

Моше Фелденкрайс

ОСЪЗНАВАНЕ ЧРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

София, 2013

Преводът е направен по изданието:

Moshe Feldenkrais

AWARENESS THROUGH MOVEMENT

EASY-TO-DO HEALTH EXERCISES TO IMPROVE YOUR

POSTURE, VISION, IMAGINATION, AND PERSONAL AWARENESS

BY HARPER ONE, AN IMPRINT OF HARPER COLLINS PUBLISHERS.

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 1972, 1977 by Moshe Feldenkrais

© Юлиян Антонов, превод, 2013

© Издателство „Изток-Запад“, 2013

ISBN 978-619-152-247-7

МОШЕ ФЕЛДЕНКРАЙС

ОСЪЗНАВАНЕ
ЧРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

Превод от английски
Юлиян Антонов



Съдържание

Част I.

Да разбираш, когато действаш

Въведение	9
Образът на аза	19
Етапи на развитие	39
Откъде и как да започнем	45
Структура и функция	59
Насоката на прогреса	71

Част II.

Да действаш, за да разбираш: 12 практически урока

Общи указания	81
Някои чисто практически съвети	89
Урок № 1. Коя поза е наистина добра?	93
Урок № 2. Кое действие е добро?	117
Урок № 3. Някои основни характеристики на движението.....	125

Урок № 4.	
Как да различавате отделните части и функции на тялото си с помощта на дишането	135
Урок № 5.	
Координация на флексорите и екстензорите.....	145
Урок № 6.	
Диференциация на тазовите движения с помощта на въображаем часовник	153
Урок № 7.	
Движенията на главата се отразяват на цялата мускулатура.....	163
Урок № 8.	
Да усъвършенстваш образа на аза	173
Урок № 9.	
Пространствените отношения като средство за координиране на действието.....	187
Урок № 10.	
Движението на очите организира движението на тялото.....	195
Урок № 11.	
Да осъзнаеш несъзнаваното с помощта на осъзнатото	207
Урок № 12.	
Мислене и дишане	215
Послепис.....	227

Част I.

**Да разбираш,
когато действаш**

Въведение

Ние действваме според представите, които сами си изграждаме за себе си. Този образ на аза, който на свой ред направлява всяко наше действие, се обуславя в различна степен от три фактора – наследственост, образование и самообразование.

Частта на унаследеното е и най-неизменна. Всяка биологична особеност на индивида – формата и капацитета на нервната система, костната структура, мускулите, тъканите, жлезите, кожата и сетивата – се определя от неговото физиологично наследство, и то много преди да се сдобие с що-годе установена идентичност. Образът на аза обаче се поражда и развива от собствените му действия и реакции в обичайния ход на житейските явления.

Образованието [вкл. и домашното възпитание] определя езика ни и задава модела за нашите представи и реакции, за да се впишем впоследствие в дадено общество. Тези представи и реакции варират в зависимост от родната ни среда – те не са характерни за човечеството като цяло, а само за определени групи или индивиди.

Образованието определя до голяма степен и посоката на нашето самообразование, което пък е най-активният елемент в развитието ни като личности и намира много по-широко социално приложение от елементите на биологичния ни произход. Това наше самообразование се отразява на начина,

по който възприемаме външното образование, както и върху подбора на учебния материал (включително и отхвърлянето на онова, което не можем да усвоим). Образованието и самообразованието са взаимно свързани. През първите седмици от живота му образованието на детето се свежда главно до опознаване на околната среда, а самообразованието почти не присъства – то се състои само от отхвърляне или съпротива срещу онова, което е органично чуждо и неприемливо за неговите генетични характеристики.

Самообразованието прогресира с израстването на детския организъм и постепенно се стабилизира. С хода на времето детето се сдобива с индивидуални черти и започва да избира между отделните обекти и действия съобразно собствената си природа. То вече не приема всичко, което обучението се опитва да му наложи. Именно това наложено отвън образование, както и индивидуалните ни наклонности определят заедно бъдещата насока на нашето привично поведение и действия.

