

**Миры чувств. Развивать
чувства, воспитывать
восприятие, учиться с
радостью**

Про книгу

У цій книжці, що глибоко занурює в дослідження сприйняття людини, поряд із загальноприйнятими психологічними та нейрологічними концепціями наведена концепція, що описує відчуття як особливі форми набуття досвіду та пізнання. Сприйняття розуміють тут як умову розвитку людини та осмислення світу. Книга може привести до нового розуміння відчуттів та нового поводження з ними; можливо, збудить цікавість та допоможе радіти усьому тому, що ми пізнаємо з їхньою допомогою. Для усіх, хто цікавиться пізнанням людини, зокрема, для психологів та педагогів.

Вольфганг-М. Ауэр

ВОСПИТЫВАТЬ ВОСПРИЯТИЕ

РАЗВИВАТЬ ЧУВСТВА



УЧИТЬСЯ С РАДОСТЬЮ

МИРЫ ЧУВСТВ

Аннотация

В этой книге, глубоко погружающейся в исследование чувств восприятия человека, наряду с общепринятыми психологическими и нейрологическими концепциями представлена концепция, описывающая чувства как особенные формы приобретения опыта и познания. Восприятие понимается здесь как условие развития человека и осмысления мира.

Книга может привести к новому пониманию чувств и новому обращению с ними; может быть, возбудит любопытство и поможет радоваться всему тому, что мы познаём с их помощью.

Для всех, кто интересуется познанием человека, в частности, для психологов и педагогов.

ISBN 3-7274-2790-6

ISBN 978-617-7314-05-8

© 2007, Kösel Verlag, München

© 2016, Наури, Киев

Предисловие

Чувственное восприятие столь же необходимо для жизни, как пища и воздух. Возможно, это покажется странным, но без чувственного восприятия мы не смогли бы ничему научиться, а значит, не могли бы развиваться. Способность к чувственному восприятию — это экзистенциальная необходимость и одно из важнейших условий человеческого развития. Очень многое в жизни ребенка зависит от того, есть ли у него возможность воспринимать мир всеми чувствами и в полной мере. Однако ответственность за то, будут ли у ребенка необходимые условия для восприятия, в большой мере лежит на нас, взрослых. Ведь окружающую ребенка среду создаем мы, и мы должны так ее организовать, а может быть, и изменить, чтобы ребенок смог набраться необходимого опыта. Знания о чувствах и об их значении необходимы тому, кто хочет сопровождать и стимулировать развитие ребенка.

Ну вот, еще одна книга о чувствах! Может, хватит? Их и так достаточно! В конце концов, сегодня почти каждый знает, что такое чувства и как они функционируют! — Во-обще-то, да. Но о чем при этом идет речь? О зрении, слухе, обонянии, о чувстве вкуса и осязании, то есть о классических пяти чувствах. Ну, может, еще о чувстве равновесия и чувстве движения. Но это не все чувства. Только с их помощью мы не могли бы даже общаться, не смогли бы научиться говорить. Кроме того, как правило, говоря о чувствах, обычно имеют в виду не чувства как таковые, а органы чувств — глаза, уши... Однако, если

взглянуть на условия, необходимые для развития человека, то окажется, что органы чувств — не самое главное. А именно: все органы чувств могут нормально функционировать, но при

этом быть непригодными для жизни человека, потому что они не получают пищи для восприятия. Таким образом, концепция чувств, которая описывает восприятие как необходимое условие развития человека, не есть концепция органов чувств, но концепция чувств как модальностей опыта. Глядя под этим углом, мы под словом «чувство» не понимаем тот или иной орган, а говоря «восприятие», не подразумеваем под этим некий психологический процесс. Скорее уж, под восприятием мы подразумеваем доступ к нашим сферам опыта, а под чувством — способность воспринимать в одном из доступных для восприятия полей (*Erfahrungsfeld*). В конечном счете это означает: у нас имеется столько чувств, сколько есть полей восприятия. Их исследованию и посвящена эта книга.

Итак, это другая книга о чувствах. Наряду с общепринятыми психологическими и нейрологическими концепциями в ней представлена концепция, описывающая чувства как специфические формы приобретения опыта и познания и одновременно понимающая восприятие как условие развития человека и осмысления мира. Это приведет к новому пониманию чувств и откроет новый подход к ним; может быть, даже возбудит любопытство и поможет радоваться всему тому, что мы познаём при помощи наших чувств. И хорошо бы обратить все это на пользу детям.

Введение

Все, что нам известно о мире, мы узнаём посредством восприятия. Без исключений. Этот элементарный факт делает восприятие чем-то настолько само собой разумеющимся и неосознанным, что мы, как правило, совершенно забываем, какое это драгоценное сокровище — наши чувства.

Попробуем представить, по возможности как можно конкретнее, что будет, если наши чувства одно за другим будут выключаться. Как все изменится? Если мы, например, лишимся зрения, тогда весь чувственно воспринимаемый мир для нас исчезнет. Нам придется открывать для себя мир с помощью оставшихся чувств. Уже одно это приведет к глубочайшим изменениям нашего здесь-бытия (*Dasein*). Слепым есть что об этом рассказать. Если вслед за зрением у нас отнимут и слух, исчезнет еще одна важнейшая часть нашей жизни. Тогда мы еще будем в состоянии обонять; сможем, облизнув нечто или взяв в рот, воспринять вкус; сможем чувствовать теплоту окружающих предметов или, прикасаясь к ним, определять, что где находится. Но о том, что недоступно этим чувствам, что нельзя, к примеру, схватить, мы не узнаем ничего. Теперь представим себе, что мы лишились и этих, оставшихся, чувств. Мы приговорены к полной изоляции. Есть ли вообще что-нибудь вне нас самих — об этом мы никак не узнаем. Собственное тело мы еще ощущаем, но, поскольку осязания у нас нет, этим все и ограничивается. И если теперь лишить нас и способности к восприятию собственного тела, мы уже ничего не сможем узнать ни о себе, ни об окружающем мире. Не будет ничего. Исчезнут предпосылки нашей экзистенции. Без восприятия человек существовать не может.

