

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ БОДИНАМИКИ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛОНТЕРОВ

Д. Марчер, Э. Г. Хмельницкая, И. В. Пантюк

*Международный Институт Бодинамики,
Копенгаген, Дания*

*Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Беларусь*

*Белорусский государственный университет
Минск, Беларусь*

E-mail: bodydynamic@bodydynamic.dk, Elv33@yandex.ru, Pantiouk@bsu.by

В статье рассматриваются основные принципы бодинамической психотерапии, диагностический инструмент. Описаны 11 Эго-функций, бодинамическая модель структур характера и периодов развития личности. Показан практический опыт применения технологий бодинамики в подготовке волонтеров в Дании.

Ключевые слова: бодинамическая психотерапия, карта тела, структура личности, периоды развития, потребности, волонтерская деятельность.

Бодинамическая психотерапия (БОДИНАМИКА) – это современный быстроразвивающийся метод психотерапии, основанный на современных исследованиях психомоторного развития детей, когнитивной психотерапии, глубинном анализе и современных исследованиях нейропсихологии мозга. Известный последователь Райха Др. Дэвид Боаделла, основатель системы Биосинтеза (и бывший президент Европейской Ассоциации Телесной Психотерапии – ЕАВР) описал Бодинамическую модель Структур Характера как «одну из наиболее совершенных моделей, которые созданы новым поколением телесных психотерапевтов Европы», интегрировавшую идеи Вильгельма Райха, Фрэнка Лэйка, Алекскандра Лоуэна и других теоретиков. Согласно Системы Бодинамики, ребенок, начиная со второго триместра беременности и до возраста 12 лет проходит через специфические фазы, имеющие свои задачи и темы психологического и моторного развития. Освоение задач развития связано с тем, как родители и окружающие реагируют на появляющиеся новые психологические и моторные способности ребенка. Например, то как родители и окружающие ребенка люди будут реагировать на его потребности в помощи, влияет на способность просить и получать помощь в трудной ситуации во взрослом возрасте. Подростковый возраст

рассматривается, как особый период личностного развития, в котором подросток интегрирует задачи и темы предыдущих фаз развития. Бодинамический анализ признает, что взрослый человек реализует себя через психологические и моторные навыки, сформированные в детском и подростковом периоде, и соответственно, может находиться под влиянием здоровых или менее здоровых поведенческих импринтов/паттернов/привычек [3].

Таблица — Таблица Структур характера, возрастов и тем развития.

Структура характера	Возраст	Основная тема развития
Существование	2-й триместр беременности – 3 месяца после рождения	Право на существование и на безопасный контакт, другие темы.
Потребность	1 мес. – 1,5 лет	Право ощущать собственные потребности и заявлять о них
Автономия	8 мес. – 2,5 года	Способность ощущать импульсы любопытства, сохраняя контакт
Воля	2 – 4 года	Способность планировать, выбирать, использовать собственную силу, совершая действия
Любовь-Сексуальность	3 – 6 лет	Способность поддерживать баланс между любовью и чувственностью-сексуальностью; способность создавать альянсы и осваивать семейные роли
Мнения	5 – 9 лет	Способность формулировать и выражать собственное мнение, ценности и правила.
Солидарности – Проявления себя	7 – 12 лет	Способность быть лучшим из всех и быть членом команды, поддерживая других с целью оптимального функционирования.
Пубертат	11 – 21 год	Время принятия решений и повторного прохождения через все вышеперечисленные темы

Тридцатилетний опыт исследования развития детей и анализ 10 тысяч психотерапевтических сессий позволил найти связь между моторной и психологической функцией 240 мышц человеческого тела, создать карту тела, которая позволяет диагностировать нарушение моторного и психологического функционирования [3].

Карта тела – это уникальный диагностический инструмент, созданный в бодинамике. Тестируются мышцы клиента, для определения их реакции (степени гипо- или гиперответа), которые записываются в карту тела. Полученные результаты позволяют определить ресурсные (хорошо развитые) психологические функции и те психологические функции, которые были недостаточно развиты в жизни, либо заблокированы в результате шоковых стрессовых событий. На основании карты тела можно разработать оптимальный эффективный план терапии, увидеть травмы развития и шоковые

травмы. В процессе психотерапии карта тела меняется, в сторону увеличения количества мышц, обеспечивающих ресурсные функции, что свидетельствует об изменении самоощущения человека, его телесного, личного и ролевого Эго [4].

