

М. ФЕЛЬДЕНКРАЙЗ

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



Потентное Я

POTENT SELF

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РЕАБИЛИТОЛОГОВ, МАНУАЛЬНЫХ ТЕРАПЕВТОВ,
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ПИЛАТЕСУ И СПОРТИВНЫХ ВРАЧЕЙ

ОТ ПРИВЫЧКИ К СВОБОДЕ ДЕЙСТВИЯ:
ТРАНСФОРМАЦИЯ ЧЕРЕЗ
ТЕЛЕСНУЮ ОСОЗНАННОСТЬ



МЕДПРОФ

Москва

УДК615.8
ББК 53.58
Ф39

THE POTENT SELF:
A STUDY OF SPONTANEITY AND COMPULSION
by Moshe Feldenkrais

Copyright © 1985 by Moshe Feldenkrais. Copyright © 2002 by Michel Silice. All rights reserved.
Published by arrangement with NORTH ATLANTIC BOOKS (USA) via Igor Korzhenevskiy
of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Фельденкрайз, Моше.

Ф39 Потентное Я. От привычки к свободе действия : трансформация через телесную осознанность / Моше Фельденкрайз ; [перевод с английского К. С. Мищенко]. — Москва : Эксмо, 2026. — 400 с. — (Метод Фельденкрайза. Книги для профессионалов).

ISBN 978-5-04-224041-6

Перед вами первая книга доктора Фельденкрайза, написанная для массового читателя. Простота изложения и глубокий анализ причин, приводящих к различным патологическим изменениям в теле человека, делают издание полезным не только для профессионалов, но и для обычных людей. Вы узнаете, какая связь существует между привычными позами и внутренними конфликтами, как они влияют на физическое здоровье. Научитесь осознанно исправлять привычные негативные сценарии поведения и формировать здоровую мышечную структуру для излечения от хронических болезней.

УДК 615.8
ББК 53.58

ISBN 978-5-04-224041-6

© Мищенко К.С., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

| | |
|--|-----|
| Примечание редактора..... | 5 |
| Метод Фельденкрайза — начало пути | 6 |
| Предисловие..... | 45 |
| Введение: возлюби себя как ближнего своего | 48 |
| <i>Энергия</i> | 53 |
| <i>Обратите внимание</i> | 57 |
| 1. Человеческие способности..... | 59 |
| 2. Спонтанность и компульсивное действие | 66 |
| 3. Мотивация и действие..... | 76 |
| 4. Сопротивление и кросс-мотивация | 89 |
| 5. Поведение и окружающая среда | 98 |
| <i>Формирование привычки</i> | 107 |
| 6. Сила зависимости и зрелость | 111 |
| 7. Поощрение и наказание..... | 120 |
| <i>Абсолютное и целесообразное</i> | 127 |
| 8. Истоки неправильной осанки..... | 130 |
| <i>Неправильная осанка и действие</i> | 133 |
| 9. Тело и разум..... | 143 |
| <i>Более четкая картина</i> | 167 |

| | |
|--|-----|
| 10. Действие, подавление и утомление | 174 |
| 11. Цель приспособления | 188 |
| <i>Улучшение действия</i> | 202 |
| 12. Правильная осанка | 207 |
| 13. Средства, которыми мы располагаем..... | 234 |
| <i>Волевой акт и мышечное напряжение</i> | 255 |
| 14. Первая перенастройка общего характера..... | 259 |
| 15. О методе | 265 |
| 16. Физиология и социальный порядок | 287 |
| <i>О сексуальном обучении</i> | 298 |
| <i>Уточнение некоторых понятий</i> | 306 |
| <i>Замкнутый круг</i> | 318 |
| 17. Живот, таз и голова | 321 |
| <i>Абдоминальный контроль</i> | 327 |
| 18. Немного философии | 355 |
| <i>Кросс-мотивации</i> | 358 |
| <i>Преждевременная эякуляция</i> | 379 |
| 19. Есть ли выход? | 388 |
| Об авторе | 391 |
| Алфавитный указатель | 393 |

Примечание редактора

Написание этой рукописи, предназначенной для массового читателя, происходило до, во время и после создания более научной книги «Тело и зрелое поведение», опубликованной в 1949 году. Как ученого доктора Фельденкрайза очень интересовало, что можно сделать для того, чтобы добиться изменений своего тела; в то же время он очень хотел, чтобы научное сообщество отнеслось к его методу дружелюбно и оказало ему поддержку. Именно по этой причине он решил не публиковать исчерпывающий анализ глубинных эмоциональных механизмов, которые приводят к столь распространенной инфантильной зависимости в нашем обществе.

