

— МЕТОД —
ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА

М. ФЕЛЬДЕНКРАЙЗ

доктор естественных наук,
инженер-физик, спортсмен,
легендарный ученый

Травмирующие движения

ТЕОРИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ДВИЖЕНИЕМ,
НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬЮ И ЗДОРОВЬЕМ

КАК ОСВОБОДИТЬ ТЕЛО
ОТ ВРЕДНЫХ ПАТТЕРНОВ
И ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЙ

Метод Фельденкрайза. Книги для профессионалов

Моше Фельденкрайз

**Травмирующие движения. Как
освободить тело от вредных
паттернов и избавиться
от хронических болей**

«ЭКСМО»

2019

УДК 615.8
ББК 53.58

Фельденкрайз М.

Травмирующие движения. Как освободить тело от вредных паттернов и избавиться от хронических болей / М. Фельденкрайз — «Эксмо», 2019 — (Метод Фельденкрайза. Книги для профессионалов)

ISBN 978-5-04-178724-0

Связь между разумом и телом занимает центральное место в так называемой холистической, интегративной, комплементарной или функциональной медицине (как ее называют на Западе). Разработанный Фельденкрайзом метод помогает улучшить функционирование тела и его работоспособность, уменьшить симптомы и боль, а иногда и полностью вылечить заболевания, с которыми не может справиться традиционная медицина. При этом суть метода заключается в создании ситуаций, в которых пациент может использовать свое углубленное осознание, чтобы узнать, как лучше восполнить ту или иную нарушенную функцию, что потенциально может привести к исцелению. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.8

ББК 53.58

ISBN 978-5-04-178724-0

© Фельденкрайз М., 2019

© Эксмо, 2019

Содержание

Предисловие	6
Предисловие к первому изданию	15
Предисловие	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Моше Фельденкрайз
Травмирующие движения. Как
освободить тело от вредных паттернов
и избавиться от хронических болей

Moshe Feldenkrais

The Elusive Obvious: The Convergence of Movement, Neuroplasticity, and Health

Copyright © 2019, 1981 by Somatic Resources and the Estate of Moshe Feldenkrais

Foreword © 2019 by Norman Doidge

© Мищенко К. С., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

Предисловие

Есть книги, по названию которых можно легко определить, о чем они, – например «Происхождение видов» Дарвина, – и, наоборот, книги с названиями, наталкивающими на размышления и раскрывающими свое значение уже в процессе чтения – примером такой книги является книга Оливера Сакса «Человек, который принял жену за шляпу». Очевидно, что эта книга доктора Моше Фельденкрайза принадлежит к последней категории – «размышлений».

Моше Фельденкрайз, получивший образование в области инженерии, математики и физики, с одной стороны, ценил линейное мышление и ясность мысли, а с другой – хотел, чтобы его слушатели или читатели имели возможность самостоятельно во всем разобраться. Именно эта идея и легла в основу его практики. Вместо того чтобы говорить людям, что им нужно сделать, Фельденкрайз создавал ситуации, в которых они сами могли узнать, что им нужно. В этой книге он писал: «Лично я не люблю предварительно переваренную пищу».

Звучит разумно. Однако нередко люди хотят знать, что именно они едят, независимо от того, переваренное оно или нет. Позвольте мне сказать, о чем, по моему мнению, написана эта книга, в чем ее важность и почему меня, а не специалиста по методу Фельденкрайза, попросили написать это предисловие.

Само название книги, по-своему красивое, указывает на присущий нашей повседневной жизни парадокс. Этот парадокс касается наших привычек и того неосознаваемого образа действий, который мы используем при выполнении повседневных задач и рутины. По мере того как мы повторяем эти действия снова и снова, они становятся для нас все более знакомыми, и вскоре все в них кажется нам очевидным.

Таким образом, чем чаще мы выполняем какие-то действия, тем более привычными и автоматическими (или, можно сказать, менее осознаваемыми) они становятся и тем меньше мы их замечаем или понимаем. В этом и заключается проблема: большинство людей думают, что чем больше мы что-то делаем, тем больше мы об этом знаем. Авторская концепция “неуловимого очевидного” предполагает, что, если то, что мы делаем чаще всего, мы делаем неосознанно, это может привести к непониманию того, что мы делаем. С этой точки зрения Фельденкрайз предвосхищает недавно возникший интерес к «осознанной» жизни и вносит свой уникальный и конкретный вклад, помогая людям избавиться от вредных привычек через «осознание» движения или действия.