Бодинамика понимает человеческое поведение как врожденное стремление каждого человека устанавливать удовлетворяющие и эмоционально наполненные отношения с собой, родителями, сверстниками, обществом, животными, природой, Богом и духовным миром (Stern, Lorentz, Winnecott, Sullivan). В этом контакте человек хочет переживать и свою Взаимосвязь с другими и свое Достоинство, как уникального человеческого существа. Часто контакты в нашей жизни требуют от нас нарушения этого равновесия. Мы можем отказываться от своего достоинства ради того, чтобы ощущать связанность с другими или, наоборот, разрывать взаимосвязь ради того, чтобы сохранить свое достоинство. Чтобы ощущать свое собственное Достоинство во Взаимосвязи с другими, человек должен понимать и уважать СВОИ истинные потребности, импульсы, желания, ценности и ощущать себя частью большей группы, семьи, друзей, коллектива, школы, города и т.д. [3].

Бодинамика развивает более высокий уровень присутствия, что дает возможность устанавливать и поддерживать здоровую Взаимосвязь, сохраняя свое Достоинство. Способность создавать такой сбалансированный контакт основана на 11 Эго-функциях человека, которые начинают формироваться с рождения и основываются на естественном физическом и психическом развитии ребенка и продолжают изменяться всю жизнь, под воздействием психологических и физических травм, пикового опыта и личных усилий человека. В разные возрастные периоды ребенок развивает и осваивает разные возможности одной и той же Эго-функции. Эта возрастная периодизация называется Структурами Характера [4].

Эго-функции – это способности личности, необходимые для построения здорового контакта и хорошей адаптации к внешнему миру. Исследования ученых бодинамистов выделили 11 Эго-функций, основанных на развитии психических и моторных функций ребенка, а у взрослых находится под влиянием психических и физических травм, положительного или отрицательного жизненного опыта. Вот эти одиннадцать Эго-Функций, каждая из которых включает определенные психологические способности человека:

СВЯЗАННОСТЬ: Переживание соединенности и связанности; сердечный контакт; принятие и ощущение поддержки и самоподдержки.

ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ: Жизненная позиция; выносливость; способность настаивать на своем; способность отстаивать свои нормы и ценности; ориентирование (сохранение или потеря контроля).

ЦЕНТРИРОВАНИЕ: Осознание собственного центра, ощущение своей наполненности (изнутри); способность оставаться собой в различных ролях; ощущение собственной ценности.

ГРАНИЦЫ: Личное пространство (энергетические границы); территориальные границы, создание пространства для себя в социальном контакте.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ и ТЕСТИРОВАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ: Способность «стоять на своих ногах», ощущая укорененность и поддержку (заземленность); отношение между реальностью и фантазией (тестирование реальности); отношение к духовности.

СОЦИАЛЬНЫЕ БАЛАНСЫ: Баланс между собственными желаниями/чувствами и ожиданиями других; способность собираться и расслабляться; баланс между фасадом и открытостью во взаимодействиях; балансирование между тем, чтобы быть самим собой и быть членом группы; баланс между тем, чтобы входить и выходить из состояния стресса.

КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ: Ориентировка; «схватывание» реальности; понимание — усвоение (понимание чего-либо настолько хорошо, чтобы можно было это излагать); способность применять когнитивное понимание в различных ситуациях; способность планировать; рефлексия и наблюдающее Эго.

УПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ: Увеличение и снижение уровня энергии; контейнирование высоких уровней энергии; управление стрессом; самоконтейнирование; восприятие и управление собственной чувственностью.

САМОВЫРАЖЕНИЕ и САМОУВЕРЕННОСТЬ: Самоутверждение, проявление собственной силы; утверждение в своих ролях; способность предвидеть на основании прошлого опыта, чувство направления.

ПАТТЕРНЫ МЕЖЛИЧНОСТНОГО КОНТАКТИРОВАНИЯ: Стремление; способность хватать и удерживать; стремление к кому-либо притягивать и удерживать около себя; умение отдавать и брать из собственного центра; отталкивание (умение говорить нет) и способность удержание на расстоянии; освобождение и отпускание; принятие на обязательств.