От трите фактора, участващи активно в изграждането на образа на аза, единствено самообразованието се поддава донякъде на нашия контрол. Ние не избираме своите наследствени черти, с които се сдобиваме съвършено спонтанно, образованието ни го налагат, дори самообразованието не е напълно доброволно в ранното ни детство – то се определя от относителната мощ на наследствените черти, индивидуалните особености и ефективната работа на нервната система, а също и от строгостта и настойчивостта на външните образователни влияния. Наследствеността превръща всеки от нас в уникален индивид като физическа структура, външен вид и набор от привични действия. Образованието превръща всеки от нас в член на определено човешко общество и се стреми, доколкото това е възможно, да ни уеднакви и с останалите му представители. Въпросното общество диктува начина, по

който да се обличае и така външният ни вид става подобен на този на другите. Давайки ни език, то ни кара да се изразяваме по същия начин като тях. Насажда ни своите поведенчески и ценностни модели и очевидно смята, че и самообразованието трябва да преследва същата цел – да бъдеш като всеки друг.

В резултат на това дори самообразованието, тази най-активна сила в нашата индивидуализация, открояваща и унаследените ни различия в сферата на действието, в повечето случаи ни подтиква към същото – да съобразяваме поведението си с това на останалите. Основният недостатък на днешното образование е, че то се основава на архаични и често примитивни практики, чиято обща цел – уеднаквяването ни като индивиди – не е нито особено смислена, нито пък ясно заявена. Тази неяснота има и някои плюсове. Тъй като няма друга цел, освен да моделира индивидите така, че да се впишат безпроблемно в обществото, образованието невинаги успява да потисне напълно самообразованието. Въпреки това дори в развитите страни, където образователните методи непрекъснато се усъвършенстват, се наблюдава все по-голямо сходство на личните мнения, външния вид и амбициите. Развитието на масовите комуникации и политиката с нейните кресливи призови към равенство също имат значителен принос за днешното размиване на индивидуалните различия.

Натрупаните познания и модерните технологии в сферата на образованието и психологията вече позволиха на проф. Б. Ф. Скинър¹, известния харвардски учен, да демонстрира и своите методи за формиране на личности, които ще са „удовлетворени, способни, образовани, щастливи и креативни“. В края на краищата това е и целта на образованието, дори и

¹ Бъръс Фредерик Скинър (1904–1990) – американски психолог, бихевиорист, социолог, изобретател и автор на редица книги, от които на български е преведена *Отвъд свободата и достойнството* („Наука и изкуство“, 1996). (Всички бележки под линия са на преводача.)

да не е ясно заявена... Скинър определено е прав за ефективността на тези методи и едва ли трябва да се съмняваме, че след време ще можем да възпроизведеме масово такива човешки индивиди, които до един ще са образовани, организирани, доволни, че и щастливи. А ако приложим и натрупаните си знания в сферата на биологичната наследственост, може би ще успеем да възпроизведем даже няколко такива типа, че да задоволим и всички обществени потребности.

Тази утопия, която има реален шанс да се случи в рамките на нашия живот, е и логическият изход от сегашната ситуация. За да стане факт, от нас се иска само да произведем нужното биологично еднообразие и да предприемем съответните образователни мерки, за да осуетим всяка възможност за самообразование.

Много хора смятат, че общността е по-важна от индивидите, които я съставят. В почти всички развити страни се наблюдава и тенденция към усъвършенстване на общността – разликата е само в методите, избрани за реализацията на тази цел. Явно е постигнато общо споразумение, че най-важното нещо е да се подобрят някои социални процеси като заетостта, производството и предоставянето на равни възможности за всички. И навсякъде се полагат неимоверни грижи, за да може образованието на младото поколение да представя и нагледни резултати, т.е. онези качества, необходими за изграждането на едно колкото се може по-унифицирано общество, което би функционирало плавно и без големи сътресения.

Вероятно тези обществени тенденции се съгласуват и с еволюционните тенденции на човешкия биологичен вид. Ако наистина е така, то всеки би трябвало да насочи усилията си към постигането на тази цел.