Этот мысленный эксперимент полезен тем, что показывает, насколько важна для нас способность к восприятию. И остается только радоваться, что подобного не случается в действительности. Но зато в действительности случается другое. В последние годы в научной литературе много раз всплывал трагический пример девочки Жени¹. Отец держал дочь в полной изоляции с рождения и до 13 лет, пока это не было обнаружено. Она находилась в маленькой пустой комнатке, где не было ни мебели, ни игрушек, ночью — в чем-то вроде клетки, днем — крепко связанная. Контакт с отцом ограничивался кормлением и прочим уходом. Никто не разговаривал с Жени. Отец, когда был с нею, только ворчал и грызлся. Кроме того, она практически ничего не слышала, так как отец обладал очень тонким слухом и совершенно не выносил шума. И если девочка издавала хотя бы один звук, он ее бил. Слепая мать Жени, сама — пленница мужа, в конце концов сбежала от него вместе с дочерью. К этому моменту, то есть в возрасте 13 лет, Жени при росте 128 см весила всего 29 кг. Она была не в состоянии контролировать свои естественные отправления и есть твердую пищу. Она не могла ходить, не говоря уже о том, чтобы подпрыгивать, скакать, лазать. Она видела только на 4 м вдаль и не могла ни произносить, ни понимать слова.

Когда девочку обнаружили, о ней стали усиленно заботиться и помогать ей развиваться. Прежде всего попробовали научить ее говорить. Почти безуспешно. Несмотря на годы очень интенсивных занятий, в смысле речевого развития Жени так и не смогла подняться выше уровня годовалого или двухлетнего ребенка. Она выучила несколько слов, могла осмысленно употреблять их и с их помощью выражать себя — точно так, как маленький ребенок. При этом ее речь оставалась невнятной.

Она так и не научилась составлять фразы. Дальнейшее ее развитие натолкнулось на непреодолимую преграду.

В распоряжении Жени были все чувства. Ее возможности были изначально такими же, как у других детей. Весь ужас заключался в том, что чувства эти не получали никакой или почти никакой пищи для восприятия. Поэтому Жени не смогла сформировать свои чувства — ведь это происходит только тогда, когда чувствам есть что воспринимать, причем именно в определенный отрезок времени в раннем детстве. Следствием этой невосполнимой потери явилось то, что девочка так и не смогла ничему научиться и пойти вперед в своем развитии.

Итак, не только отсутствие тех или иных чувств может оказать влияние на наше развитие, но и отсутствие пищи для восприятия. И если лишить готовые к восприятию чувства возможности воспринимать, это может привести к самым тяжелым последствиям. Восприятие жизненно важно для нас и играет огромную роль. Это должны знать те, кто хочет помогать детям и подросткам в их развитии. И прежде всего им следует знать, какой вклад вносит каждое из чувств в наше познание, в нашу жизнь и в наше развитие, начиная с детства.

Да, но о каких чувствах идет речь? Сколько их у нас? Единого мнения на этот счет до сих пор нет. И его не будет до тех пор, пока для подсчета будут использовать разные критерии. Действительно, если считать только чувства, органы которых видны невооруженным глазом, придется ограничиться классическими чувствами — зрением, слухом, осязанием, вкусом и обонянием. Об этих чувствах говорит уже Аристотель (384-322 до Р. Х.), и даже в наши дни среднестатистический образованный человек назовет вам именно их. Однако же это только один из подходов. Если положить в основу подсчета функции чувствительных рецепторов, получится совсем другой результат. Количество чувств возрастет, потому что, например,

кинестетическое чувство придется разделить на чувство движения, чувство силы, чувство положения, а осязание — на чувство прикосновения, чувство вибрации и чувство тяжести. Можно различать чувства по тем биологическим процессам, которые делают возможным восприятие. Тогда придется различать всего четыре разновидности чувств, а именно: механические, электрические, химические и реагирующие на температуру².

Совсем иная картина получится, если, как это сделано в настоящей книге, различать чувства по соответствующим полям восприятия. Мы рассматриваем чувства именно в аспекте восприятия, так как для человека решающую роль играет не разграничение органов чувств или чувствительных рецепторов, а то, каким образом каждое чувство участвует в нашем восприятии. Эта точка зрения далеко не нова. Чарльз Шеррингтон (1857-1952) начал исследование чувств с того, что выделил восприятие собственного тела как отдельную область восприятия и назвал ее проприоцепцией³. Морис Мерло-Понти (1908-1961) в своей «Феноменологии восприятия», которая вышла в 1945 г., пошел дальше, исследовав и описав поля восприятия чувств, направленных на собственное тело, и чувств, направленных на внешний мир, с точки зрения процесса восприятия⁴. Всего через несколько лет после Шеррингтона Рудольф Штайнер (1861-1925) в своем наброске всеобъемлющего учения о чувствах ввел понятие о целом ряде новых чувств (1909-1917)⁵. Он предложил различать в комплексном чувстве проприоцепции четыре чувства, направленных на собственное тело: осязание, витальное чувство (чувство жизни), чувство движения и чувство равновесия; к чувствам, направленным на внешний мир, добавил чувство теплоты; ввел в круг чувств восприятие речи,

восприятие сообщаемых мыслей и восприятие чужого Я. Из всех областей чувств, описанных Штайнером, именно эти три последние особенно мало исследованы⁶. Однако с тех пор как Оливер Сакс (р. 1933) в 80-е и 90-е годы XX столетия обнародовал свои, ставшие очень популярными, примеры нарушений восприятия⁷, вновь стал актуальным вопрос, не имеем ли мы все же дело с восприятием, когда говорим о понимании речи, об узнавании окружающих предметов и об идентификации людей. И мы увидим, что выбор ответа на этот вопрос не так уж мало значит.

