

МОШЕ ФЕЛДЕНКРАЙС

ТЯЛО И ЗРЯЛО ПОВЕДЕНИЕ

Превод от английски

Лора Цонева

Редактор

Ани Бахчеванова



Съдържание

Благодарности	7
Предговор	9
<i>Карл Гинсбург</i>	
Речник	29
Въведение	33
1. Дегенерация и невежество.....	45
2. Някои уместни факти по темата.....	53
3. Умора	71
4. Адаптация и корелация.....	75
5. Способността за учене – уникална за човека.....	83
6. Условни рефлексии и навици.....	91
7. Антигравитационни механизми.....	111
8. Изправена поза и действие	127
9. Усещания и вестибуларен апарат	145
10. Телесен модел на тревожността	151
11. Подвижност и приспособяване	167
12. „Измерване“ на позата	179

13. Шестото чувство	185
14. Естественото приспособяване към гравитацията...	193
15. Мускулно приспособяване	199
16. Тяло и чувства	213
17. Мускулните навици и половият акт	217
18. Локализация на функциите и зрелост.....	231
19. Кратко изложение и обобщение.....	241
20. Заключение	261
За автора	265

Благодарности

Съдържанието на тази книга бе представено пред Асоциацията на научните работници във Феърли, Шотландия, в серия от лекции, изнесени през 1943–1944 г.

Искам да благодаря на професор Дж. Д. Бърнал, член на Британското кралско дружество, на професор Соли Цукерман, също член на Дружеството, и на неговия колега, специалист по стойка и растеж на тялото, за изчитането на ръкописа и за ценните предложения. Благодарен съм на моите приятели г-н и г-жа С. Байард, У. Холидей и Р. Б. Сърл, че ме изслушваха търпеливо, и на д-р Г. Д. Морган, че ми помогна да изясня някои моменти от психологията.

Особено съм благодарен на приятеля ми Р. Б. Сърл за многократното изчитане и коригиране на ръкописа и на г-ца Дороти Смит за напечатването му.

Дължа голяма признателност на г-жа Вера Ф. Соломонс и на г-жа Шарлот Нисен, чието приятелство направи възможен този труд.

М. Ф.
Лондон

Предговор

Карл Гинсбург

Ние, хората, рядко си даваме сметка за своите постижения като обучаващи се. От раждането до двегодишна възраст например извършваме забележителен подвиг в обучението си. В тази времева рамка повечето от нас се научават да стоят изправени, да пазят равновесие върху много тясна опорна площ, а след това да пристъпват на два крака. Ако няма смущения в обучението на детето, главата е съвършено разположена върху изправения гръбнак. Усвояваме значителен репертоар от действия и умения. И да не забравяме, че също така започваме да говорим – подвиг, който изисква забележителна координация на дишането и движенията на устните, небцето, устата, на въздуха през ларинкса, за да възпроизведем огромно разнообразие от звуци. И в същото време свикваме да се ориентираме в социалната област на езиковото общуване, осъществявайки контакти с други човешки същества.

След като сме се проявили като толкова способни ученици, ние сме също толкова способни да се отучваме в последващите години. Отстъпваме пред натиска от страна на семейството и обществото и започваме да контролираме поведението си в съответствие с това, което е прието за правилно. Потискаме естествено усвоените си умения, които често са прекрасно организирани в началото, опитвайки се да се справим с емоционалните катаклизми и страха да не се проявим като неадекватни. Крайният резултат е объркване в развитието ни. Израстваме с ограничения и забрани, които са ненужни. След

това като възрастни сме принудени да се поправим и да търсим лечение, за да извадим наяве грешките на нашето минало, които са ни довели до настоящото ни нещастно състояние.

Именно тези наблюдения върху човешкото обучение и неговите грешки карат Моше Фелденкрайс, млад физик, инженер и учител по джудо, да започне проучванията си, които завършват с публикуването на прекрасна книга, насочваща към ново решение на тази човешка дилема. „Тяло и зряло поведение“ е публикувана през 1949 г. в Англия от „Рътлидж и Кийган Пол“ във време, в което грижите на обществото са ориентирани много повече към психическото състояние и не се мисли за единството на тялото и душата като основа на нашето съществуване. Има, разбира се, и други пионери, изследвали практиките на осъзнаването и преподавали телесни упражнения в началото на двадесетото столетие. Витаещата по онова време идея засяга единството на тялото и ума от практическа гледна точка. От друга страна, тогава никой не се опитва да свърже фактите от физиологията, психологията и това, което е било известно от неврологията, за да изгради основата на една визия за това, как бихме могли да подобрим състоянието си чрез обучение, вместо да търсим лечение.