В этой книге исследуются многие разработанные Фельденкрайзом новаторские методы, направленные на то, чтобы помочь людям освободиться от этого значимого парадокса и избавиться от многих вредных привычек и проблемных способов выполнения повседневных действий. Эта книга будет полезна всем, кто интересуется его подходом, в основе которого лежит взаимосвязь между движением, обучением, эмоциями и человеческим развитием. Фельденкрайз показал, что многие из наших функциональных ограничений на самом деле вызваны привычкой и обучением. Написанная Фельденкрайзом в возрасте 75–76 лет, книга, которую вы держите в руках, представляет собой связное и исчерпывающее теоретическое изложение его точки зрения. В ней описано зрелое понимание Фельденкрайзом того, как можно оптимизировать условия для обучения, чтобы максимизировать изменения, и показывает, как можно применить его идеи для смягчения ряда человеческих ограничений, трудностей и проблем. Однако это вовсе не учебник. Это одна из самых увлекательных книг Фельденкрайза. Она написана в форме беседы-рассуждения, где исследование парадокса (закключающегося в том, что мы меньше всего понимаем то, что делаем чаще всего) является скорее лейтмотивом; при этом в самой книге, в том числе, обобщен ряд других блестящих открытий Фельденкрайза, а также показано, как он развивал свои замечательные идеи лечения ряда проблем, связанных с головным мозгом.

Я познакомился с методом Фельденкрайза в начале 1990-х годов, когда искал помощи в решении, как мне тогда казалось, биомеханической проблемы, вызванной – как вы думаете, чем? – бесконечным сидением, которое является неотъемлемой частью моей профессии. Сеансы по методу Фельденкрайза, называемые также уроками, предполагают осознание собственных движений либо в рамках группового урока («Осознание через движение»), либо в ходе индивидуальных занятий с практиком («Функциональная интеграция»). В обоих случаях клиента проводят через серию чрезвычайно мягких и едва уловимых движений, предназначенных для стимуляции как ментального сознания, так и нервной системы. Во время индивидуальных сеансов я слышал от своего практика, что такой подход может помочь пострадавшим от инсульта, детям с особыми потребностями, людям с черепно-мозговыми травмами, церебральным параличом и другими серьезными проблемами. Как врач я знал, что подобное утверждение выходило далеко за рамки того, что считалось возможным в традиционной медицине. Но поскольку я сам видел, как эти уроки воздействуют на мою нервную систему, и поскольку мой практик (Мэрион Харрис, которая обучалась у самого Фельденкрайза) казалась совершенно не склонной к преувеличениям, мне стало любопытно. Так я раздобыл его книги.

В какой-то момент – в значительной степени благодаря прочтению этой книги – я понял, что в основе способности Фельденкрайза помогать людям с заболеваниями мозга лежало то обстоятельство, что он на десятилетия раньше многих своих сверстников осознал факт нейропластичности мозга. Он продемонстрировал гениальное понимание того, как использовать это открытие для неинвазивного воздействия на мозг посредством ментального опыта и физических движений, – то, что представляло для меня наибольший интерес. Поэтому я поставил перед собой задачу «взломать код» сочинений Фельденкрайза: понять, с чего следует начать и как понятно и эффективно объяснить его работу непосвященным. Я также хотел понять, насколько работа Фельденкрайза соответствует современным знаниям о мозге, и узнать, что он может рассказать нам о нашем мозге и о том, как его использовать (Doidge, 2016).

Моше Фельденкрайз, вероятно, внес один из самых важных вкладов в наши знания о силе и принципах функционирования разума и тела. Связь между разумом и телом занимает центральное место в так называемой «холистической», «интегративной», «комплементарной» или «функциональной» медицине (как ее называют на Западе). Хотя разработанный Фельденкрайзом метод мог улучшить функционирование и работоспособность, уменьшить симптомы и боль, а иногда и полностью вылечить заболевания, с которыми не могла справиться классическая медицина, Фельденкрайз подчеркивал, что он не занимается «медициной» и даже не «обучает». Он объяснял, что лишь создает ситуации, в которых ученик может использовать свое углубленное осознание, чтобы узнать, как лучше выполнить ту или иную нарушенную функцию, что потенциально может привести к исцелению.

Это стало возможным благодаря осознанию Фельденкрайзом того факта, что нервная система гораздо более гибкая, чем предполагало большинство людей. Он обнаружил, что человек может изменять участвующие в движении и действии нервные цепи, если научится совершенствовать свое осознание того, как он двигается. Такой подход не только помог бы людям улучшить повседневное функционирование, но и способствовал бы изменению структуры и функции мозга. Разрабатывая свой метод, Фельденкрайз сделал дополнительные ценные открытия, например как быстро успокоить нервную систему, подготовить ее к обучению новым вещам и помочь ей отучиться от некоторых, в значительной степени бессознательных, привычек. Возможно, наиболее впечатляющим является то, что с помощью своего метода Фельденкрайз научился восстанавливать нормальный процесс развития в тех случаях, когда он был нарушен вследствие различных проблем с мозгом в детстве или даже до рождения.