За прошедшие сорок лет его метод получил широкое признание в сообществе ученых. Теперь пришло время представить широкой общественности то, что было написано специально для нее. По настоянию семьи и друзей он решил все же опубликовать эту работу в надежде, что она будет полезна нынешнему поколению.

Я взял на себя смелость разные главы давать от имени разных повествователей, чередуя их между собой. Я рекомендую вам читать эту книгу вслух, поскольку автор использовал в ней язык, в большей степени характерный для устной речи, нежели для письменной.

1 июля 1984 года в возрасте 80 лет Моше Фельденкрайз умер так же спокойно, как и жил. Те из нас, кому посчастливилось быть знакомым с его поистине человеческой душевностью, искренне надеются, что его великая природа приоткроется вам в тексте этой книги.

М. К.

Метод Фельденкрайза – начало пути

*Наша цель — выяснить, чего...
вы хотите на самом деле.
И это весьма непростая задача.*

Большинство из нас лелеют мечты, которые, если их реализовать, могли бы стать источником более глубокого удовлетворения от жизни. Но несмотря на все наши усилия, такие мечты нередко остаются невысказанными или и во все катастрофически от нас ускользают. Эта книга исследует те сложности, которые возникают на пути изменений, и предлагает путь, способствующий лучшей самореализации. Моше Фельденкрайз считал, что все мы обладаем необычайными способностями. Все, что нужно для того, чтобы раскрыть весь наш потенциал, — это правильный метод и немного практики. По мнению Фельденкрайза, наиболее важным фактором самореализации является движение.

Фельденкрайз был убежден, что физическое движение дает основу для понимания человеческого состояния. Сам Фельденкрайз был рабочим, спортсменом и мастером боевых искусств еще до того, как стал инженером-физиком. В течение всей жизни он применял свои навыки и знания в области движения по отношению к каждой проблеме, которую исследовал. Метод Фельденкрайза являлся одновременно и двигательной дисциплиной, и движением «развития интеллекта» одного конкретного

человека. Он использовал радикальное научное исследование движения для изучения самых разнообразных вопросов, от практических деталей повседневной жизни до психологии, медицины, любви и морали, а также эстетики, образования и религии. Столь грандиозная интеллектуальная инициатива, предпринятая Фельденкрайзом, дает нам возможность осознать, насколько далеко может завести использование движения и физических концепций при работе со сложными биологическими, психологическими, социальными и философскими проблемами. В наше время не раз подтверждалось, что метод Фельденкрайза — мощный и чрезвычайно полезный инструмент для того, чтобы посмотреть на мир с новой точки зрения.

Первоначальная версия данной книги была написана приблизительно во время написания книги «Тело и зрелое поведение», но оставалась неопубликованной вплоть до 1985 года. «Тело и зрелое поведение», опубликованное Routledge Kegan Paul в 1949 году, стало первым упоминанием и объяснением Моше теории и практики его собственного метода. Эти две книги описывают круг вопросов, которые интересовали Фельденкрайза, и демонстрируют всю глубину привнесенных им знаний, а также масштаб и оригинальность его достижений. В этих книгах представлено то, что впоследствии было названо им методом Фельденкрайза[®]: основанная на движении экспериментальная форма обучения, призванная улучшить все аспекты физической и умственной жизни. В этой книге Фельденкрайз говорит: «Жизнь и движение — это практически одно и то же». Он считал, что движение — это основополагающий аспект жизни.