Всъщност доминиращият научен подход към обучението през първата половина на XX в. преминава през концепцията за условния рефлекс и изграждането му в организма чрез системата от награди и наказания за поведението. Вниманието е фокусирано върху постигнатото поведение, а не на първо място за начина, по който организмът усвоява и систематизира това поведение. Приема се, че поведението се определя от асоциативни връзки между дразнения и реакции. Формирането на поведението при човека или животното може да стане чрез подсилващи предписания и други техники. По онова време се смята, че околната среда формира поведението. Ставащото вътре в организма или в човека е така или иначе неизвестно и не е считано за съществено за поведен-

ческият резултат. И в същото време взаимодействието на личността с околната среда не е отчитано и изучавано. По такъв начин, базирайки се на идеята за елементарни усещания или данни от сетивата, опитът е елиминиран като съществен фактор при изучаването на начина, по който действа организмът. Нервната система е обвързана с реакции, които са въпрос на навик. Отучването изисква премахването на един условен рефлекс и изграждането на друг вместо него – процес, който по презумпция пренасочва връзките към нови, желани реакции.

За Моше Фелденкрайс, пишещ през 40-те г. на XX в., тези идеи за обучението привидно обясняват как се формира обичайното поведение и как се заучават примитивните реакции. Успоредно с идеите за обусловеното обучение, психоанализата разпространява идеята, че човешките същества са ръководени от подсъзнателни желания и мотиви, които трябва да бъдат разбулени, за да стане промяната възможна. За пореден път се приема, че поведението е подчинено на скрити, психологически механизми, които попречват на избора. Фелденкрайс трябва да се пребори с всичките тези хипотези и концепции, преди да стане ясно, че те са неадекватни като модели за нещата, които е възможно да бъдат постигнати в човешкия живот. Така той постепенно стига до разбирането, че човешките същества са способни на съвършено други нива на обучение, които дават възможност за избор вместо фиксирани модели на реагиране. Именно това проникновение той желае да сподели със света.

Как Фелденкрайс стига до такава необичайна мисия? Моше Фелденкрайс е роден през 1904 г. в малко градче в тогавашна Русия, в еврейско семейство, чиито корени включват прародители от хасидисткото движение в Източна Европа. Вече знаем от първа глава на публикуваната от Марк Рийс биография на Моше Фелденкрайс,¹ че като невръстен ученик в ев-

¹ Mark Reese, „Feldenkrais: An illustrated Biography and Ressources“, *Feldenkrais Journal* 17(2004): 4–15. – Б.а.

рейското училище и даже в ранните си тийнейджърски години Фелденкрайс е както прилежен, така и силно любознателен. Освен че изпитва страст към физиката и математиката, той „е погълнат от новопоявилите се науки неврология и психология“. Когато Фелденкрайс е на 12–13 години, той чете например трудовете на швейцарския биолог и психотерапевт Огюст Форел.¹ Идеите на Форел за човешката сексуалност оставят дълбока следа у него, както самият той признава по-късно.

На 14-годишна възраст Фелденкрайс пътува за Палестина (тогава под британско управление), за да е сред първите строители на ново, ционистко общество. Става общ работник, завършва училище и започва работа като земемер и картограф за британските власти. През този период е въввлечен в еврейските отряди за защита и тренира жиу-жицу със своите съотечественици. Желаяйки да намери метод, чрез който хората бързо и ефикасно да се научат да се отбраняват, Фелденкрайс прави изследване как реагира човек на внезапни нападения и през 1930 г. публикува книга по въпроса на иврит. В същата година той отива в Париж да учи инженерство и впоследствие физика. Изучаването на самоотбраната обаче е инструментът, който определя насоката в живота му. Срещата му с Джигоро Кано, основателя на съвременното джудо, оставя дълбок отпечатък у него. Кано вижда у Фелденкрайс човек, достатъчно пристрастен и ангажиран, достоен да стане представител на джудото в Западния свят. С насоките на преподаватели по джудо, изпратени от Япония, през 1936 г. Фелденкрайс получава черен пояс. Докато работи в лабораторията на Жолио-Кюри, той започва да преподава и в клас по джудо.