ПОЛ и ГЕНДЕРНЫЕ НАВЫКИ: Ощущение собственного пола; переживание собственного пола; понимание гендерных ролей; способность сдерживать и/или выражать чувственность и сексуальность [4].

Таким образом, отличительной особенностью бодинамической теории развития является стремление не только выделить проблемные темы в каждый возрастной период, но сформировать представление о здоровой позиции. Как правило большинство теорий личностного развития не фокусированы на формировании концепций здоровых проявлений. Здоровая позиция - это баланс между проявлением себя и солидарностью с группой, когда человек свободен и сознательно в различных ситуациях может проявлять, что он в чем-то лучший, либо уходить на второй план и заботиться о потребностях всего коллектива.

То как нас поддерживали в детстве, и то как мы можем поддержать самих себя является здоровой основой того как мы даем поддержку другим и получаем поддержку от других. И этот процесс намного сложнее, чем нам кажется, и закладывается он в нашем детстве, в подростковом возрасте и потом весь наш жизненный опыт влияет на этот процесс. Социальная система, какой бы она не была, группой друзей, коллег, семьей, нацией является прежде всего сообществом индивидов дающих и получающих поддержку.

Основным принципом бодинамики является представление о том, что базовой потребностью человека является стремление к полноценному контакту друг с другом и окружающим миром. При этом полноценность этого контакта определяет способность одновременно переживать **связанность** с другим человеком, семьей, группой, коллективом, страной и свое **достоинство**. По теории приобретенных потребностей Д. МакКлелланда волонтеры могут быть мотивированы своей деятельности потребностью во власти, соучастии или успехе. Отсюда с точки зрения Бодинамики можно предположить, что потребность искать, например, в волонтерской работе власть и успех, больше связано с переживанием своего достоинства, а потребность в соучастии, больше связана со стремлением к связанности. В бодинамике контакт понимается как постоянный баланс связанности и достоинства, например в одних ситуациях люди готовы отказаться от достоинства ради ощущения связанности, в других стремятся разорвать связанность ради ощущения достоинства. Но волонтерская работа прежде всего основана на потребности ощущать свою связанность с другими [3].

В западной Европе волонтерство это целая система с разработанной системой вознаграждений и преимуществ. Например, для поступления в университет, необходимо иметь часы волонтерской работы, проводятся различные конференции волонтеров, награждение и поощрения людей, которые занимаются волонтерской работой. Проведенное в 500 ведущих фирмах Великобритании исследование «Ценность волонтерской работы» выяснило, что работодатели предпочитают кандидатов, указавший в своем заявлении опыт волонтерской работы, считая их более сознательными, коммуникабельными и умеющими работать в команде [1].

В странах СНГ нет такой развитой системы вознаграждения волонтеров. В Беларуси и в России есть публикации, свидетельствующие, что волонтеры более искренние, так как они не имеют выгод и занимаются помощью от чистого сердца. С целью изучения мотивации волонтерской деятельности, их личностных характеристик и смысложизненных ориентаций мы опросили студентов-членов волонтерской организации БГУ «Объятия». Выборка составила 53 человека, из которых 42 девушки и 11 парней [2].

Нами установлено, что наиболее значимой ценностью большинства исследуемых волонтеров являются «активные социальные контакты» (52%), что является не случайным, так как работа волонтера постоянно сопряжена с

коммуникациями, знакомством с новыми людьми и поддержанием старых связей, а также постоянной работой в команде. Также для волонтеров значимыми являются такие ценности как «развитие себя» и «духовное удовлетворение». Наиболее актуальна для студентов-волонтеров сфера обучения и образования (42%). Также студенты реализовываются в большей степени на данный момент в сфере общественной жизни (28%) и сфере увлечений (20%). По результатам исследования можно сказать, что испытуемые являются целеустремленными, они удовлетворены своей жизнью, большинство считает свою жизнь осмысленной и продуктивной. Исследуемые волонтеры считают себя сильными личностями и имеют цели, которые пытаются осуществить, умеют принимать решения и контролировать свою жизнь. Социальная активность студентов в современном её понимании раскрывается как целенаправленная деятельность, не противоречащая системе общественных ценностей и направленная на удовлетворение индивидуальных потребностей, в том числе на саморазвитие и самореализацию обучающихся [2].