Первоначально Фельденкрайз обучался точным математическим и инженерным наукам, а затем получил докторскую степень по физике (машиностроение) в Сорбонне, где он являлся

основным «игроком» в лаборатории французских лауреатов Нобелевской премии Фредерика и Ирен Жолио-Кюри.

В молодости он получил серьезную травму колена, с восстановлением после которой ему не смогли помочь ни медицина, ни хирургия того времени, и поэтому он обратился за помощью к своему разуму и решил посмотреть, сможет ли он помочь себе, применяя собственные знания. В дополнение к своему официальному академическому образованию Фельденкрайз также был одним из первых мастеров дзюдо в Европе и написал книги по рукопашному бою, которые несколько стран использовали для обучения своих солдат. Он был знаком с восточными представлениями о функционировании разума и тела и понимал, насколько удивительно эффективным может быть воздействие разума на тело, когда ставки высоки, например во время боя.

Физик, не одураченный метафорой «Мозг – это машина»

В своей первой книге по биологии «Тело и зрелое поведение: исследование тревоги, секса, действия силы тяжести и процесса обучения» (*Body and Mature Behavior: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation, and Learning, 1949*) Фельденкрайз заложил основу своей модели, основываясь на прочтении небольшого объема научной литературы, в которой утверждалось, что нервная система растет и меняется на протяжении всей жизни. Он рассказал об экспериментах психолога Карла Лэшли и других исследователей, предполагавших, что мозг пластичен, что нервные клетки в мозге способны образовывать новые связи и пути и что обучение может способствовать тому, чтобы определенные нервные пути стали работать лучше. Это стало значимым вкладом, учитывая тот факт, что Фельденкрайз писал об этом за пятьдесят лет до того, как идею о способности мозга взрослого человека изменяться (функции, которую сегодня мы называем «нейропластичностью») приняли большинство биологов и нейробиологов.

Нейропластичность, как я ее определяю, – это такое свойство мозга, которое позволяет ему изменять свою структуру и функции посредством умственного опыта и деятельности (см. Doidge, 2016) и которое получило широкое признание лишь в начале XXI века. Канадский психолог Дональд Хебб в том же 1949 году предположил, что мозг может быть пластичным (как и предположил Фрейд в 1890-х!), но это были лишь гипотезы. Большинство неврологов и нейробиологов считали, что центральная нервная система взрослого человека запрограммирована на всю жизнь. Они думали, что мозг создает ментальный опыт, но определенно не меняется под его воздействием.

Мне кажется, что важные клинические открытия Фельденкрайза в этой области стали возможны не столько благодаря некоторой «неосторожности», сколько благодаря определенной упертости. Вполне вероятно, что именно благодаря тому, что он был физиком-ядерщиком и работал с машинами в соответствии с точными вводными «жесткой» науки, как только он обратился к биологии, он очень быстро понял, что широко использовавшаяся применительно к мозгу метафора, – в соответствии с которой считалось, что мозг, «как и электрическая машина, имеет постоянную прошивку» – была в корне неверной. В отличие от того, что утверждали большинство неврологов, Фельденкрайза неоднократно привлекала идея о том, что мозг растет и меняется на протяжении всей нашей жизни.

Фельденкрайз также отвергал теории локализации, столь распространенные среди неврологов его времени. Локационизм являлся господствующей теорией в отношении мозга, согласно которой каждая умственная функция обрабатывается в одной конкретной области мозга. Поскольку ученые и клиницисты не верили в то, что мозг обладает пластичностью, сторонники теории локализации предполагали, что при повреждении какой-либо области мозга уже невозможно что-либо сделать для восстановления утраченной функции. Такое «механистическое» восприятие биологических систем берет свое начало в открытии Галилеем и Ньютоном «механических законов движения и физики». Эти законы были настолько впе-

чатляющими, что ученые стремились использовать их и для описания живых систем в биологии. Это и побудило их описывать тело посредством механических терминов, как если бы оно было машиной. Так, например, такое сравнение как «сердце похоже на насос» вполне подходит в качестве условного обозначения. Однако метафора «мозг – это компьютер» создает ряд недоразумений. Поскольку Фельденкрайз знал, что физика значительно продвинулась вперед по сравнению с этими более ранними механистическими теориями, он понимал, что применение подобных понятий из истоков физики по отношению к сознанию было слишком наивным. Будучи новичком в области биологии, он намного больше интересовался изучением жизни самой по себе. Обратившись к биологии, Фельденкрайз, вместо того чтобы рассматривать тело как подобие машины, сосредоточился на ключевых биологических концепциях, таких как рост, развитие и эволюция. Фельденкрайз хорошо знал, когда следовало думать как физик, а когда нет.