През 1940 г., в навечерието на нахлуването на Германия във Франция, Фелденкрайс избягва в Англия. С препоръчителните писма, дадени му от Жолио-Кюри, той получава назначение като научен работник в Британското адмиралтейство и

¹ Издаван в България и под името Август Форел. – Б.р.

му е възложено да проучва средства за сонарна защита от подводници във Феърли, Шотландия. Тук той продължава да преподава джудо и започва дейността си по разпространяване на нов подход към човешкото развитие и самоусъвършенстване. През 1944 г., както Фелденкрайс заявява в благодарностите си по случай публикуването на „Тяло и зряло поведение“, той изнася поредица от лекции пред Асоциацията на научните работници във Феърли. Той също така обучава колегите си в клас, в който участниците изучават необичайни последователности от движения. Фелденкрайс се надява, че неговите ученици ще се самоусъвършенстват и ще усвоят нови двигателни умения, както е направил и той по време на собствените си изследвания. Един от участниците си спомня, че групата е посветила много време на „търкаляне по пода и изпробване на различни комбинации от движения“¹. Класът по усвояване на движения е практическата част на серията от лекции, чрез която Фелденкрайс иска да разбере дали това, което е открил за себе си, може да се приложи на общо основание и върху други. В неговия собствен случай обаче непосредственият подтик към тези изследвания е необходимостта да възстанови работата на колената си, пострадали при травми.

През 1929 г. Фелденкрайс наранява коляното си по време на футболен мач. Във Феърли травмира и другото си коляно при злополука с подводница. Въпреки че са увредени важни сухожилия, той отказва хирургическа намеса. Алтернативата е да свикне да се придвижва, без да натоварва коленете си и без да извършва резки или въртящи движения с увредените коленни стави. Ако прилагането на подобни сили е прекомерно, резултатът е оток на коляното и болка. Като учен и инженер, той е в състояние задълбочено да си представи как трябва да стъпва с ходилото си, за да пази увредените си колене. В случаите, когато е извършвал непредпазливи движения, той

¹ Частен разговор с Дейвид Бостън и Гарет Нюъл през 1996 г. – Б.а.

забелязва, че лесно се травмира повторно сам. Налага се към проблема да се подходи по-задълбочено. Намерението му само чрез силата на волята да се движи правилно не дава подходящо решение. Изучаването на джудо му дава ключа. При джудото човек се научава да се придвижва бързо, като до много голяма степен използва обща представа за дадено действие, без да има време за обмисляне на елементите му. Къде се крие, в такъв случай, трудността при обучението?

В книгата си „Висше джудо“ Фелденкрайс пише:

В перфектно изграденото тяло, което е израснало без големи емоционални сътресения, движенията се стремят постепенно да постигнат съответствие с изискванията на околния свят. Нервната система се развива под въздействието на тези закони и се пригажда към тях. В нашето общество обаче, при обещанието за голяма награда или строго наказание, ние така изкривяваме непредубеденото развитие на системата, че много действия остават изключени или ограничени. В резултат става наложително да се осигурят специални условия за по-нататъшното усъвършенстване на много блокирани функции. Повечето хора не само трябва да включат нови движения в репертоара си, но също така да променят двигателни модели и поведения, които никога не са били изключвани или пренебрегвани (Лондон, изд. „Фредерик Уорн и Ко лимитед“, препечатка 1962 г., с. 47).

Тези заключения се основават на опита му като преподавател на европейци. Несъмнено е забелязвал трудностите, които учениците му са срещали, тренирайки джудо, и е обърнал внимание на лошото приспособяване към гравитацията, което е в основата на тези трудности. Сигурно е установил подобни проблеми и в собственото си приспособяване. Ключът е в това да се разработи процес на обучение.