В Дании при работе с волонтерами используются технологии бодинамики, например на телефонах доверия психологи пользуются инструментами, которые взяты из бодинамики. Например, сейчас международным Институтом Бодинамики в Дании проводится программа при поддержке правительства – «Ветераны помогают ветеранам», по организации взаимопомощи ветеранов, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством. Важным аспектом работы этой программы является обучение инструментам помощи. В-первую очередь телесному узлу, как инструменту, помогающему говорить с людьми, создавая контакт и безопасность. А так же навыкам находить безопасных людей и безопасное место, предлагать сделать упражнения, которые можно объяснить по телефону, помогающими ощутить большую безопасность и спокойствие. Например, упражнения на заземление, центрирование, дыхание, фокусирование на ощущениях в своем теле. Например, если человек находится в панической атаке, то волонтеры могут по телефону облегчить его состояние [1].

При проведении тренинга для волонтеров, необходимо уделить внимание способности давать и получать поддержку и поощрение, поддержать и благодарить друг друга в группе, давать и получать обратную связь о том, что было сложно и успешно. Важно прибегать к использованию телесного узла, чтобы общаться из него, учить их пониманию того как много можно дать или не дать, понимать свои границы, работать в команде, используя модель F8. А так же понимать роли, которые выбирают волонтеры в своей работе. Технологии, которым нужно учить волонтера во многом зависят от той конкретной работы, которую выполняют волонтеры, какая поддержка им необходима и на каком уровне находятся волонтеры, организация, к которой они принадлежат.

Многие люди приходят в волонтерскую работу от доброго сердца, но только доброе сердце в этом недостаточно. Важны хорошие ресурсы структуры

потребности. Важно научиться определять свои потребности и предъявлять их. А так же учить понимать и выражать свои потребности людей, которым оказывается помощь. Учить людей ясно и точно отвечать на вопрос: «Что тебе надо, что ты хочешь?». В постсоветской культуре не привыкли проговаривать то, что мы хотим и как мы бы хотели это получить. Это недостаточные ресурсы в структуре потребностей. Важно знать не только, что, кто-то нуждается в какой-то помощи, но и как, он эту помощь хочет получить. Чем более точные вы, тем больше изменений и результатов вы получите.

Иначе, если мы не получим точный ответ, это не будет помощь – это будет контроль и манипулирование другими. Очень важно, помогая другим, не контролировать, не оберегать другую личность. А просто протягивать руку помощи, быть рядом. Часто это не просто для людей ориентированных на результат и успех, не стремиться к результату, не ждать признания от тех кому они оказывают помощь. Поэтому в волонтерской работе так важна система поддержки, поощрения и признания на всех уровнях, которая защищает от эмоционального выгорания, и связанных с ним ошибок и трудностей.

Мы считаем, что надо показывать людям, которые занимаются волонтерской работой то, что они – ценная часть общества и демонстрировать ценность того, что они делают для общества. Их знания, инициатива должны стать предметом их гордости и стимулироваться обществом как достойный способ вложения своей энергии и своего свободного времени.

Опыт Дании показывает, что с помощью технологий бодинамики более эффективно проходит подготовка к волонтерской деятельности, успешно приобретаются навыки социальной помощи и поддержки, удовлетворятся базовые потребности людей в стремлении к полноценному контакту через ощущение своего достоинства и связанности друг с другом и окружающим миром.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мюллер, И., Бидерман, К. Координация работы добровольцев и менеджмент волонтерских программ в Великобритании. – М.: 2002. – с. 37.
2. Пантюк, И.В., Зуева, Е.Н., Хайкина, Т.В., Нечаева, К.В. // Материалы 2-ой международной научно-практической конференции по альтернативным методам реабилитации детей и взрослых с ограниченными возможностями, инвалидностью, ВИЧ/СПИД, онкологическими и иными тяжелыми заболеваниями, 30-31 мая 2012 г. Минск:РГСУ–2012. – 284-291.
3. Телесная психотерапия. Бодинамика: ред.-сост. В.Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ: АСТ Москва, 2010. – 409 с.
4. www.bodynamica.by; www.bodynamic.eu