«Неуловимое очевидное» и нейропластичность

Изучая эту книгу, читатели получают представление о том, каково это – встретиться с Фельденкрайзом лично. На страницах книги мнение Фельденкрайза относительно целого ряда тем перемежается с проблесками гениальности (такими, как, например, обмен мнениями между ним и антропологом Маргарет Мид) и случайными свободными ассоциациями, но при этом он всегда возвращается к своему основному интересу: к привычкам, к тому, как мы учимся и как научиться выполнять то или иное действие лучше или более приятным способом. Именно здесь, в книге, больше, чем в любой другой из известных мне его работ, Фельденкрайз проясняет, в какой степени его понимание пластичности мозга повлияло на его открытия относительно того, как помогать людям, и демонстрирует ту твердую научную основу, на которую опирался его метод.

Хотя Фельденкрайз начал заниматься пластичностью еще в 1949 году, если не раньше, я подозреваю, что его интерес к этой теме вновь возобновился и усилился при написании этой книги, впервые опубликованной в 1981 году, поскольку в 1977 году Эйлин Бах-и-Рита – одна из учениц Фельденкрайза, практикующая его метод, – познакомила Фельденкрайза со своим мужем Полом Бах-и-Ритой, доктором медицины (который упоминается в этой книге на стр. 223). Пол Бах-и-Рита был неврологом, специалистом по реабилитации, известным нейробиологом и одним из самых смелых пионеров науки, изучавших пластичность мозга у человека. Он подробно писал об этом еще в 1960-х годах, демонстрируя, как сенсорный опыт способен перепрограммировать мозг на всем жизненном пути человека от колыбели до могилы, и разработал специальные изобретения, которые можно было использовать при повреждении мозга и слепоте. (В действительности незадолго до своей безвременной кончины доктор Бах-и-Рита планировал изучить этот метод и его влияние на травмы головы, однако эта работа так и не была завершена.)

В своей книге Фельденкрайз четко формулирует свое понимание пластичности мозга. Он пишет: «Разум постепенно развивается и начинает программировать работу мозга. Мое восприятие разума и тела включает в себя тонкий метод „перестройки“ структур всего человеческого существа таким образом, чтобы они были функционально хорошо интегрированы, что означает способность делать то, что хочет человек. У каждого человека есть выбор, как „настроить“ себя соответствующим образом». «Нервная субстанция самоорганизуется – в зависимости от получаемого опыта», – смело утверждает он. «Вы можете перепрограммировать себя в любой момент жизни...». Фельденкрайз понимал, что пластичность сохраняется на протяжении всей жизни. Едва ли идею о том, что мозг меняет собственную структуру в ответ на приобретаемый опыт, можно было бы изложить более четко.

Я бы сильно преуменьшил, если бы просто назвал Фельденкрайза «ранним приверженцем» нейропластичности. К 1981 году существовало чуть более ста научных работ, в которых слово «пластичность» использовалось применительно к мозгу, и лишь немногие из них демонстрировали ее клиническую полезность. При этом к моменту публикации книги с авторским названием «Неуловимое очевидное» Фельденкрайз использовал нейропластичность мозга уже на протяжении тридцати лет.

Привычки и нейропластичный мозг

Жизненный опыт, приобретенный через опыт ментальный (который включает в себя наши ощущения, мысли, опыт действия и даже воображение), перенастраивает мозг. Нейроны, которые срабатывают вместе, соединяются друг с другом. Например, вы видите человека в желтой шляпе, и ваши нейроны, вовлеченные в обработку информации о человеке, шляпе и желтом цвете, активируются одновременно, соединяются и образуют цепь, изменяя ваш мозг. При повторении ментального опыта нейроны в этой цепи соединяются более тесно, подавая более быстрые и сильные сигналы. В результате такая цепь начинает иметь конкурентное преимущество в мозге по сравнению с менее используемыми нервными цепями.

