

УДК 159.923

DOI: 10.34670/AR.2023.43.47.003

**Систематизация подходов к определению концепта телесности****Осипова Алла Анатольевна**

Доктор психологических наук,  
профессор кафедры общей и педагогической психологии,  
Академия психологии и педагогики,  
Южный федеральный университет,  
344006, Российская Федерация, Ростов-на-Дону,  
ул. Большая Садовая, 105/42;  
e-mail: aaosipova@sfedu.ru

**Ингерлейб Михаил Борисович**

Старший преподаватель кафедры психологии образования,  
Академия психологии и педагогики,  
Южный федеральный университет,  
344006, Российская Федерация, Ростов-на-Дону,  
ул. Большая Садовая, 105/42;  
e-mail: ingerleyb@gmail.com

**Аннотация**

В современном научном познании, когда понимание человеческой природы постоянно подвергается попыткам переосмысления, изучение феномена телесности становится особенно значимым. До конца прошлого столетия телесность находилась вне актуального поля психологических проблем. И только в начале 21 века вопросы телесности, «Я-телесного» начали активно изучаться с различных точек зрения – как в чисто психологическом аспекте, так и на стыке различных наук о человеке – философии, антропологии, культурологии, социологии. В данной статье предпринимается попытка обзора различных подходов и взглядов на феномен телесности. Современная психология существует и развивается на основании межпредметных связей. Между психологией и другими науками существует двусторонняя связь: в одних случаях психология использует достижения других наук для решения своих проблем, а в других науки используют психологические знания для объяснения или решения определенных вопросов. Телесность как таковая стала рассматриваться и изучаться только в XX в. До этого времени человеческое тело рассматривалось исключительно в рамках естественнонаучной парадигмы. При рассмотрении работ, посвященных исследованию телесности, обнаруживается некоторая противоречивость понятий и терминов, употребляемых в контексте данной темы, а также разнонаправленность подходов к ее изучению. Сложилась определенная классификация различных исследовательских подходов к изучению телесности человека. В последние десятилетия интенсивно развивается новая отрасль психологии – психология телесности, основы которой были сформулированы благодаря мультидисциплинарному подходу.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Осипова А.А., Ингерлейб М.Б. Систематизация подходов к определению концепта телесности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 12А. С. 26-33. DOI: 10.34670/AR.2023.43.47.003

**Ключевые слова**

Телесность, личный опыт, системы тела, тесные карты, телесная идентичность.

**Введение**

Современная культура, по мнению целого ряда выдающихся ученых, утратила реальность человеческого тела, оказавшись перед угрозой потери и самого человека. Исследование телесности является обязательным элементом проблемы человека во всех многообразных характеристиках его сущности и существования. Актуальность данной проблематики обусловлена современным состоянием учения о человеке в целом, антропологическим кризисом, необходимостью рефлексии научных данных о человеческой телесности. Стратегия исследования телесности способствует систематическому выявлению всех ее аспектов в целом и методов ее постижения. Сегодня интерес к телесности возрастает, ведь смещение акцента на интеллект и «изолированное» психическое не помогло человеку достичь гармонии и процветания. Обсуждение пограничных для гуманитарного знания проблем телесности и поиск положительных результатов может усилить методологические функции психологии, активизировать междисциплинарные исследования трансформации телесности человека и общества, личностного измерения телесных феноменов, знаково-символических характеристик телесности и ее коммуникативных функций.

**Основная часть**

Во многих современных публикациях отмечается, что телесность занимает ключевую позицию в накоплении человеческого опыта и формировании самосознания. Проблемами телесности и «Я-телесного» занимались и занимаются представители многих научных школ и направлений, среди которых наиболее значимыми являются:

- Феноменологический подход.
- Нейропсихологический подход.
- Психодинамический (психоаналитический) подход.
- Социально-психологический подход.
- Экзистенциально-психологический подход.
- Подход в рамках позитивной психологии.
- Подход в рамках психологии развития и эволюционной психологии.