Но ако за момент отклоним поглед от представата си за човешко общество и го насочим към самия човек, ще видим, че това общество не е просто общия сбор от хората, които го

съставят – от гледна точка на индивида то има по-различно значение. За него то преди всичко е нещо външно – сферата, в която индивидът трябва да се развива, за да бъде приет и като пълноценен член на обществото, а самооценката му се влияе тъкмо от неговия социален статус. За него е важно също, че това е сфера, в която може да упражнява своите индивидуални способности, да развива и дава израз на определени свои наклонности, които са органични за неговата личност. Тези органични черти се дължат на биологичното му наследство, а изразяването им е жизнено важно за оптималното функциониране на организма. И тъй като тенденцията към социална унификация влиза в разрез с индивидуалните ни особености, приспособяването към обществото се постига или чрез потискане на органичните потребности на индивида, или чрез неговата идентификация с обществените потребности (по някакъв по-безобиден начин, който не му изглежда наложен отвън), което пък може да го накара да се почувства лишен от стойност и дори „опозорен“, ако поведението му не е съобразено с обществените норми и ценности.

Образованието, което обществото предлага, оперира едновременно в две насоки. Потиска всяка проява на неконформизъм чрез съответните наказания (примерно отказ от подкрепа), но същевременно натрапва на индивида и своите ценности, които пък го принуждават да преодолява и отхвърля собствените си спонтанни желания. Тези условия карат мнозинството възрастни днес да се крият зад маски – маската на онази личност, която индивидът се опитва да представи на другите, а и на самия себе си. Всеки порив и спонтанно желание се подлагат на безмилостна вътрешна критика, да не би да разкрият пред околните и органичното естество на индивида. Затова тези естествени пориви и желания започват да будят у него тревожност и угризения, а индивидът се

стреми да неутрализира и най-слабия импулс да ги реализира. Единствената компенсация, която прави живота му що-годе поносим въпреки безкрайните саможертви, е удовлетворението от общественото признание (което показва на индивида, че е постигнал онова, което той самият би определил като „успех“). Потребността от постоянна подкрепа от страна на околните вече е толкова голяма, че повечето хора прекарват почти целия си живот в укрепване и уплътняване на своите маски. От особено значение е повторемостта на успеха – именно тя насърчава индивида да продължи участието си в този маскарад.

Успехът трябва да е видим и да гарантира безспирното изкачване на индивида по социално-икономическата стълбица. Ако се провали в това изкачване не само ще заживее в много по-трудни условия, но и стойността му ще падне в собствените му очи, и то така главоломно, че да застраши неговото психическо и физическо здраве. Мисълта за успеха не му позволява да отдели време за отдих, дори да разполага с достатъчно материални средства. Така или иначе действията на този индивид, както и вътрешният подтик зад тях – необходимостта да поддържа безукорна маска, без процеци и пукнатини, за да не се вижда и човекът зад нея – не са продиктувани от органични потребности. В резултат задоволството, извличано от тези действия (дори да са успешни), не е някакво животворно органично удовлетворение, а нещо съвсем повърхностно и външно.

Неусетно, с напредването на годините, човек започва да се самоубеждава, че общественото признание на неговия успех ще му осигури и липсващото органично удовлетворение. Много често индивидът толкова свиква със своята маска, че напълно се идентифицира с нея и вече не изпитва никакви органични пориви и удовлетворения. Това обаче може да извади наяве някои наболели проблеми и конфликти в него-

вите семейни и сексуални взаимоотношения, които и преди са били налице, но просто са били засенчвани от обществените му успехи. Истината е, че частният органичен живот и задоволяването на потребностите, продиктувано от силните органични импулси, нямат почти никакво значение за успешното съществуване на маската и нейните обществени ценности. Огромното мнозинство хора водят достатъчно активен и удовлетворителен живот, скрити зад своите маски, за да преодолеят – повече или по-малко безболезнено – и онази вътрешна празнота, която понякога усещат, щом поспрат за миг и се вслушат в сърцата си.