Методът, който Фелденкрайс синтезира, сега е известен като *Метод на Фелденкрайс* и става начин за обучение и само-

усъвършенстване за хиляди хора по света. Преди половин век едва ли са имали представа за потенциала на изследванията на Фелденкрайс. Днес много квалифицирани да практикуват метода му представят труда му в курсове и индивидуални сеанси. Всеобхватното оценяване на наследството на Моше Фелденкрайс тепърва започва.

Това наследство днес включва стотици процеси на обучение в специфични движения, наречени уроци по Осъзнаване чрез движение (ОЧД), и много техники на Функционално интегриране (ФИ), практичен начин за усвояване на подобен процес на обучение в индивидуални уроци. Разработени от Фелденкрайс и негови последователи, тези процеси се базират на фундаменталното разбиране, че човек трябва да разглежда себе си като независимо същество, което има способността не само задълбочено да се самоусъвършенства, но и да подобри положението на човечеството. В ретроспекция можем да гледаме на „Тяло и зряло поведение“ като на основа за всичко последвало.

Тази основа трябва да се възприема в контекста на времето, в което е била написана. Сбитият текст е издържан в езика на психологията, физиологията, неврологията и теорията за обучението, достъпни през четиридесетте години на миналия век. Фелденкрайс е напълно самоук, четящ всичко, което му е достъпно, в стремежа да задоволи вълнуващите го интереси. Неговата тема в тези години е била да разбере движението в човешката сфера и връзката на движението с живота. Освен това той изучава много „лечения“, достъпни по това време. В предговора към книгата си той пише: „Поне някои невротични симптоми изчезват след практикуване на йога, хипноза, самовнушение, християнска наука, поклонение в Лурд и множество други практики, без да броим обичайната медицина.“ Стига дотам да твърди, че на въпроса „Кое е това, което лекува?“ не може да се отговори задоволително, без да се разбере произходът и механизмът на индивидуалната реакция. И след

като прави преглед на теорията на психоанализата, според която излекуването се случва, когато подсъзнателните желания и подбуди станат осъзнати, той заключава, че „фактът на подобрението не може да се счита за доказателство за правилност на теорията, освен ако леченията са значително логични и предсказуеми, отколкото в момента“.

Като отбелязва, че системите за коригиране на тази човешка дилема се разделят на два лагера – тези, които се занимават с проблемите, произтичащи от психиката, и другите, които виждат проблемите като продукт на физиологията, включително състоянието на мускулатурата, – Фелденкрайс предлага ключът към решаване на проблема да се търси в прекратяването на „произволното разделяне на живота на психически и физически“. Такава схема предизвиква само объркване. Той чувства, че трябва да се разгледат социалните изкривявания в развитието на ежедневните функции. Пътят на усъвършенстването, твърди той, преминава през обучение и по-конкретно – през продължаване на процеса на развитие, изоставен на прекалено ранен етап от живота. Това прозрение го кара да се противопостави на идеите за рефлексите и тяхното обуславяне, битувачи в психологията и неврологията в средата на ХХ в. Трябва да има алтернативно решение.

Пръв от всички Фелденкрайс вижда ясно, че рефлексивно и автоматизирано поведение е най-важно за доброто функциониране. Например ние притежаваме антигравитационна мускулатура, чиито най-съществени реакции (предизвикани от вестибуларния апарат) към смяната на позата и ориентацията спрямо гравитационното поле позволяват на човека да стои изправен и да се движи, без съзнателно да контролира тази дейност. Фелденкрайс пише: „Нестабилното механическо равновесие се осъществява посредством сложна мускулна игра, която поддържа нашето постоянно движещо се тяло вертикално и на практика, доколкото съзнанието ни участва, свободно от гравитацията.“ От тази отправна точка той си

поставя определен брой въпроси: „Какво е естеството на човешкия потенциал за придвижване в условията на гравитация и какво пречи за реализацията на този потенциал в съвременния живот? Защо съвременният възрастен има затруднения да стои изправен в условията на гравитация и в достигането на съвършенство в развитието на способността си да извършва действия и да живее добре? Как може обучението да промени тази ситуация и какви действия трябва да се предприемат?“