Метод Фельденкрайза возник в результате синтеза. Автор метода объединил в нем знания из самых разных дисциплин, а также уроки, которые он извлек из событий

собственного драматического жизненного опыта. В возрасте четырнадцати лет, почти еще ребенком, он покинул Польшу и отправился в Палестину, где приобрел первый опыт работы в качестве рабочего во время строительства Тель-Авива. Пока он учился, чтобы получить запоздалый диплом об окончании средней школы, он занимался с проблемными учениками, а также сам обучался приемам самообороны и гипнозу. После того как он написал свои первые две книги, «Самооборона» и «Самовнушение», он переехал во Францию. Там он получил докторскую степень в области инженерии. Фельденкрайз работал с Фредериком Жолио-Кюри в ранних исследованиях ядерной энергии, опубликовав несколько научных работ. Живя во Франции, он изучал дзюдо и стал знаменитым его преподавателем. В хорошо встреченных публикой книгах Фельденкрайза «Дзюдо» и «Высшее дзюдо» он предоставил научные объяснения принципов дзюдо; эти книги помогли дзюдо как виду спорта получить международное признание. Когда нацисты вторглись в Париж, Фельденкрайзу удалось бежать в Шотландию. Там он проводил научные исследования в области гидролокации и других противолодочных технологий для Британского адмиралтейства.

В Шотландии Фельденкрайз днями и ночами работал над собой, что в итоге и способствовало созданию им своего метода. Будучи молодым человеком, еще в Палестине, он повредил колено на футбольном поле. С тех пор он страдал от постоянных проблем, особенно после мучительного побега из Франции. За эти годы он нашел уникальное решение, в основе которого лежал интенсивный процесс переобучения самого себя. Он осознал, что проблемы с коленом имели тесную связь со всей его личностью, что и привело его на путь личных открытий и интеллектуальных приключений. В основе открытий Фельденкрайза лежал процесс самоосознавания, в частности, осознавания себя через

кинестетическое чувство движения. Фельденкрайз подчеркивал: «Все, что мы делаем, проявляется через мышцы». Он обнаружил, что мы можем очень многое узнать о себе и о процессе изменений, если будем обращать внимание на ощущения наших мышц и суставов, гравитации и баланса, а также на то, как мы приступаем к выполнению той или иной задачи, — и привносить такую осведомленность во все сферы нашей деятельности.

Фельденкрайз был беженцем: более двух раз ему приходилось начинать все с нуля. Он неоднократно сталкивался с необходимостью адаптации к новому обществу, изучения нового языка и новой работы, при этом не жертвуя собственной идентичностью. Благодаря своему жизненному опыту, самонаблюдению, учености и дисциплинированной практике Фельденкрайз хорошо усвоил, как следует учиться, и научился обучать этому других.

Использованные в этой книге цитаты и библиография дают обширное представление о масштабе междисциплинарного и эклектичного подхода Фельденкрайза. Он опирается на различные школы психологии, от классических павловских бихевиористов до Фрейда. И хотя автор опускает упоминание Эмиля Куэ, чью систему самовнушения практиковал и о которой писал (книга «Самовнушение»), он рассказывает о профессоре Дж. Х. Шульце, который дал научное обоснование гипноза в своей системе, названной аутогенной тренировкой. Фельденкрайз также демонстрирует мастерство в понимании нейрофизиологии своего времени, анализируя кору головного мозга, автономную нервную систему и системы двигательного контроля. В его работе угадывается призрак Маркса, а ссылки на Вольтера и Руссо говорят о том вдохновении, который навял на него парижский период. В книге часто встречаются отсылки к Библии, что неудивительно, учитывая его раннее ортодоксальное религиозное образование. И хотя дзюдо упоминается всего несколько раз,

его центральная роль в мышлении Фельденкрайза остается неоспоримой.

В этой книге анализируются причины наших физических, эмоциональных, умственных и социальных трудностей. Она представляет собой словарь, помогающий определить, что стоит на пути нашего личного развития, и распознать гораздо более здоровые альтернативы. В терминах книги личностное развитие означает:

- а) устранение «кросс-мотивации» и достижение «мономотивации»;
- б) устранение компульсивного поведения и достижение спонтанности;
- в) отказ от жестких форм осанки (постуры. — *Прим. перев.*) и достижение динамического состояния реверсивной актуры*;
- г) выход за рамки «незрелой» фазы «зависимости» в развитии и «созревание» до «потентного» состояния.