Далеч не всеки се изявява толкова успешно в заниманията, смятани от обществото за важни, за да заживее щастливо като маска. Много хора не успяват в младостта си да усвоят онази професия, която би им осигурила желания социален престиж, за да поддържат своето съществуване като маски и затова заживяват с чувството, че са мързеливи и не притежават нужните качества, примерно твърдост на характера и упоритост, за да научат каквото и да било. Впоследствие се захващат с каквото им падне и постоянно сменят работното си място, но неизменно остават разочаровани и отново се насочват към друго поприще, в което според тях са и най-способни. Упованието в собствените сили им дава и някакво органично удовлетворение – достатъчно, за да мотивира и непрестанните им търсения на нещо ново. Тези хора едва ли са по-малко надарени от другите, дори напротив, но са свикнали да не обръщат внимание на органичните си потребности и не проявяват реален интерес към никоя работа. Възможно е по пътя си да се натъкнат и на нещо, на което да се задържат по-дълго от обичайното и дори да развият известни професионални умения. Но ще е чиста случайност, ако това занимание им осигури и някаква обществена позиция, която би оправда-

ла високото им самочувствие. Именно тяхната необоснована самооценка ще ги подтикне да потърсят успеха в други сфери, не на последно място и в безразборния секс. Този промискуитет, протичащ паралелно с постоянната смяна на работата, се активира от същия механизъм – вярата, че притежават някаква специална дарба. Ако не друго, така изглеждат по-значими в собствените си очи, а и изпитват поне частично органично удовлетворение. Тези двете са напълно достатъчни, за да продължат с опитите да открият призванието си.

Самообразованието – което, както се разбира, не е напълно независимо от другите фактори в индивидуализацията – също поражда структурни и функционални конфликти. Неслучайно много хора страдат от смущения в храносмилането, отделителната система и дишането, да не говорим за проблемите им със ставите. Временното подобрене, постигано при лечението на някое от тези заболявания, води до временно облекчение и на останалите, в резултат на което се повишава и общият жизнен тонус – но само за кратко, след което здравето отново се влошава, пада и самочувствието.

Очевидно е, че от трите фактора, определящи човешкото поведение като цяло, единствено самообразованието се подчинява на нашите волеви усилия. Въпросът е до каква степен и – което е по-важното – по какъв начин можем да си помогнем сами. Повечето хора биха избрали консултацията с експерт, което е и най-доброто решение в по-сериозните случаи. Немалко хора обаче не съзнават необходимостта от подобна стъпка и не изпитват желание да я осъществят, а и никога не е сигурно дали експертът наистина ще помогне. Така че единственият път, оставащ открит пред всички нас, е да си помогнем сами.

Този път е труден и сложен, но всеки, който изпитва потребността от промяна и самоусъвършенстване, може да пое-

ме по него – стига да не го притеснява това, че ще трябва да си изясни някои неща, а и да си изгради нови реакции.

Нека бъде ясно от самото начало: този учебен процес не протича плавно и равномерно. Пътят се състои от отделни етапи („стъпки“), което предполага и немалко изпитания и обрати. Впрочем същото важи и за далеч по-прости неща, примерно да научиш някое стихотворение наизуст. Човек може да го научи за един ден, а на другия да не си спомня почти нищо. Но пък само след няколко дни, и то без да полага допълнителни усилия, може да се окаже, че го знае идеално. Дори и с месеци да не се е сещал за това стихотворение, ще му е достатъчен един прочит, за да си припомни наученото, така че да не се обезкуражаваме, ако в някой момент установим, че сме се върнали в изходно положение. С напредването на учебния процес тези регресии ще стават все по-редки, а възстановяването на усвоения материал – все по-лесно.

Хубаво е да се знае и това, че наред с промените в аза е възможно да възникнат нови и затова непознати проблеми. Просто до този момент съзнанието ги е отхвърляло, било от страх, било заради болката, която му причиняват. То е способно да ги идентифицира едва когато нарасне и самоупованието.

Повечето хора правят спорадични опити да се самоусъвършенстват или поне да коригират нещо в себе си, макар и най-често да не съзнават какво точно правят. Средностатистическият гражданин е доволен от постиженията си и смята, че му е нужна само малко гимнастика, за да отстрани няколкото недостатъка, които е забелязал в себе си. Всъщност всичко казано в това въведение е адресирано тъкмо към въпросния „среден човек“, т.е. този, който си мисли, че тези неща не го засягат.

Започне ли работа над себе си, човек ще установи, че развитието му минава през различни стадии. На всеки нов етап средствата за самоусъвършенстване ще стават и все по-изтънчени.

В тази книга съм описал детайлно само първите стъпки по този път, за да могат читателите да продължат нататък със собствени сили (стига наистина да го желаят).