Ниже предлагается обзор представленных в книге чувств:

Чувства собственного тела	Чувства, направленные на внешний мир			
	Коммуникативные чувства			Чувства- страхи
	Область видения	Область слышания	Область осязания	
Осязание	Зрение	Слух	Осязание	Чувство вкуса
Чувство жизни	Чувство облика	Чувство облика	Чувство облика	Чувство обоняния
Чувство движения	Чувство значения	Чувство значения	Чувство значения	Чувство тепла
Чувство равновесия	Чувство стыля	Чувство стыля	Чувство стыля	

Чувства собственного тела

Чувства собственного тела? Никогда о таких не слышал! А зачем они? Такова первая реакция всякого, кто только что услышал о чувствах, направленных на восприятие собственного тела. Однако тот, кому случилось их потерять, хорошо знает, зачем они были нужны. Так, например, молодая женщина по имени Кристина⁸ в результате поражения спинного мозга потеряла всякую чувствительность по отношению к собственному телу. Она не могла больше двигаться, не могла держаться прямо. Но если бы только это! Она не ощущала прикосновений, не знала, где находятся ее руки или ноги. Да, она знала о своем теле только то, что можно узнать, посмотрев на него. Она его видела, но ведь это могло быть и чужое тело! Идентифицировать с этим телом себя она не могла. Позже, когда первый шок прошел, она стала заново учиться ходить и совершать все остальные действия. При этом каждое движение ей приходилось контролировать взглядом, как чужое. Даже годы спустя малейшее движение требует от нее полной концентрации: ведь это движущееся тело — чуждо ей. Стоит ей отвлечься, как она теряет контроль над своими движениями. Ужасное состояние! Собственно, у нее такое чувство, что ее тело мертво, что оно не настоящее, что его вообще нет. Если легонько дотронуться до ее кожи, она что-то воспринимает, и это доставляет ей огромное облегчение. Потому она очень любит ездить в открытой машине. «Это чудесно, — говорит она. — Я чувствую ветер на руках и на лице, поэтому могу представить, что у меня действительно есть руки и лицо. Это не совсем то, но хоть что-то: на какое-то время с меня как будто снимают смертный саван»⁹.

Этот пример показывает, как резко меняется жизнь, сколь невыносимой она становится, когда у человека отсутствует восприятие собственного тела (проприоцепция). Если чувства, направленные на собственное тело, не функционируют, мы слепы по отношению к нему. И тогда мы не владеем телом, хотя фактически оно никуда не делось. Ибо только восприятие его «своими собственными глазами» делает его нашим собственным телом. Этими «глазами» являются четыре чувства, действие которых исследуется ниже. И так как эти чувства теснейшим образом связаны с нашей собственной человеческой экзистенцией, мы не можем описывать их развитие, не учитывая одновременно нашего собственного развития, особенно в детские и юношеские годы.

У себя дома — осязание

Поле восприятия

Всем нам хорошо знакома следующая ситуация. Мы встаем среди ночи и идем по квартире. Поскольку путь от спальни до кухни не таит в себе никаких неожиданностей, света не включаем. И вдруг — стоп! Тут что-то есть, хотя и не должно быть! Щупаем руками: ну конечно, кто-то оставил стул не на своем месте посреди комнаты! Мы ставим его куда надо, чтобы не наткнуться еще раз. Пройди мы хоть немного в стороне, и стула не заметили бы. А так мы восприняли его путем соприкосновения с ним. Но не только стул. Наткнувшись на стул, мы восприняли то место нашего тела, которое с ним соприкоснулось. Так и происходит при каждом осязательном восприятии¹⁰: трогая руками окружающие предметы, мы воспринимаем их гладкую или шершавую поверхность (твердую или податливую), выпуклости, края и многое другое. Но одновременно происходит восприятие того участка нашего тела, который приходит в соприкосновение с предметом. Каждый акт осязательного восприятия какой-либо вещи является одновременно актом самовосприятия. Сейчас мы займемся именно этой стороной осязания, рассмотрим его как чувство, направленное на собственное тело. Другую сторону рассмотрим потом, в ряду чувств, направленных на внешний мир.

Орган осязания — это наша кожа. В любом ее месте может происходить осязательное восприятие. При этом чувствительность различных частей кожного покрова весьма сильно различается¹¹. Есть такие особо чувствительные места

(например, кончики пальцев, кончик языка, губы), на которых количество осязательных рецепторов достигает 135 на 1 см². На других, менее чувствительных, местах (скажем, на спине) их только семь¹². Кроме того, кожа содержит различные осязательные рецепторы с совершенно разными функциями. К примеру, каждая волосяная луковица снабжена нервом (рецептор Хаальбарга), который реагирует на прикосновение к волосам и отмечает малейшее отклонение в их положении. Непосредственно под поверхностью кожи расположены рецепторы (чувствительные клетки), реагирующие на давление и деформацию. Чуть глубже лежат рецепторы (тельца Мейсснера), чувствительные к прикосновениям и легким постукиваниям, под ними — другие (тельца Руффини), регистрирующие растяжение и деформацию кожи, и, наконец, еще ниже — тельца Паччини, отвечающие за вибрацию. При помощи этих рецепторов регистрируются все формы контактов с кожей. Все вместе они составляют орган осязания.