Под кросс-мотивацией Фельденкрайз подразумевает внутренние конфликты между нашими социальными мотивациями** и собственными внутренними желаниями. Согласно Фельденкрайзу, истоки этой проблемы лежат в зависимости, которая присуща нам в период детства. В детстве мы учимся блокировать наши самые сокровенные

* Под актурой (от англ. *action* – ‘действие’) доктор Фельденкрайз подразумевает динамическую осанку как динамическое изменение соотношения различных частей тела для эффективного выполнения поставленной задачи, в противопоставление статичной постуре. — *Прим. перев.*

** То есть мотивации, направленные на удовлетворение таких социальных потребностей человека, как чувство принадлежности, уважение, самореализация, поддержка. — *Прим. перев.*

чувства и импульсы, чтобы обеспечить безопасность и одобрение родителей, которые предоставляются последними на «условной» основе:

Потребность в безопасности напрямую связана с зависимостью. Поэтому неудивительно, что зависимость и стремление к независимости являются неотъемлемым фоном всей человеческой деятельности.

По мнению Фельденкрайза, большинство из нас в детстве страдают от родительского воспитания, которое так или иначе угрожает нашему чувству безопасности. Результатом этого становится торможение развития, ограничивающее последующее обучение.

Утрата безопасности — это большее мучение, чем боль наказания. Подобный компромисс в отношении чувства безопасности приводит к искажению рычага, посредством которого осуществляется адаптация к реальности, поскольку он делает отношения зависимости пугающими и, следовательно, разрушает способность учиться.

Если посмотреть на детство самого Фельденкрайза, данная книга приобретает автобиографическое значение. Его понимание зависимости, вероятно, зародилось, еще когда он сам был ребенком: в раннем возрасте, четырнадцати лет, разрываясь между собственной зависимостью и желанием автономии, Моше покинул свой дом в Польше и начал путешествие в Палестину.

Ницше и Фрейд, как и многие другие мыслители, писали о влиянии страданий, вызванных конфликтами между социальными и индивидуальными потребностями. Отдавая дань уважения Фрейду, Фельденкрайз

пишет: «Большой прогресс в понимании психических состояний в последние годы в основном обусловлен психоанализом». Фельденкрайз разделял убеждение Фрейда в том, что эти изнурительные конфликты в значительной степени бессознательны и что для их разрешения требуется более высокий уровень сознательного осознания.

Но Фрейд был убежден, что потребности общества делают невозможными сексуальное удовлетворение и удовлетворение желаний «ИДа», или инстинктивного «я». По Фрейду, лучшее, что мы можем сделать, — это сублимировать или перенаправить жизненные побуждения. Фельденкрайз, так же, как и ученик Фрейда Вильгельм Райх, напротив, считал, что создание соответствующих психологических условий может способствовать индивидуальному удовлетворению, приводя в действие более оптимальные уровни телесных функций. Как и Райх, Фельденкрайз подчеркивал, что все наши конфликты «замурованы» в наших телах и поэтому требуют особого внимания к телу.

Хотя практический подход Райха отличался от подхода Фрейда, их идеи о природе сексуальности имели много общего. Однако в отношении сексуальности Фельденкрайз отличался от фрейдистов как на практике, так и в теории. Данная книга начинается с критики фрейдистской точки зрения. По Фрейду и Райху, терапевтический процесс был направлен на высвобождение эмоциональной боли, удерживаемой в виде мышечных напряжений, путем эмоционального катарсиса. Они оба считали, что любое подавление чувств и импульсов, как и его альтернативы, приводят к блокировке движения энергии. Но Фельденкрайз выступает против любой теории сексуальности, которая основана на представлении о том, что сексуальные и эмоциональные реакции могут рассматриваться как формы «энергии»:

Аналогия с энергией не подходит для эмоциональных побуждений, потому что здесь речь идет не столько об энергии, сколько о формах действия. Агрессия — это форма поведения, а не энергия. Не существует такого понятия, как сдерживаемая агрессия, которая усиливается до тех пор, пока плотина не сломается и агрессия не вытечет свободно... Большая ошибка думать, что невротическое поведение вызвано сдерживаемой агрессией.

В отличие от фрейдистов, Фельденкрайз считал, что для того, чтобы искоренить эмоциональные конфликты, нет необходимости заново переживать эмоциональные травмы детства. Фельденкрайз не противопоставлял внимание к телу вниманию к разуму; скорее, он считал, что самая важная форма обучения — не вербальная, а эмпирическая, практическая и активная.

