровня С) и фон (остатки В-видения).

*Эфферентный синтез* – слажено, работают огромные мышечные ансамбли. Не участвует сознание (включение сознания тормозит В-движения).

*Строение тела и движение –* используются, в основном проксимальные мышцы тела. Четкое разделение на мышцы сгибатели и разгибатели в процессе движения. Сборка тела (мышечно-соединительнотканные увязки) идет по длинным диагоналям (например, левое плечо – правое бедро – правое колено – правая стопа и т.п.). Движения практически не утомляемы, повторяемы, ритмичны, грациозны, очень красивы и доставляют удовольствие. Рука работает целостно, как ласта. Кисть руки используется только для удержания или опоры, еще не введены в работу пальцы.

*Основные свойства уровня* – уровень полностью погружен в движение. Восприятие также требует движение.

*Общение этого уровня* – прикоснуться, прижаться, повозится. Движения могут быть одновременными (склеивание двух тел в одном движении) или чередоваться. Движения ласки. Жест доверия – повернутая к вам щека.

*Особенности эмоционального реагирования, важные для диагностики –* Удовольствие/ не удовольствие,страх. Врожденная неосознанная, выразительная мимика (сонные улыбки или гримаски новорожденных).

*Психика –* уровень В важен для построения высших автоматизмов, включая автоматизмы поведения, речи и мышления.

*В социальном взаимодействии –* привязанность.

*Основная рабочая фраза:* «Разрешить телу двигаться».

*В телесной терапии работаем –* от запястьев, с опорой на проксимальные мышцы тела; тело терапевта строится по большим диагоналям.

*При хорошо включенном уровне В –* неосознанное вписывание в текучий, меняющийся мир; жизнь и движение доставляют удовольствие.

**С – Пирамидо-стриальный уровень пространственного поля.** Уровень реального, здесь и сейчас, восприятия пространства, выделение и достижение значимых в этом пространстве целей. *В филогенезе –* на этом уровне существуют низшие млекопитающие и птицы (кроме врановых и попугаев).

*Активизация –* любопытство, интерес к объектам и целям врожденное свойство этого уровня; стремление к достижению цели.

*Анатомическая основа.* Уровень С1 – таламус и хвостатое ядро. Уровень С2 – первичные сенсорные и моторные зоны коры.

*В основе афферентного синтеза* (восприятия) – все виды телесной чувствительности, центральное зрение и слух объединяются в восприятие, узнавание целостного объекта – гештальт объекта. Восприятие «здесь и сейчас». Восприятия мира от себя.

*Эфферентный синтез –* движение, поведение по достижению реально воспринимаемой цели. Сознательный контроль движения тела в процессе достижения цели. Движения скручивания – спирали, пронация/супинация.

Движения и поведение по подражанию. Запечатление и присваивание новых движений и поведения.

*Строение тела и движение.* Главными, ведущими, становятся дистальные мышцы тела; постуральные и проксимальные мышцы используются как подчиненные. Повышенный тонус, напряжение, дистальных отделов тела. Мышцы сгибатели и разгибатели могут работать одновременно – например, при построении указательного жеста, при протягивании руки к цели.Мышечно-соединительнотканные увязки – строятся от точки центрирования, внизу живота – схема Головонога. Так начинают рисовать человека маленькие дети – так они себя чувствуют. Работает кисть и ее пальцы. 2-3 пальцы тяготеют к уровню С2 (указательный жест, схватывание); 4-5 пальцы к С1 (означают границы в пространстве). Как стремление к цели, появляется указательный жест.

*Основное свойства уровня* – активность. Мы смотрим, чтобы увидеть; слушаем, чтобы услышать; дотрагиваемся, чтобы почувствовать; принюхиваемся и пробуем на вкус.

*Общение этого уровня.* С1 – контактное общение дистальных отделов тела, кистей рук. С2 – общение на расстоянии – переглядывание, интонированное звучание. Со-внимание – присоединение к вниманию другого. Чередование, которое на более высоком уровне D, даст диалог.

*Особенности эмоционального реагирования, важные для диагностики –* любопытство, кураж на препятствие, радость достижения цели, разочарование, гнев.

*Психика –* формирование Я-сознания (на основе постоянного восприятия себя выделение себя как субъекта пространства). Появление границ, и своего тела, и пространства. Свои и чужие. Умение отстоять свое. Семья и воспитание детей. Выделение Лидера. Охота. Инстинкт собственника. Гнездо (дом). Собирательство (на более высоких уровнях, - знаний).

*В социальном взаимодействии –* интерес к людям.

*Основная рабочая фраза:* «Разрешить себе хотеть».

*В телесной терапии работаем –* от дистальных отделов тела, кисть руки, пальцы – все внутри напряжения. Поза терапевта достаточно симметрична и напряжениа.

*При хорошо включенном уровне С* – живем активно, с интересом, любопытством, к миру и людям. Четкий контроль реального мира.

**Д – Теменно-премоторный уровень действий.** Начиная с этого уровня, мы живем в представляемом мире. *В филогенезе –* уровень D является ведущим у высших млекопитающих, врановых и попугаев.