Однако подобные перемены могут быть как к лучшему, так и к худшему, а изменение к худшему структуры мозга – это не то, от чего при обнаружении этого изъяна можно отказаться так же легко, как от плохой идеи. Это связано с тем, что привычки меняют структуру мозга, при этом проблемная нервная цепь по-прежнему имеет конкурентное преимущество перед другими цепями. Таким образом, если у меня появляется вредная привычка – например, пристрастие к получению удовольствия от кокаина, – такая цепь прочно встраивается в мой мозг (и его систему вознаграждения) и запускает быстрые, мощные и эффективные сигналы. Поэтому это становится не просто вредной привычкой, а привычкой, от которой очень трудно избавиться.

Не все «плохие привычки» начинаются с таких плохих решений, как желание попробовать кокаин и уверенность в том, что «я не впаду в зависимость». Есть и другие привычки, которые изначально появляются как «адаптивные», но впоследствии могут стать неадаптивными. Книга Фельденкрайза фокусируется на второй категории «плохих привычек».

Одним из примеров, который он приводит, является обучение чтению. Большинство из нас обучается этому навыку, читая вслух, то есть озвучивая каждое слово, которое нередко имеет приятную рифму и больше похоже на простую поэзию, нежели чем на прозу. Помните, например, такие фразы, как «Джек и Джилл впору / Взобрались на гору». Такое звучание приятно воспринимается на слух, а рифмы легче поддаются запоминанию; следовательно, и слова учить так легче. Но рано или поздно нас просят читать молча. В этот момент большинство людей все еще продолжают «субвокализовать» каждое из слов, слушая их звучание у себя в голове. По мере того как мы больше читаем, субвокализация усиливается и становится привычкой. Это обогащает процесс чтения, если у писателя хороший слух или если мы читаем стихи, однако также и удерживает скорость нашего чтения про себя на том же уровне, на котором бы она была при чтении отрывка вслух. С другой стороны, люди, владеющие техникой скорочтения, либо никогда не развивали эту привычку к субвокализации, либо в ходе обучения учатся отбрасывать ее: они могут просто смотреть на слова и каким-то образом узнавать их значение. Благодаря этому они могут читать намного быстрее (хотя вряд ли на тех скоростях, о которых говорят). Низкая скорость чтения из-за субвокализации является примером привычки, которая изначально формируется как адаптивная, но с учетом новой ситуации становится ограничивающей и приводит к напрасной трате энергии.

Обобщая одну из основных тем Фельденкрайза, я бы назвал это «транспозицией привычек»: привычки, зародившиеся когда-то в качестве адаптивных, могут мигрировать из одного

вида деятельности, или вида движения, или поведения, или даже умственной деятельности, в другой. Это происходит бессознательно и на протяжении всей жизни. Проведите весь день, сгорбившись за компьютером, и вы будете ходить сгорбившись.

Разумеется, транспозиции привычек влияют не только на осанку. Они могут влиять на то, как мы выполняем различные виды деятельности. Они даже могут повлиять на наши представления о собственном теле. Например, Ф. М. Александер (чью работу высоко оценил Фельденкрайз) сделал несколько интересных наблюдений. Чтобы упростить одну из идей Александера, перескажу ее своими словами. В детстве нам часто говорили «сесть», и в результате мы, возможно, усвоили идею (так называемую «привычку ума»), что при приближении к стулу мы должны рухнуть на него вниз и так и сидеть, ссутулившись. Однако мы будем чувствовать себя намного лучше, если будем использовать стул в качестве опоры и сидеть на нем, устремившись вверх, таким образом, чтобы дать пространство нашему сердцу и внутренним органам. Садясь на стул, мы можем работать с транспозицией привычки садиться вниз. В этой книге Фельденкрайз обсуждает, как, например, распространенное убеждение в том, что речь – это лишь озвученная мысль, может вызвать всевозможные недоразумения и путаницы, поскольку мы привыкли считать, что они похожи, в то время как на самом деле между такими процессами, как «думать» и «говорить», существуют глубокие различия.

Одна из главных целей Фельденкрайза состояла в том, чтобы помочь людям понять, когда и как они следовали транспозиции привычек, чтобы они могли найти способ выполнять каждое новое действие по-новому, само по себе, не обременяя его предыдущей привычкой, обучением, принуждением, отношением, чрезмерными усилиями или «движениями-паразитами», которые не приносили никакой пользы.

Одна из причин, по которой так важна работа Фельденкрайза над привычками, заключается в том, что он предлагает такой подход к «расставанию с привычками», который представляет собой радикально новую альтернативу общепринятому подходу, предложенному психологами-бихевиористами. Общепринятый бихевиоризм фокусировался на стимулах и ответных реакциях и не учитывал роль разума (или сознательного осознания) в развитии и разрушении привычек. Фельденкрайз действовал иначе.