Тези въпроси са изисквали проучване на научната литература, засягаща физиологията на мускулната активност, психологията и физиологията на обучението. Макар тези въпроси сами по себе си да не са уникални, анализът, който Фелденкрайс прави за времето си, е такъв. Неговото предизвикателство е да даде възможност за обучение, без да се опитва да потиска системата с помощта на волята. От собствен опит той е разбрал, че волевата мощ не е полезна. Трябва да се използват рефлексивни пътища за изправено положение и придвижване и да се елиминират условните рефлексии, разрушаващи „механизмите, които се стремят да поставят тялото в потентно състояние“. Ако телесният модел на тревожност не може да се преодолее просто волево, то какъв е пътят, по който да се усвояват нови модели и да се предоставят нови възможности за избор? Ключовата дума в по-късните трудове на Фелденкрайс е „осъзнатост, усещане“. Под това понятие той има предвид нещо различно от ежедневното съзнание. А именно, осъзнаването на кинестетично познание, нещо като вслушване в себе си, когато действаш, особен начин да подадеш като обратна връзка към себе си информация за състоянието на определена функционираща система. В „Тяло и зряло поведение“ той дава насоки към тази възможност, без да се простира върху подробностите за начина, по който това може да се постигне. Анализът му обаче е ясен и пълен.

Препрочитайки „Тяло и зряло поведение“ сега, виждам колко проникателно и завършено е било мисленето на Моше

през 1943 г., когато е изнасял лекции пред своите колеги научни работници. Разбира се, книгата все още не е била подредена в окончателния си вид. В лекциите той е използвал материал, който продължавал да поглъща чрез четене, и е оформял скелета на своите разсъждения. Днес, повече от 60 години по-късно, чета тази книга и съм очарован от начина, по който тя е издържала изпитанието на времето, и от факта, че неговите теми непрекъснато намират отзвук в моята собствена работа като практикуващ метода на Фелденкрайс. Даже научните му формулировки, макар и написани с езика на първата половина на ХХ в., са все още жизнени, когато се погледнат в светлината на последните изследвания и новите пътища към опознаването на самите нас. През 1977 г. аз все още се учех при Фелденкрайс в първия курс на обучение по неговия метод в Северна Америка и слушайки неговите лекции, вярвах, че той все още е сред водещите в областта. Със сигурност не бе загубил форма, водейки диалог с такива изтъкнати и напреднали мислители и научни работници като Карл Прибрам, Аарон Качалски (Кацир) и Хайнц фон Фьорстер. През 40-те години той не е приемал формулировките на Павлов и Фройд и е търсел да намери по-добър начин хората да живеят живота си. По същото време той е видял необходимостта от цялостно разбиране на идеите, които тогава са били господстващи, за да може да обедини своите идеи с това, което е вече известно. Така че, когато психологията и неврологията направиха скок към нови понятия, те не влязоха в противоречие с основата, която той постави с метода си.

Интересно е да се отбележи, че в своята преподавателска дейност в последните години от живота си (в Сан Франциско, от 1975 до 1977 г. и в Амхърст, Масачусетс, от 1980 до 1981 г.), Фелденкрайс доразвиваше във всяко отношение постановките от „Тяло и зряло поведение“. Тоест той изграждаше своите уроци и концепциите за своя метод на тази основа. По-късно той наблягаше на важността на собствените открития при

всеки човек и неговите методи на преподаване (повлияни от контактите му с Хайнрих Якоби и други) станаха по-малко нравоучителни и повече изследователски. Въпреки това постановките в тази книга бяха постоянен рефрен в неговите лекции и беседи, макар че бяха само наченки на метод.

Изложението на „Тяло и зряло поведение“ е по-линейно в сравнение с неговите по-късни трудове по темата. Модерната епоха на 40-те години бе епохата на неврозите и тревожността. Заболяването обаче не беше плод на сложността на живота или на ритъма на съвременното развитие. „Истинското заболяване – пише Фелденкрайс в първата глава – се състои във факта, че в процеса на обучението забравяме, че принципите, които усвояваме, са сами по себе си ефимерни и не са абсолютни.“ Той прави заключението, че неправилното използване на тялото и емоционалните смущения са двете страни на една и съща монета. Неправилното използване и приспособяването към ограничена употреба на орязани функции редуцират и способността за промени и развитие на всички функции, необходими, за да се живее добре. Той пише: „Твърдя, че закостенялостта, физическа или душевна, т.е. верността към принцип до крайно изключване на неговата противоположност, противоречи на законите на живота.“