Осязательные ощущения сопровождают нас всю жизнь. Стоим ли мы, сидим ли, лежим, мы все время соприкасаемся с поверхностью, которая нас поддерживает. Если мы в воде — соприкасаемся с водой, если в воздухе — с воздухом. Мы ощущаем одежду на нашей коже, каждое соприкосновение с окружающими предметами или с другими людьми — неважно, исходит активность от нас либо от кого-то другого. Конечно, мы воспринимаем собственные прикосновения к себе. Прикосновением нас можно разбудить. Мы просыпа-

емся, например, от неудобной складки постели или если кто-то нас трогает. Чтобы не заснуть, мы трогаем сами себя. Об этом по собственному опыту знает каждый. Можно с уверенностью утверждать: не бывает в жизни ситуаций без осязательного восприятия.

Далее, если рассматривать осязание только как чувство собственного тела, что же мы тогда с его помощью воспринимаем? С каждым прикосновением мы воспринимаем определенное место на поверхности нашего тела, учимся узнавать и локализовывать его. Не будет прикосновений — и поверхность нашего тела будет нам неизвестна. Зрение тут не поможет, оно в состоянии лишь показать нам внешний вид этой поверхности. И только осязательное переживание способно сообщить, что эта поверхность принадлежит нашему телу. Люди, потерявшие осязание, находятся в ужасной ситуации: у них есть тело, но они его не воспринимают. Они не чувствуют, если где-то поранятся или если кто-то прикоснется к ним, поэтому не чувствуют границ собственного тела. В схожей ситуации были все мы, когда у нас, как говорится, немела рука или нога: если потрогать онемевшую руку, покажется, что она чужая, потому что сама рука прикосновения не воспринимает.

Итак, переживая различные прикосновения, мы воспринимаем поверхность своего тела, и это означает, что вместе с его пластичной формой и его пространственной протяженностью мы познаём собственные границы. Ибо как телесно-пространственные существа мы заканчиваемся там, где начинается что-либо другое. И с каждым прикосновением мы переживаем наше отличие от всего остального и познаём себя в качестве существ, обладающих собственным бытием. Однако это только одна сторона данного опыта. Прикосновение означает не только отделение. Ведь при каждом прикосновении устанавливается связь с прикасающимся. Поэтому любое осязательное восприятие всегда влечет за собой два акта восприятия — отделения и связи, или — иными словами — мы познаём самих себя только посредством восприятия чего-то иного.

Развитие и познание

Чувство осязания появляется в нашем распоряжении первым, раньше, чем все остальные чувства. Эмбрион в возрасте 5,5 недель чувствует прикосновения к губам и носу, в 9 недель — к подбородку, векам и рукам, после 10-й недели — к ногам, а после 12-й — прикосновения практически ко всей поверхности тела, как минимум, — к передней и задней сторонам головы¹³. Плод до самого рождения покрыт жидкостью и поэтому постоянно ощущает прикосновения окружающей его матки. Во время рождения, если роды происходят естественным путем, человек испытывает самое сильное осязательное переживание в жизни. Во время схваток и прохода по родовым путям маленькое тельце разминается и массируется¹⁴; таким образом, ребенок переживает чрезвычайно интенсивный акт восприятия поверхности собственного тела, а значит — акт восприятия собственного бытия; акт, укрепляющий ребенка на том пути к самостоятельной жизни, который лежит теперь перед ним. Возникающее состояние наготы, делающей непереносимым любое прикосновение, означает, с этой точки зрения, шок выхода из прежнего состояния недостатка восприятия и ощущения собственного тела. И если вы хотите, чтобы со своим новым состоянием ребенок связывал позитивные переживания, нужно создать ему условия, максимально приближенные к тем, что были у него до и во время рождения¹⁵: надо часто трогать и поглаживать малыша, хорошенько, тепло и туго заворачивать его и как можно чаще прижимать к себе. Все это даст ему возможность чувствовать самого себя, ощущать свое собственное присутствие и одновременно переживать заботу и защиту со стороны другого человека. Если маленькому ребенку

уделять недостаточно заботы и внимания, он ощущает себя покинутым и брошенным, а это вызывает страх. В первые недели и месяцы жизни малыша опасения как-то ограничить его и помешать его свободному развитию, если слишком тесно пеленать или укладывать в «конвертик», совершенно беспочвенны. Напротив, создавая условия для того, чтобы ребенок при каждом движении чувствовал сопротивление, а значит, самого себя, свое тело и свою пространственную протяженность, вы помогаете ему пережить позитивные впечатления и самоутвердиться.

Детям, появившимся на свет при помощи кесарева сечения, приходится очень трудно. Им не хватает того осязательного переживания в момент родов, которое представляет собой старт к самостоятельной жизни. Они начинают жить без этого акта утверждения собственного бытия, а значит, с неуверенностью, которая и останется у них, если не придумать какую-нибудь замену несостоявшемуся восприятию собственного рождения. Поэтому таким детям после рождения нужно особенно много прикосновений; их следует особенно туго пеленать и тщательно заботиться о них, чтобы недостаток осязательных переживаний был каким-то образом компенсирован¹⁶. Этим переживаниям не хватает и недоношенным детям, поскольку они слишком рано лишились защиты и укрытия в материнском лоне. И если положить их голенькими в барокамеру, это будет полная противоположность тому, в чем они действительно нуждаются. Такого ребенка надо спеленать, устроить ему постельку, положить на руки родителям, качать — чтобы восполнить нехватку необходимых ощущений¹⁷.