Общепринятый бихевиористский подход, рассматривая привычки, не интересовался ролью психологического развития или развития мозга при формировании этих самых привычек. Его цель была весьма редуционистской: исключить из психологии все, что нелегко измерить (например, психические состояния) и вместо этого просто изучать поддающееся наблюдению поведение, а также последовательности стимулов и реакций на них. Так бихевиористы пришли к тому, что исключили из психологии психику и субъективное осознание (хотя психология по определению является изучением психики – «наука о психике»). Кроме того, они упустили из виду мозг.

Хотя Фельденкрайз понимал, что многие открытия бихевиористов имеют большое значение, он не исключал из рассмотрения функции мозга или разума. Вместо того чтобы стать редуционистом и попытаться исключить из области наблюдения и изучения очевидные человеческие качества, Фельденкрайз с самого начала придерживался более целостной точки зрения.

Еще одно ключевое различие между Фельденкрайзом и бихевиористами было связано с теми целями, которые лежали в основе их подходов. Как с гордостью заявил один из самых известных бихевиористов Джон Б. Уотсон в своей книге «Бихевиоризм», «задача бихевиористской психологии – уметь предсказывать и контролировать человеческую деятельность». Фельденкрайза не интересовал контроль над поведением других людей, также он не особенно интересовался его предсказанием. В «Неуловимом очевидном» он пишет о свободном выборе и о том, где он происходит: в мыслях. И вместо того чтобы создавать циклы повторяющихся стимулов для «разрушения» вредных привычек, он придерживался идеи о том, что многие из

наших лучших результатов – когда речь идет о проблемном движении или способе выполнения действия – происходят из наших случайных попыток сделать что-то, что имеет непредвиденные – непредсказуемые – положительные последствия. Человек преодолевает плохие привычки, не просто заменяя их лучшей привычкой (хороший поведенческий подход, который иногда эффективен, например когда человек вместо того чтобы курить в перерыве, отправляется на пробежку), а, скорее, начиная лучше осознавать те способы выполнения действия, которые обеспечивают лучшее самочувствие и которые в большей степени ассоциируются с легкостью. Такой подход к привычке использует самоанализ и осознание своих действий, тем самым обеспечивая больше свободы, в отличие от бихевиористского подхода, который направлен на контроль поведения.

Здесь Фельденкрайз проводит важное различие: есть области мозга, которые запрограммированы, и есть те, которые нет.

К запрограммированным частям нашего мозга относятся запрограммированные рефлексы, с которыми мы все рождаемся. Эти рефлексы являются реакцией на те частые ситуации, с которыми приходилось сталкиваться всем нашим предкам. К ним, например, относится реакция «бей или беги» при встрече с опасными животными, а также хватательный рефлекс и рефлекс изменения положения при падении, а также то, как мы приспосабливаемся к новым обстоятельствам. Все они аналогичным образом заложены в каждом представителе нашего вида еще при рождении. Эти рефлексы являются своего рода знанием, которое передается из поколения в поколение в ходе развития вида (филогенеза). Например, при падении у новорожденных без какой-либо предварительной подготовки срабатывают рефлексы, которые меняют положение их тела так, чтобы они приземлились наиболее безопасным образом. Рефлекс несет в себе врожденное «знание» о том, что падение опасно. Фельденкрайз называл этот вид врожденных знаний «унаследованным развившимся знанием». Такие рефлексы относительно запрограммированы, и если они и отличаются от человека к человеку или на протяжении жизни человека, то весьма незначительно. (Я говорю «относительно», поскольку до некоторой степени их можно тренировать и даже научиться подавлять их срабатывание в ответ на определенные триггеры.)

Гораздо более пластичные и не запрограммированные формы знаний – это те, которые каждый человек приобретает самостоятельно в течение своей жизни и которые объясняют существующие между нами различия, в основе которых лежит уникальность нашего жизненного опыта. «Номо сарьенс, – как писал Фельденкрайз в другом своем труде, – прибывает в этот мир с нервной массой, значительная доля которой является бессистемной и бессвязной, так что каждый индивидуум, в зависимости от того, где ему случилось родиться, может организовать свой мозг в соответствии с требованиями своего окружения» («Осознание тела как целебная терапия», стр. 63 (*Body Awareness as Healing Therapy*)). Он утверждает, что эта форма обучения, возникающая в ходе нашего индивидуального развития (онтогенеза), возможна благодаря наличию большой незапрограммированной части коры головного мозга. (Тут я должен упомянуть, что теперь мы знаем, что незапрограммированной является гораздо большая часть мозга, а не только кора.)