В главите от втора до девета Фелденкрайс се заема да изложи физическите и физиологическите факти, които имат отношение към развитието на способна да се приспособява човешка зрялост. Предимствата за човека от изправеното му положение и правилната рефлекторна дейност на антигравитационните механизми са ясно очертани. Задачата на следващите глави, започващи с „Телесен модел на тревожността“, е да разкрие „причините за провала в постигане на съвършенството, което, в идеалния случай, би трябвало да бъде нормално за средностатистическия анатомично неувреден човек“. Тук неговите аргументи се базират както на биологичния анализ на основните рефлективни реакции към раз-

личните гравитационни ситуации и рефлексивните реакции към опасност, така и на разпространяването на тези реакции посредством формирането на условни рефлексии в семейната среда, в която всеки от нас израства. Моделът на флексорните контракции и свързаното с тях емоционално състояние повторно се възпроизвежда „всеки път, когато човекът се връща към пасивна самозащита поради липса на възможности или съмнение в своята сила за активно съпротивление“. Емоционалното състояние и моделът на мускулните контракции са едно и също нещо. Личността в такъв случай налага свои собствени волеви мускулни действия, за да потисне или да придобие усещане за контрол върху нежеланите усещания или чувства. В този комплекс от рефлексии и реакции след повтарящи се емоционални сътресения детето намалява тревожността си посредством нов модел на контракции, който става обичаен за него. „Моделът на рефлексивно изправено състояние е разрушен.“

По-късно човек си дава сметка за неправилната поза и за постъпките си. Проблемът е, че корективните мерки не могат да бъдат насочени към самите недостатъци. Чрез съзнателно внимание могат само да се потиснат неправилните навици, а това влошава проблема в дългосрочен план. Фелденкрайс прави заключението, че е необходимо радикално скъсване с традицията на неправилното действие и даже с по-съвременното „лечение чрез говорене“, основаващо се на трудовете на Зигмунд Фройд. Върху душата и тялото трябва да се действа едновременно и по начин, който включва понижаване на привичните контракции и даване на възможност на пациента да усети и разбере новото състояние на нещата. Нормалният рефлексивен порядък на антигравитационното приспособяване може да се възстанови, ако пациентът се остави свободен да се движи в произволна посока. В петнадесета глава Фелденкрайс описва как мускулното приспособяване се постига посредством намаляване на усилието за освобождаване

от гравитацията и въздействие чрез антагонистичните мускули, вместо да се правят опити за директно отпускане на мускулите. По такъв начин обектът избягва да повтаря неправилния модел на действие. Това е основата на методиката, която Фелденкрайс ще изследва и преподава през целия си живот. В течение на годините той многократно променя подхода си, прави много открития, сменя изказа си и престава да се интересува прекомерно от прецизното формулиране на това, което прави. Но основите, поставени в „Тяло и зряло поведение“, остават в сърцевината на това, което се превръща в метода на Фелденкрайс.

В това кратко описание аз засягам темата само бегло. Книгата заслужава да бъде прочетена заради изобилието от подробности и обосновки. Един от проблемите пред днешния читател е фактът, че Фелденкрайс по необходимост трябва да използва езика и научните понятия от своето време. Той не прави това безусловно и, разбира се, критикува понятието за рефлекс, дори в смисъла на Павлов, като в същото време понякога използва това понятие, за да опише привичните реакции като условни рефлексии. В този смисъл той следва сър Чарлс Шерингтън, който въвежда понятието рефлекс, но пояснява, че тази концепция трябва да бъде ограничена само до изучаването на нервната активност в много ограничени ситуации, например когато даден мускул е опънат. По такъв начин „рефлекс“ се използва само във връзка със затворената верига от мускула до гръбначния мозък и обратно към мускула. Шерингтън е прочут с това, че по повод концепцията за рефлекса е казал, че това е „полезна фикция“. Той също така отбелязва, че броят на движенията, които могат да се считат като рефлексии, например почесването, е малък и че мнозинството от действията не могат да се обяснят като рефлексивни движения. Цялостната дейност на нервната система се разглежда като най-важна за действието. Но как се получава тази нервна дейност не е установено.