*Феноменологический подход* является кросс-дисциплинарным для психологии и философии, его представители сосредоточены на изучении телесности с точки зрения сопряженности личного опыта и восприятия, исследовании феноменов телесного бытия. И здесь в первую очередь здесь необходимо назвать представителя экзистенциальной феноменологии Исследования в рамках феноменологического подхода направлены на изучение и осмысление того, как происходит восприятие, ощущение и взаимодействие человека со своим телом. В феноменологической психологии телесность рассматривается не просто как физическое тело,

но как субъективно переживаемая реальность. В рамках феноменологического подхода предлагается изучать телесность через призму субъективного опыта, осознания и ощущений, а не только через объективные меры и наблюдения. Исследования в рамках феноменологического подхода к телесности в психологии обычно включают глубокие интервью, наблюдение и описание субъективного опыта людей. Исследователи стремятся понять, как люди ощущают свое тело, как они воспринимают его границы, форму, движение и взаимодействие с окружающим миром. Кроме того, феноменологический подход уделяет внимание таким аспектам телесности, как чувство присутствия в своем теле, ощущение собственности над телом и взаимодействие с другими людьми через телесность. Девизом феноменологии может служить афоризм М. Мерло-Понти – «*esse est percipi*» («быть, значит быть воспринимаемым») [Мерло-Понти, 1999].

В рамках *нейропсихологического* подхода рассматривается влияние телесного опыта непосредственно на мозговые функции. Нейропсихологический подход к исследованию феномена телесности в современной психологии позволяет углубить понимание того, как тело влияет на психику и восприятие окружающего мира. Одной из ключевых фигур в нейропсихологическом подходе к исследованию феномена телесности является В. Дойл, который писал: «Мы должны понять, как мозг создает наше телесное сознание и какие механизмы лежат в основе чувства телесности» [Doyle, 2017].

Современные нейропсихологические исследования открыли новую эру, связанную с широким внедрением в экспериментальную практику современных методов исследования – компьютерной и магниторезонансной томографии, позитронно-эмиссионной томографии, инвазивных и неинвазивных электрофизиологических методов. Эти исследовательские экспериментальные практики не только подтверждают сложившееся мнение о том, что существует неразрывная связь между мозговой деятельностью и ощущением тела – но и значительно углубляют их. Например, было доказано, что определенные области мозга, такие как соматосенсорная кора и прецентральная кора, играют важную роль в восприятии собственного тела и его частей [Blanke, 2012]. Эти зоны мозга помогают определить границы нашего тела и ощущать его движение и положение в пространстве. Кроме того, нейропсихологические исследования показывают, что наше тело и мозг взаимодействуют не только с восприятием, но и с эмоциональными и двигательными, практическими процессами. Было доказано, что активность в мозговых областях, связанных с эмоциями, может влиять на телесное самоощущение и на реакцию на физические стимулы [Critchley, 2004].

Традиционно нейропсихологические исследования телесности сосредоточены на изучении:

*Сенсорных систем тела*: тактильных ощущений, температуры, проприорецепции, восприятия боли и удовольствия, и их влияния на психику в целом.

*«Телесной карты»*, направленной на «топографическом» представлении мозга о теле (где и как представлена каждая часть тела).

*Эмоциональных проблем телесности* – влияние эмоциональных процессов на восприятие и ощущение тела, а также телесных сигналов на эмоциональное состояние.

*Телесной идентичности и телесного самосознания* как важных процессов формирования мозгом понимания о себе, как о телесном существе, включая ощущения собственного тела, его границы и единство.

В *психодинамическом (психоаналитическом)* подходе внимание акцентируется на изучении восприятия телесности личностью и его влияния на психику. С момента зарождения психоаналитической школы психоаналитики подробно разрабатывали вопросы понимания телесности. В рамках психодинамического подхода к изучению феномена телесности фокус

научного интереса направлен на изучение специфических взаимосвязей между телом и психическими процессами, а также на том, как телесные опыты и ощущения влияют на психическое состояние и функционирование. Ключевые аспекты психоаналитического подхода к телесности включают такие исследовательские вопросы как:

*Тело как выражение Бессознательного.* С позиций психоанализа тело является важнейшим источником информации о внутреннем мире личности. Оно выражает человеческие эмоции, потребности и конфликты, которые могут быть недоступны сознательному восприятию. Например, физические симптомы или телесные жесты могут служить символическими выражениями Бессознательного, доступными наблюдению и интерпретации.

*Телесные процессы и психосоматические расстройства.* В психоанализе традиционно особое внимание уделяется взаимосвязи между психическими состояниями и соматическими (телесными) симптомами. Психосоматические идеи также активно развиваются и в других психологических подходах, общей позицией для которых следует считать положение о том, что эмоциональные конфликты и напряжение могут (должны) выражаться через телесные симптомы и соматические заболевания. При всем различии подходов, несомненно одно – психосоматический процесс является несомненно телесным процессом.