Важно провести эти различия. В прошлом существовали школы мысли, которые считали, что разум представляет собой *tabula rasa*¹ и бесконечно пластичен, и другие школы, которые думали, что все в мозге запрограммировано и он не обладает никакой пластичностью. Хотя сам Фельденкрайз не формулировал это таким образом, я думаю, что, проводя эти различия, он смог разработать более сложный подход к спектру человеческой пластичности и к тому, как она влияет на наше развитие и наши привычки.

¹ «Чистая доска» (лат.), крылатое выражение, раскрывающее тезис, что человек рождается без встроенного умственного содержания, «чистым», наполнение приобретает исключительно в результате жизненного опыта. – *Прим. науч. ред.*

В книге изложены некоторые из глубоких предположений Фельденкрайза о нервной системе, которые я нахожу очень близкими мне по духу. Он поясняет, что его подход основан на признании того факта, что ключевая роль нервной системы заключается в установлении порядка посреди мира, наполненного хаосом. Я бы сказал (хотя сам Фельденкрайз так не говорил), что это также должно означать, что нашей нервной системе, которая нейропластична и, подобно мышце, функционирует по принципу «используй или потеряй», в действительности даже нужно некоторое воздействие хаоса. Она нуждается в воздействии случайных ощущений и движений, для того чтобы научиться выполнять свою работу, то есть упорядочивать хаос и выстраивать карты мира и множества различных областей нашего тела, движений и ощущений. Нам необходим этот опыт новизны и воздействия непредсказуемых событий и движений, чтобы создавать дифференцированные карты мозга. Затем, по мере того как они становятся все более дифференцированными, благодаря нашему стремлению к развитию, которое опирается на своего рода врожденное знание, мы уже можем спонтанно приобретать новые способности. И это именно то, что рекомендует Фельденкрайз. Он также предлагает этот подход для избавления от вредных привычек.

Нельзя не подчеркнуть, что работы Фельденкрайза предлагают совершенно иной образ мышления по сравнению со стандартным бихевиористским подходом к формированию и преодолению привычек. При этом идеи Фельденкрайза не исключают бихевиористский подход и свойственные ему идеи, но помогают нам обозначить границу их применимости и дают более богатое и широкое представление о самих себе.

В заключение я хочу отметить, в какой степени исходные принципы лежат в основе каждого из этих подходов и формируют его. Бихевиористский подход основывается на детерминистском, механистическом взгляде на человека. В качестве наилучшего подхода к устранению дурных привычек и автоматизмов (которые кажутся нам неподвластными, компульсивными, механическими, детерминированными и несвободными) здесь рассматривается лечение, которое само по себе является механистическим, поскольку предписывает predetermined режим надлежащих реакций на стимулы, способствующий выработке лучших привычек. Таким образом, лечение проблемы автоматизма заключается в выработке нового, лучшего автоматизма.

Фельденкрайз же, напротив, подчеркивал, что мы способны на свободу, выбор и сознательное осознание, и стремился использовать этот свободный выбор для изменения привычек. Он стремился полностью уйти от автоматизма, открывая другие способы действия, приводящие к более глубокой релаксации, увеличению спонтанности, скорости обучения, легкости, грации, роста и жизненной силы.

Более всеобъемлющая психология будущего поможет нам лучше понять, когда следует использовать классический бихевиористский подход, а когда – подход, основанный на осознании, поскольку они оба работают, но в разных ситуациях. Это особенно важно знать именно потому, что, застревая в своих привычках, мы нередко действуем бездумно и автоматически. Но действительно ли это происходит потому, что мы машины, или же просто мы часто находимся в некотором подобии транса, не обращая внимания на то, что мы делаем? Без должного осознания мы действительно можем начать вести себя как машина, которая порой не может выключиться тогда, когда должна это сделать. Однако этот факт не превращает нас в машины. Ни одна настоящая машина не знает и не думает, что она машина. И с этой точки зрения осознанность и самоосознание играют важную роль. Можем ли мы теперь согласиться с тем, что хотя бы это является очевидным?

– *Норман Дойдж, доктор медицины, Торонто, Канада, 2018 г.*

Ссылки на литературу:

Норман Дойдж. «Мозг, исцеляющий себя. Реальные истории людей, которые победили болезни, преобразили свой мозг и обнаружили способности, о которых не подозревали»²

Фельденкрайз М. «Тело и зрелое поведение. Фундаментальные основы тревожности, сексуальности и способности к обучению»³

² М., «Бомбора», 2022.

³ М., «Эксмо», 2022.