Кроме всего прочего, прикосновения и осязательные переживания вообще обладают сильнейшим позитивным влиянием на наше здоровье¹⁸. Исследования показывают, что

регулярный массаж, особенно — недоношенных детей, ускоряет их выздоровление и развитие. Это подкрепляется опытом многих врачей и родителей, которые знают, какое оздоравливающее и укрепляющее иммунитет действие производят поглаживания, ласки, смазывание маслом, массаж, растирания и даже простое причесывание¹⁹. И это касается не только раннего детства, но и всей жизни, хотя и проявляется потом слабее. Осязательное восприятие имеет большое значение и для развития мозга. В последние годы результаты исследований мозга ясно показывают, что в сфере чувственного восприятия его развитию особенно способствуют осязательные впечатления: ими мозг «питается» всю жизнь²⁰.

Несущая поверхность

К числу новых впечатлений после рождения относится то, что теперь всегда есть некая поверхность, которая тебя держит. Для нас, взрослых, это нечто настолько само собой разумеющееся, что мы уже не обращаем на это внимания. А если обратим, то заметим, что всегда конкретно ощущаем место, которым несущая нас поверхность оказывает нам сопротивление. Мы чувствуем давление сиденья, спинки стула, всего того, что находится под нами, когда мы стоим или лежим. Тем самым мы воспринимаем поддержку и защиту, причем длительную. Это базисное переживание бессознательно сопровождает нас всю жизнь. Представим себе, что мы лишились этого восприятия несущей нас поверхности. Мы испытывали бы ощущение, что нас ничто не держит, что мы падаем в пропасть. Это причина страха, подступающего к нам в воде, когда дно уходит из-под ног. Для новорождённого это ощущение опоры является элементарным переживанием, на

котором покоится то доверие к миру и к окружающим людям, что демонстрирует любой ребенок²¹. Ибо он ощущает: «всегда есть что-то, что меня держит». Если обычно это мама, которая держит малыша на руках, доверие концентрируется именно на ней, если кто-то другой — на нем. Это переживание играет существенную роль при формировании отношений между ребенком и взрослым²². Став постарше, дети все равно испытывают потребность в том, чтобы их подержали на руках, и не только когда они устали и не могут больше бегать, но и когда им нужны эмоциональная поддержка и опора. И когда дети постарше во время игры падают и хотят, чтобы взрослые их ловили, то в таких играх они снова и снова подвергают проверке это чувство доверия, чтобы оно снова и снова росло.

Но это еще не все. Едва родившись, ребенок попадает в зависимость от взрослых, которые заботятся о нем, защищают его и оберегают. Ему нужны защита, одежда, тепло, пища. От всего этого зависят жизнь и развитие ребенка. И во всем он оказывает своему окружению безграничное доверие. Окружающие позаботятся о том, чтобы все было хорошо. Это доверие в первые недели и месяцы жизни малыша можно укрепить, а можно и разрушить. От этого будут зависеть глубинные жизненные установки. Доверие укрепится, если ребенок почувствует защиту и заботу, если его будут брать на руки, ласкать. И это доверие затем распространится на весь мир. Но если ребенку будет отказано в заботе и внимании, его первоначальное доверие будет разрушено.

Первые осязательные впечатления ребенка — это впечатления от восприятия прикосновений на большой площади тела. Когда он лежит в кроватке или на руках, большая часть поверхности его тела ощущает прикосновение и давление, точно так же — если он ползет или возится. И только когда

малыш пойдет, прикосновения он будет ощущать небольшими участками кожи и сами прикосновения станут более разнообразными. И так, от прикосновения к прикосновению, ребенок будет создавать картину собственного тела, своего рода карту его поверхности, его пластического образа и пространственного протяжения. Этот образ, или схема, тела неосознанно выстраивается в первые годы жизни и затем все время дополняется, исправляется и обновляется. Если у нас эта картина полная, ясная и отчетливая, тогда мы знаем, каковы размеры нашего тела (например, насколько широки у нас плечи), можем оценить размеры препятствия, его удаленность и двигаться в окружающем физическом мире, не рискуя что-либо опрокинуть. Если мы все же что-нибудь заденем, в этом месте наш образ собственного тела будет скорректирован. Когда мы очень устали или чем-то сильно озабочены, может случиться, что мы будем двигаться неловко, все время что-нибудь задевая. Поэтому нам придется все время возвращаться к поверхности собственного тела — ведь

пока мы блуждаем вне его границ. В наше время есть дети, которые находятся в таком состоянии постоянно. Они все время обо что-то ударяются, даже не замечая, что при этом роняют предметы, не умеют верно оценить расстояние и поэтому, например, могут с такой силой поставить стакан на стол, что напиток выплеснется через край. В тяжелых случаях они рискуют пораниться и не заметить этого. Они не могут составить образ собственного тела так, чтобы идентифицировать себя с ним. В каждом детском саду есть такие дети. Чем можно им помочь? Следует предоставить им те осязательные переживания, которых им так не хватает: играть с ними в игры, где много прикосновений, или лепить; почаще давать им играть в песке или в грязи; пусть «купаются» в бассейне с каштанами или с мячиками.

Границы тела

Всю жизнь нас сопровождает знание о границах собственного тела — знание, которое приходит с опытом. На этом базируется наша способность различать внешнее и внутреннее, себя и мир; этим запускается наше самосознание²³. Мы отличаем самих себя от всего остального, переживаем себя как закрытую и завершённую целостность благодаря нашим осязательным ощущениям. На первом году жизни ребенок начинает проводить различие между «я» и «ты»²⁴. Это происходит, когда он замечает, что может собственными движениями заставить мяч катиться, стульчик — падать и своими внешними проявлениями вызывает у мамы какую-нибудь реакцию. Этот все время повторяющийся опыт приведет к тому, что на третьем году жизни малыш, благодаря переживанию своей самоидентичности, скажет о себе «я». Для этого процесса, кроме опыта познания границ собственного тела, необходим еще и опыт взаимодействия с окружающим миром, прежде всего — со взрослыми. Это означает, что взрослому надо разговаривать с ребенком, реагировать на радость малыша своей радостью²⁵ и выражать ее прикосновениями. Прикосновения тут очень важны: они укрепляют эмоциональную связь между ребенком и взрослым, делают ее осязаемой для малыша и подкрепляют его самоидентификацию²⁶.