*Телесная самоидентичность и телесная схема.* В психоанализе изучается формирование представления о своем теле и связанные с этим ощущения, такие как ощущение целостности, размеров, формы и границ тела. Телесная самоидентичность и телесная схема являются ключевыми понятиями в психоаналитической теории, которые помогают понять, как происходит восприятие и осознание человеком себя как телесного существа.

*Трансференция и телесная трансференция.* Специфическим для психоаналитической теории и психодинамической терапии является понятие трансференции, которое описывает перенос чувств и отношений, развивающихся между пациентом и терапевтом, таких как ощущения комфорта, доверия или дистанции, на терапевта или на саму терапию.

*Телесные травмы и их влияние на психическое состояние.* В психоаналитическом подходе уделяется серьезное внимание влиянию телесных травм на психическое состояние и развитие личности. Телесные травмы, будь то чисто физические или сексуальные, могут иметь глубокие психологические последствия и в психоанализе исследуются эти взаимосвязи.

*В социально-психологическом подходе* исследуется влияние социальных факторов на формирования отношения к телу [Кэш, 2021; Радина, Терешенкова, 2006].

Основными исследовательскими проблемами в рамках социально-психологического подхода к телесности являются:

*Социальное влияние на восприятие тела.* Исследования показывают, что социокультурные факторы, такие как идеалы красоты или стандарты телесной формы, могут оказывать значительное влияние на самооценку и самовосприятие тела.

*Тело и социальное взаимодействие.* Телесность играет значительную роль в социальных взаимодействиях и коммуникации. Физические атрибуты, жесты, выражения лица и другие телесные сигналы могут передавать социальные сообщения и влиять на взаимопонимание и эмоциональную реакцию других людей, влиять на восприятие и оценку других людей, формирование первого впечатления и социальные отношения.

*Телесность и самоидентичность.* Ощущение принадлежности к определенной группе или культуре может влиять на восприятие и оценку собственного тела. Также телесность может влиять на формирование идентичности пола, расы или других социальных категорий.

*Влияние социальных стереотипов на телесность:* Социальные стереотипы, связанные с телесностью, оказывают влияние на самооценку и самовосприятие тела, могут влиять на

здоровье и поведение людей, а также на их социальную интеграцию и статус в социуме.

*Культурные различия в восприятии телесности.* Культурные и социальные контексты могут формировать различные идеалы красоты, стандарты телесной формы и отношение к телу, что влияет на самооценку и поведение людей.

*Отношение к здоровью и болезни.* Подход к изучению телесности, опирающийся на концепцию культурно-исторической парадигмы Л.С. Выготского [Тхостов, 2020], традиционной для российской и советской психологии, представлен в работах А.Ш. Тхостова, В.В. Николаевой. Согласно А.Ш. Тхостову, «внутренняя телесность – это отношение субъекта к своему собственному телу, к его здоровью и болезням, физиологическим потребностям, к боли и самочувствию (самоощущение, самовосприятие субъектом себя как живого организма), т.е. самоидентификация». А.Ш. Тхостов наиболее полно рассматривает телесность в ситуации телесного неблагополучия (заболевания), когда происходят объективные изменения тела, и каузально связанные и идущие вслед за этим изменения телесности [Николаева, 1998; Тхостов, 2020, 1991, 2002].

В рамках *экзистенциальной психологии* телесность рассматривается как часть бытия человека и предлагается уникальный подход к исследованию феномена телесности, сфокусированный на индивидуальном опыте и смысле жизни. В экзистенциальной психологии подчеркивается важность осознания телесности и принятия ее как неотъемлемой части человеческого опыта. Основные позиции подхода экзистенциальной психологии к исследованию феномена телесности заключаются в следующем:

*Телесность как основа существования.* «Тело не является просто инструментом, а выражает наше бытие, нашу связь с миром и другими людьми» [Spinelli, 2015].

*Тело и смысл жизни.* «Телесность является нашим основным средством для выражения смысла и наших возможностей в мире» [Мэй, 2016].

*Принятие телесности и смерти.* В экзистенциальной психологии обращается внимание на важность осознания телесности и принятия ее ограничений, включая понимание смерти. И. Ялом писал о том, что умирать тем легче, чем меньше ты сожалешь о прожитой жизни [Ялом, 2019].

*Телесность и свобода выбора.* В. Франкл считал, что «телесность является фундаментальной основой для осуществления нашей свободы выбора и ответственности перед собой и другими» [Франкл, 1990].