*Активизация –* от собственных представлений; встраивание в целостные ситуации; правильное поведение «как надо».

*Анатомическая основа* – вторичные сенсорны и моторные зоны, включая зоны Вернике и Брока.

*В основе афферентного синтеза* (восприятия) – лежит восприятие целостных ситуаций и схем, внутри собственных представлений. Например, звук мотора, на уровне С воспринимается как»машина»; на уровне D – «папа приехал». Восприятие целостных ситуаций, топологий (знаков) и схем. Возможны иллюзии, плацебо-эффект, гипноз.

*Эфферентный синтез –* Поведение внутри представляемых схем и ситуаций; достижение представляемых целей; формирование бытовых автоматизмов. Появляется предвосхищение действия, события, эмоции.

*Строение тела и движение, поведение* - тонкие пластичные мышечно-соединительнотканные увязки, пронизывающие мышцы более низких уровней; движения легкие, почти без тонуса, плавные, перетекающие одно в другое. Вы легко почувствуете пластику D-тела, если представите себя в роли Феи или Мага. В кистях рук – значимы ладони и кончики пальцев.

Поведение – как правильно, как надо. Врожденно встраивание в роль.

*Основные свойства уровня –* погружение в представляемый мир. Мифологическое мышление. Ролевое поведение.

*Общение этого уровня –* осуществляется только внутри архетипов – и ситуаций, и ролей. На это накладывается правила поведения «как надо» – причем в разных культурах эти правила могут сильно различаться. Возможна ложь.

*Особенности эмоционального реагирования, важные для диагностики -* обида, чувство вины, стыд, гордость, печаль. Но здесь же - «не пойман, не вор». Эмоции как знаки. Схемы эмоционального реагирование – поведение «как надо» - где надо плакать, а где смеяться. Например, в древности, на Руси, невесте положено было плакать; в современном мире – радоваться.

*Психика* - Осознание СЕБЯ внутри представляемого мира. Коллективное бессознательное. Я – как человек культуры. Поведение погружено в культуральные правила и нормы. Социальная ссылка. Поведение «как надо». Стремление быть «как все». Воля. Выбор. Вожак. Формирование высших автоматизмов, привычек. Знаки, жесты. Появление слов – как обозначение ситуаций.

*Основная рабочая фраза:* «Разрешить себе быть собой» (ситуации и роли часто затягивают и подчиняют себе).

*В телесной терапии работаем –* ладонями или кончиками пальцев; легкие прикосновении; при обучении – работаем из образа или из роли. Здесь с телом можно разговаривать и оно «отвечает».

*В социальном взаимодействии –* нежность, ласковость.

*При хорошо включенном уровне D –* успешная социализация в окружающем мире.

**Группа уровней Е** - Уровни интеллектуального регулирования действий (развернутая фразовая речь, письмо, интеллектуальные действия). *В филогенезе* – приматы и человек.

*Активизация –* мышление.

*Анатомическая основа –* кора лобной области и весь мозг в целом (возможно, волновые или голографические свойства).

*В основе афферентного синтеза* (восприятия) – восприятие внутри воображаемого мира, абстрактных представлений мышления.

*Эфферентный синтез –* творчество. Возможно внутри воображаемых или абстрактных представлений, практически оторванных от реальных действий. Понятия, обобщения, метафоры. Символы. Все виды речи. Творчество. Автоматизмы мышления и речи (при сохранности уровня В).

*Строение тела и движение* - тело целостно, прозрачно, «светится». Мышечно-соединительнотканные увязки - пока, не очень ясны. Хотя мы можем видеть тело, включенное в этот уровень при творческом музыкальном исполнении, в работе художника или хирурга. Появляются ямочки на наружной стороне кисти, в основании пальцев.

*Основные свойства уровня* – творческое и абстрактное мышление.

*Общение этого уровня -* формируется вокруг общей идеи. Со-зидание, со-творчество*,* со-думание.

*Особенности эмоционального реагирования, важные для диагностики* – интеллектуальные эмоции. Понимание эмоций. Понимание (прекрасного, красоты, гармонии, комического, трагического..). Совесть, честность, человечность, добродетель. Возможно погружение в полностью придуманный мир, где мы будем испытывать достаточно искренние эмоции (художественная литература, музыка. живопись…)

*Психика –* Трансцендентальное осознание себя как существа мыслящего.Я, как человек МИРА.Личностное действие личностная ответственность.

Принципы. Саморазвитие. Учитель.Наука. Искусство.

*Основная рабочая фраза:* «Разрешить себе иметь собственное мнение».

*При хорошо включенном уровне –* саморазвитие; творческое мышление; наука; искусство.

**Список литературы**

1. Бернштейн Н. А. О построении движений. М.: Медгиз, 1947.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию.М.: ЧеРо, Юрайт, 2002. – 178с.
3. Меграбян А.А. ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ Ереван: Армянское государственное издательство, 1962. – 283с.
4. Тхостов А.Ш. ПСИХОЛОГИЯ телесности. — М.: Смысл, 2002. — 287 с.