Переживание собственной идентичности связано еще и с тем, что мы ощущаем свое тело как некий покров или оболочку вокруг нас²⁷. Дабы такое чувство возникло, нужно, чтобы маленький ребенок воспринимал защиту и заботу взрослых,

которые выражались бы именно в их прикосновениях. Тогда со временем таким прибежищем и местом защиты станет для ребенка его собственное тело и у него возникнет чувство, что он покоится в собственном теле, что здесь он — у себя дома. Следствием того, что ребенок переживает слишком мало успокаивающих, дающих убежище и защиту прикосновений, станет его глубокая неуверенность в себе. Такого малыша и его поведение можно сравнить с воздушным шаром, который надули и, не завязав, бросили в воздух. Он будет летать туда и сюда, совершая странные зигзаги, пока не упадет где-нибудь на пол и не успокоится²⁸. Из-за нехватки чувства надежного убежища появляются дети-прилипалы, которые в случае любой коллизии с внешним миром ищут защитной оболочки, чтобы компенсировать нехватку чувства собственной идентичности. Так, конечно, необходимое чувство убежища и защищенности у них не появится; подобных детей нужно вовлекать в ситуации и в игры с другими детьми, в которых они могли бы пережить прикосновения, создающие это чувство.

С ощущением убежища связано еще одно фундаментальное чувство — чувство уверенности, надежности. Приведу пример. Представим себе, что мы отправились в поход и к вечеру, как и было запланировано, дошли до одинокой лесной хижины. Снаружи стемнело, из леса до нас долетают тревожные звуки, а мы сидим в уюте и тепле хижины и чувствуем себя в безопасности, потому что на дверях — надежный замок. Если бы мы опасались, что снаружи в дом могут проникнуть дикие звери, то от страха не сомкнули бы глаз всю ночь. По отношению к человеку это означает следующее: мы чувствуем себя спокойно в самих себе, если пережили достаточно осязательных ощущений, создающих полноценное чувство убежища и защищенности. Если это чувство не сформировалось

должным образом, если наши телесные границы рыхлые или в дырках, тогда нас всю жизнь будет сопровождать глубоко укоренившееся ощущение неуверенности и страха. Это хорошо выражено в греческих мифах, например в легенде о герое Ахилле. Его мать Тетис, чтобы сделать новорождённого неуязвимым, искупала его в водах подземной реки Стикс. Но ведь ей надо было за что-то придерживать малыша, и она держала его за пятку, поэтому защищающая влага туда не попала. И именно в пятку был смертельно ранен Ахилл в битве под стенами Трои.

Описанное в этой легенде можно распространить и на чувство границ тела, обусловленное осязанием: там, где эти границы слишком тонкие или дырявые, там мы уязвимы и ранимы, там и наш страх. Это может проявляться в том, что человек не переносит прикосновений (недотрога)²⁹, испытывая страх перед прикосновениями определенного рода, боязнь заснуть, уколоться или тотальное отвращение к собственному телу и его поверхности. В качестве одной из наиболее губительных причин такого страха можно назвать насилие над детьми. Оно пробивает наиболее болезненные раны в границах собственного «Я», потому что насилие всегда связано с прикосновением, и именно с прикосновением, подрывающим достоинство ребенка³⁰. Поэтому раны, пробитые насилием в ощущении им собственного «Я», так глубоки и так трудно поддаются лечению. Здесь же лежит и основа для понимания таких феноменов, как боди-арт, татуировки и практика нанесения себе различных телесных повреждений: люди рассматривают кожу как границу собственной идентичности. Таким образом, татуаж и живопись по телу имеют ритуальное происхождение; с их помощью люди стремятся обострить или усилить переживание собственных границ, идентификацию

себя со своим телом и, в конечном итоге, свое самосознание. Тот же, кто прибегает к различным самоповреждениям, скорее, не в состоянии почувствовать собственные границы и собственную идентичность при помощи нормальных прикосновений и совершает некий акт отчаяния.

Близость и дистанция

При помощи осязания мы переживаем и базисный социальный опыт. С детства постоянно сталкиваясь с человеческими прикосновениями, мы формируем социальный опыт близости и дистанции. Представим себе: ребенок просится на руки либо хочет прижаться к взрослому, потереться о него, а тот его прогоняет — может быть, сказав, что у него нет времени или что надо сначала помыться: реагирует агрессивно или даже дает шлепка. У ребенка возникает переживание дистанции. Если такие ситуации повторяются снова и снова, тогда

дистанция превращается для малыша в пытку. В этом случае он слишком сильно переживает чувство границы и из-за этого чувствует себя скованным. Однако он будет искать встречи, в которой ему все время отказывают, будет ломиться через эту границу, превратившуюся в стену: он станет агрессивным. Противоположный случай: ребенок может в любой момент подойти к взрослому и получить сколько угодно внимания, он может залезать на руки, даже когда это совершенно неуместно, он требует и получает свое, может даже сделать больно, потому что взрослый не готов защищать собственные границы, сказать «нет» и, если нужно, отослать ребенка. Если так происходит постоянно, малыш испытывает недостаточно переживаний границы; он просто не знает, где она, эта граница. Ища встречи и контакта, он будет навязчивым и, если преуспеет в этом,

властолюбивым и наглым³¹. Если в детстве мы переживаем близость и дистанцию в достаточной мере и в правильном смысле, то приобретаем опыт человеческих отношений. При этом важно, что на первом году жизни речь может идти только о близости. И только когда ребенок пойдет и постепенно будет привыкать к самостоятельности, нужно вводить чувство дистанции. Таким образом, переживая на первом году жизни те или иные ситуации, ребенок получает опыт определенного социального поведения. Если такой опыт является односторонним, это можно исправить или смягчить в дальнейшем, пока не начался пубертатный период, однако часто требуется профессиональное педагогическое или терапевтическое вмешательство.