Предисловие к первому изданию

Удовлетворены ли вы своей осанкой? Довольны ли своим дыханием? А своей жизнью в целом? Есть ли у вас ощущение, что вы сделали все возможное, чтобы реализовать унаследованный вами потенциал? Научились ли вы делать то, что хотите, именно так, как вы хотите? Страдаете ли вы от хронических болей? Сожалеете ли о том, что не можете делать то, что вам хотелось бы делать? Я уверен, что в глубине души вы хотели бы не принимать желаемое за действительное, а жить именно так, как хотите. И главным препятствием на пути к этому является неосведомленность – научная, личная и культурная. Если мы не знаем, что именно мы делаем, мы не можем делать то, что хотим. Я провел около сорока лет, сначала обучаясь тому, чтобы понимать, как я делаю те или иные вещи, а затем обучая других учиться учиться, чтобы в итоге они могли воздать должное самим себе. Я считаю, что познание себя – это самое важное из того, что человек может для себя сделать. Как можно познать себя? Научившись действовать не так, как должно, а так, как нужно. Нам очень трудно отделить то, что мы должны делать с собой, от того, что мы хотели бы делать.

Независимо от поколения, люди в большинстве своем перестают расти при наступлении половой зрелости, с того момента, когда их считают взрослыми и когда они сами ощущают себя взрослыми. После этого преобладающая часть приобретаемых навыков связана с тем, что важно с социальной точки зрения, а личная эволюция и развитие имеют в основном случайный характер. Чаще всего мы изучаем ту или иную профессию из-за наличия такой возможности, а не в результате непрерывного генетического развития и роста. Лишь творчески настроенные люди – будь то сапожники, музыканты, художники, скульпторы, актеры, танцоры и некоторые ученые – продолжают и дальше расти как в личном, так и в профессиональном и социальном плане. Другие растут преимущественно в социальном и профессиональном плане, и при этом остаются подростками или детьми с эмоциональной и чувственной точек зрения, что, в том числе, отражается в задержке развития их двигательных функций. У них ухудшается осанка и постепенно исключается из репертуара ряд движений и действий, таких как, например, прыжки, кувырки и скручивания (в любом порядке). Подобное исключение, в свою очередь, приводит к тому, что спустя короткое время выполнение этих действий становится для них невозможным.

Люди, занимающиеся искусством, посредством искусства продолжают совершенствовать, дифференцировать и варьировать свои двигательные навыки до самой старости. Они продолжают расти, постепенно достигая результатов, соответствующих их намерениям. Очевидно, что художники встречаются на всех поприщах, но, к сожалению, их крайне мало среди рядовых людей.

Чтение этой книги может помочь вам пойти по более счастливой тропинке, ведущей к вашей индивидуальности, а не по шоссе, на котором вы обычно оказываетесь. Здесь нет никакого намерения вас исправлять. И ваша, и моя беда в том, что мы пытаемся вести себя правильно, так, как следует, ценой подавления – с нашего же согласия – своей индивидуальности. В результате мы настолько плохо знаем, чего мы хотим, что искренне верим, будто то, что мы делаем, действительно является тем, что мы хотели бы делать; более того, раздражающий статус-кво становится для нас более привлекательным, нежели чем то, во что мы верим или чего хотим. Очевидное решение – направить внимание не на то, что мы делаем, а на то, как мы это делаем. Именно «как» является отличительной чертой нашей индивидуальности; это исследование самого процесса действия. Если мы посмотрим на то, как мы делаем те или иные вещи, мы можем найти альтернативный способ того, как это можно делать, тем самым приобретая некоторую свободу выбора. В то время как, если у нас нет альтернативы, у нас вообще нет выбора. Мы, конечно, можем обманывать себя тем, что выбрали уникальный способ выполне-

ния тех или иных действий, в то время как в действительности он является всего лишь необходимостью, вызванной отсутствием альтернатив.

Не так просто понять, как в решении вашей задачи вам может помочь книга или что-то еще. Мыслительный процесс может будоражить, однако даже сама необходимость облечь мысли в слова может стать камнем преткновения. Говорить – это далеко не то же самое, что думать (хотя иногда так оно и есть). В любом случае, давайте попробуем. Я наслаждаюсь вашей компанией и очень надеюсь, что вы насладитесь моей.

Это четвертая из написанных мной книг на данную тему на английском языке. Она была создана по просьбе Питера Майера и в ответ на обращение моих студентов написать работу, в которой кратко изложены четыре года преподавания, которое я проводил в период летних каникул, результатом которых стал их выпускной и создание Гильдии Фельденкрайза в Сан-Франциско. Большую часть содержащегося в этой книге материала нельзя найти в моих прежних публикациях: он абсолютно новый, лишь автор стал старше.

*ул. Нахмани, 49
Тель-Авив*

Предисловие

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.