Терапевтическая ценность любого метода может быть оценена по... вкладу, который он вносит в изучение той функции, в которой человек не обладает необходимыми способностями.

Фрейд считал, что анализ — это метод обучения, каким он, несомненно, и является, когда он выполнен хорошо. Но даже тогда он не использовал должным образом прямое активное обучение.

Фельденкрайз был педагогом. Он подчеркивал, что и наши проблемы, и их решения лежат в области обучения. Он рассуждал, что наши мышечно-эмоциональные паттерны — это результат обучения тому, как следует действовать в окружающем нас мире. А значит, та же способность к обучению, которая сделала возможными наши проблемы, дает возможность обучиться новым способам того, как действовать в окружающем мире. Обучение новым

моделям действованию в любой области — физической, умственной или эмоциональной — сродни изучению нового языка; это обучение думать и действовать непривычными способами. Это процесс, требующий практики, и поэтому используемый Фельденкрайзом подход носил, прежде всего, практический характер.

В период 1940-х и начала 1950-х годов, когда Фельденкрайз писал эту книгу, среди его друзей и соратников было много выдающихся марксистских ученых, художников и терапевтов, включая Дж. Д. Бернала и Фредерика Жолио-Кюри. Фельденкрайз делился с ними своим критическим взглядом на существующее общество. В данной книге он особенно критично высказывается о том, как воспитывают детей дома и в школах, характеризуя жесткость традиционного воспитания и обучения такими словами, как «тирания» и «безжалостный». Подобный резонанс Фельденкрайза с марксистскими взглядами добавляет политическую, социальную и экономическую составляющую к более ортодоксальным интрапсихическим вопросам, исследованием которых занимались Фрейд и его последователи, и другие чисто психологические подходы.

Фрейд и Маркс предлагали очень разные варианты решений человеческих проблем. И очевидно, что Фельденкрайз глубоко ценил их учения за тот круг проблем, который оба этих мыслителя сделали достоянием общественного сознания. Однако он выступал за решение социальных и личных проблем в комплексе:

Мы обнаруживаем эмоциональную нестабильность почти повсеместно (1) в странах, которые находятся в процессе глубокой социальной и экономической трансформации, и (2) у людей, которые осмеливаются отклоняться от традиционного образа действий своих родителей, своего класса или социальной группы.

Основой для подобных утверждений вполне могла послужить автобиография самого Моше. Его собственные жизненные обстоятельства соответствуют обоим критериям. Россия его детства, Палестина его юности, Франция, Англия и Израиль его зрелости — все они столкнулись с «глубокой социальной и экономической трансформацией». А после Второй мировой войны, когда Фельденкрайз оставил свою устоявшуюся научную карьеру, чтобы следовать своему собственному пути (своей «мании», как называл это сам), он столкнулся с сопротивлением со стороны своей семьи, друзей и коллег по профессии. Лишь в конце 1950-х годов, спустя достаточное количество времени после того, как он написал книгу, он обрел относительную степень независимости и безопасности. К тому времени Фельденкрайз получил непоколебимую поддержку со стороны своего самого известного ученика, премьер-министра Давида Бен-Гуриона, а государство Израиль, пережив свою вторую крупную войну, начало формироваться как стабильное общество.

Фельденкрайз указывает на то, что происходящие в людях изменения нельзя сохранить без соответствующих изменений в социальной среде, однако он говорит: «В большинстве случаев целесообразнее сначала изменить собственную реакцию, прежде чем менять среду». Это он в том числе усвоил и на собственном опыте: нельзя позволить себе ждать, пока среда изменится. Более того, в контексте его жизни стало очевидно, что экономическая независимость имеет решающее значение для эмоционального здоровья, потому что без нее невозможно выйти за рамки моделей инфантильной зависимости. Говоря о том этапе обучения, когда человек увеличил свою жизненную силу, Фельденкрайз пишет: «Наиболее целесообразным вариантом использования этой высвобожденной энергии является повышение своей безопасности — как экономической, так и эмоциональной, — поскольку по сути они сводятся к одному и тому же».