Итак, мы увидели, что осязательные переживания составляют решающую базу как для развития самостоятельности, так и для становления социальных навыков. С их помощью у ребенка воспитываются фундаментальные ощущения и навыки поведения, да и самосознание в целом становится возможным лишь благодаря им. С точки зрения психологии, осязательные ощущения очень важны для формирования мозга и для того, чтобы укрепить иммунитет, здоровье и активность организма. Если выразиться совсем просто: без прикосновений человек не может быть человеком. Дети, растущие без прикосновений, чахнут или умирают³². Это может означать только одно: наряду с едой и сном, прикосновение является жизненной потребностью человека и, прежде всего, ребенка, потребностью, от удовлетворения которой зависит качество дальнейшей жизни³³. И если это ясно, давайте будем больше прикасаться к детям и брать их на руки — конечно, с надлежащим тактом. Да и детям давайте позволять побольше. Пусть у них будет возможность все

потрогать и схватить; пусть играют с любыми материалами, в том числе с опасными, пусть валяются, закутываются и закапываются, даже если испачкаются с ног до головы. Если родители и воспитатели осознают важность подобных переживаний, им будет легче с этим смириться.

Вера в себя и способность к труду — чувство жизни

Поле восприятия

То, что воспринимает наше чувство жизни³⁴, настолько элементарно, что едва ли мы с вами привыкли относиться к этому как к восприятию. Такие акты восприятия происходят сами собой, когда мы живем, действуем и движемся, и для этого не надо протягивать руку, как в случае осязания, или бросать взгляд, как при зрении. Мы обычно вообще не замечаем их как отдельные акты восприятия. Однако у нас всегда есть некое общее знание о том, что происходит с нашим телом, и это знание должно основываться на каком-то восприятии. Ну, например: полгода с лишним велосипед стоял сломанный в сарае, а теперь его починили. И вот я отправляюсь на работу на велосипеде. Я лихо кручу педали. Дорога идет либо ровно, либо под гору, так что скорость у меня, почти как у машины. Обратный путь в гору — дело иное. Очень скоро я начинаю чувствовать мускулы бедер, сначала немного, потом все сильнее и сильнее. Первую гору я еще беру. Небольшой ровный участок позволяет передохнуть. Но на втором подъеме вскоре слезаю с велосипеда. Я выжал из моих ног все, что можно. Слабость в ногах не дает сделать ни шагу. Забравшись на вершину, вновь сажусь в седло, но от былой силы и уверенности не осталось и следа. Добравшись до дому, я ощущаю только две потребности: отдохнуть и пить. Все это знакомо каждому. Но откуда мы знаем об усталости, жажде и изнеможении, если не воспринимаем их каким-то образом? Всегда, когда нам это нужно, мы можем получить некую информацию о своем физическом состоянии. И нам вовсе не надо для этого смотреться в зеркало. Мы знаем,

когда голодны или хотим пить, когда здоровы или больны, до какой степени устали и сколько еще у нас осталось сил. И хотя не всегда можем выразить это знание словами, тем не менее, оно всегда в нашем распоряжении. И возникает оно из восприятия тела нашим чувством жизни, или витальным чувством.

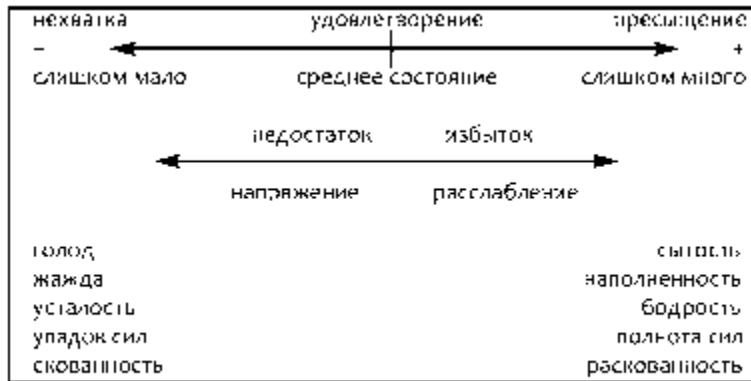
Хорошее самочувствие и отклонения от него

Внимательное наблюдение показывает, что все ощущения в этой сфере распадаются на две категории: хорошее самочувствие и отклонения от него. Причем эти отклонения происходят по двум направлениям. Поясним на примере. С утра мы позавтракали. Затем в течение первой половины дня начинают проявляться первые признаки голода. Через 2 часа они становятся отчетливыми. Если ждать дальше и ничего не есть, то через несколько часов восприятие голода станет тяжелым, гнетущим, а спустя несколько дней будет причинять боль. Но и по другую сторону нормы ощущения тоже различны. Приступая к еде, мы чувствуем, как почти сразу возникает легкое чувство сытости, то есть стрелка восприятия отклоняется от голода к другой части шкалы. Съедем еще — и ощутим, что сытость усилилась. Но мы не останавливаемся, а едим еще и еще (уж больно вкусно!) и ощущаем, как чувство сытости постепенно сменяется чувством тяжести в животе. Далее и сытость может стать тяжелым, гнетущим и даже болезненным ощущением³⁵. То же самое и с жаждой. И в этой области нам знаком широкий спектр ощущений. Мы вполне можем различить, хотим ли пить слегка, сильно либо очень сильно, и можем также различать степень утоления жажды. Мы сразу

воспринимаем действие первого же глотка и можем точно сказать, выпили мало, достаточно или слишком много³⁶.

С тем же спектром ощущений мы встречаемся и в области восприятия усталости или утомления, хотя здесь градации восприятия различаются, возможно, не столь ярко. Мы воспринимаем, например, как в течение первой половины дня усталость нарастает и как по-разному это происходит в зависимости от разных видов деятельности. Эти ощущения подсказывают нам, когда надо отдохнуть, и, с другой стороны, мы чувствуем, как отдых нас освежает. Работая физически, чувствуем, как постепенно уходят силы, и можем заранее сказать, когда они иссякнут. Держа на вытянутой руке тяжелую хозяйственную сумку, я вскоре почувствую напряжение в мышцах. Рано или поздно, в зависимости от того, насколько натренированы мои руки, я почувствую боль и не смогу больше держать вес. В этой точке я достиг предела моих сил.

Все эти ощущения дает нам витальное чувство. На примерах мы увидели, что их можно представить в виде спектра, где есть середина и отклонения в двух направлениях. Середина спектра — это наше нормальное, хорошее самочувствие, отклонения от которого происходят как в сторону избытка, так и в сторону недостатка. На обоих концах находятся некие границы наших возможностей, границы того, что мы можем выдержать, сделать, чего можем достичь. Переход этих границ принесет боль, а то и вред.



Спектр витального чувства

К сфере витального чувства относятся все ощущения, объекты восприятия которых локализуются внутри нашего тела, в том числе специфические ощущения, исходящие от отдельных органов, например — ощущение дыхания, кровяного давления или пищеварения. Да, мы постоянно воспринимаем все органы своего тела. Когда органы функционируют нормально, эти ощущения являются только неосознанным фундаментом нашего хорошего самочувствия. Но стоит функционированию органа отклониться от нормы в какую-либо сторону — наше витальное чувство сразу воспринимает это; правда, обычно мы замечаем это ощущение лишь тогда, когда оно становится болезненным.

От центра к границам

Однако описанные выше навыки восприятия не даны изначально — их нужно развивать в детстве и юности. Тут есть два важных момента. Норму можно познать, только допуская и замечая отклонения от нее в ту или иную сторону, а границы — только достигнув или перейдя их.

В начале жизни решающее значение имеет переживание нормы, «середины». После рождения ребенок находится в совершенно новой ситуации, когда питание не происходит

больше непрерывно и само по себе, как это было раньше. Чувство голода, через какое-то время после приема пищи легкое, затем постепенно нарастающее, — это для малыша совершенно новое переживание. И если в целях воспитания, чтобы приучить ребенка, скажем, терпеливо переносить чувство голода, вы попытаетесь удлинить перерывы между кормлениями, результат будет как раз противоположный. Поскольку ребенок в этом случае будет столь же долго пребывать в состоянии неудовлетворенности, сколь и в состоянии довольства и сытости, неприятные переживания неразрывно свяжутся у него с его собственным телесным бытием, к которому он только начинает привыкать. Возникнет антипатия по отношению к собственному телу, и это — на всю жизнь. Если впасть в другую крайность и закармливать малыша, чтобы он не голодал, это приведет к тому, что чувство золотой середины будет потеряно. Ребенок будет не в состоянии определить по ощущениям, где же его нормальное состояние, и вследствие этого не сможет воспринять отклонение как таковое. Он не будет знать, каково его нормальное состояние и как к нему прийти. Кроме того, вы сделаете ребенка зависимым от постоянной заботы, прервав которую, вызовете у него страх и неуверенность. Сейчас уже никто не закармливает детей, но если вы без конца даете малышу грудь или бутылочку, то недалеко от этого. Разумеется, вначале паузы должны быть совсем коротенькими, но постепенно следует их ощутимо увеличивать, чтобы ребенок, замечая отклонения от средней точки, ориентировался и находил ее сам. Тогда он будет с удовольствием переживать свое нормальное, хорошее самочувствие и связывать это позитивное чувство со своим телесным бытием. И если эти отклонения будут происходить согласно определенному ритму, а не каждый раз по-разному, к переживанию хорошего самочувствия прибавится чувство

уверенности. Причем, и то и другое отпечатается в ребенке на всю жизнь.

Таким образом, в раннем детстве в сфере витального чувства переживание нормы и середины должно преобладать над другими переживаниями. Тогда ребенок будет учиться воспринимать жизнь в своем физическом теле как нечто вполне приятное и будет хорошо себя в нем чувствовать. Кроме того, он узнает, где находится середина между потребностью и удовлетворенностью и тем самым узнает правильную меру по отношению к собственному телу. Если в детстве человек не получил этого опыта, его всю жизнь будет сопровождать чувство неуверенности в собственных жизненных силах. Переживая свое физическое бытие как нечто неприятное, он будет бояться лишней раз получить переживание своего тела, которое ему неприятно как таковое. Он сделает все, чтобы избежать этого переживания. В крайних случаях может возникнуть даже ненависть к собственному телу. Чтобы избежать неприятных ситуаций, рождающих неуверенность, изобретаются разные обходные пути. Дети в таких случаях проявляют всевозможные формы гиперактивности, липнут к взрослым, крутятся, беспрестанно болтают, корчат гримасы, шумят, кашляют, совершают другие нервные телодвижения, чтобы только не остаться наедине с самими собой и не чувствовать своего тела. У взрослых это же стремление избежать восприятия самих себя проявляется в виде навязчивых поисков приключений или неудержимого желания совершать покупки, бесконечного потребления продукции СМИ, обжорства; люди глушат себя таблетками или наркотиками. Все они, как и дети, находятся в постоянном сомнении и постоянном поиске: можно ли, и как, обрести меру по отношению к собственному телу и почувствовать себя в нем дома.

Учимся переносить трудности

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