*Экзистенциальный диалог с телесностью.* В экзистенциальной психологии подчеркивается важность диалога с телесностью, осознания телесных ощущений и потребностей. И. Ялом отмечает: «Осознание и принятие телесных ощущений и потребностей помогает нам достичь гармонии и цельности в нашем существовании» [Ялом, 2019].

В *позитивной психологии* фокус исследований направлен на изучение телесности как источника удовлетворения, благополучия и здоровья, а рассматривается влияние позитивных телесных опытов на общее благополучие человека. Основные аспекты подхода позитивной психологии к исследованию феномена телесности:

*Акцент на благополучие и здоровье.* В рамках позитивного подхода к телесности подчеркивается важность позитивных телесных опытов для общего благополучия и здоровья человека.

*Развитие телесного самосознания.* В рамках позитивной психологии изучается влияние телесного самосознания на улучшение самооценки и позитивное восприятие тела. К. Петерсон отмечает: «Телесное самосознание включает в себя осознание и принятие своего тела, а также умение ощущать его потребности и заботиться о нем» [Peterson, 2006].

---

*Активное использование телесных ресурсов.* В позитивной психологии акцентируется внимание на активном использовании телесных ресурсов для достижения целей и повышения благополучия.

*Участие в приятных телесных активностях.* Исследования в русле позитивной психологии направлены на изучение того, как участие в приятных телесных активностях влияет на эмоциональное благополучие и психологическое здоровье. Б.Фредриксон отмечает: «Телесные активности, которые приносят нам радость и удовлетворение, могут стимулировать выработку позитивных эмоций и улучшать общую жизненную удовлетворенность» [Fredrickson, 2013].

*Подход в рамках психологии развития и эволюционной психологии.* Исследования в русле данных подходов сосредоточены на изучении того, как процесс развития влияет на развитие телесности и ее функции. В русле эволюционной психологии рассматриваются вопросы эволюции тела человека и особенностям приспособления тела к различным средам и условиям, а также вопросы эволюционных преимуществ и функций телесности в контексте выживания и размножения [Пинкер, 2018].

Основные исследовательские аспекты исследования телесности в эволюционной психологии:

*Телесность как продукт эволюции.* В эволюционной психологии телесность рассматривается как результат миллионов лет эволюции и естественного отбора. «Тело человека является продуктом эволюции и отражает адаптации, которые позволили нам выживать и преуспевать как вид» [Buss, 2015].

*Телесные адаптации и функции.* В рамках эволюционного подхода исследуются функции телесности, их роль и значение для выживания и размножения.

## Заключение

Современная психология существует и развивается на основании межпредметных связей. Между психологией и другими науками существует двусторонняя связь: в одних случаях психология использует достижения других наук для решения своих проблем, а в других науки используют психологические знания для объяснения или решения определенных вопросов. Телесность как таковая стала рассматриваться и изучаться только в XX в. До этого времени человеческое тело рассматривалось исключительно в рамках естественнонаучной парадигмы. При рассмотрении работ, посвященных исследованию телесности, обнаруживается некоторая противоречивость понятий и терминов, употребляемых в контексте данной темы, а также разнонаправленность подходов к ее изучению. Сложилась определенная классификация различных исследовательских подходов к изучению телесности человека. В последние десятилетия интенсивно развивается новая отрасль психологии – психология телесности, основы которой были сформулированы благодаря мультидисциплинарному подходу.

## Библиография

1. Кэш Т.Ф. Неудовлетворенность образом тела. Рабочая тетрадь. М.: Диалектика, 2021. 288 с.
2. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. М.: Ювента, Наука, 1999. 608 с.
3. Мэй Р. Смысл тревоги. М., 2016. 415 с.
4. Николаева В.В. Принципы синдромного анализа в психологии телесности // I Международная конференция памяти А.Р. Лурия. М., 1998. С. 75-82.
5. Пинкер С. Чистый лист: Природа человека. Кто и почему отказывается признавать ее сегодня. М.: Альпина нон-фикшн, 2018. 606 с.

6. Радина Н.К., Терешенкова Е.Ю. Личностный опросник С. Хартер – психодиагностический инструмент нового поколения для изучения персональной идентичности подростка // Журнал прикладной психологии. 2006. № 1. С. 3-20.
7. Тхостов А.Ш. Идеи Л.С. Выготского в контексте клинической психологии // Культурно-историческая психология. 2020. Том 16. № 2. С. 78-88.
8. Тхостов А.Ш. Интрацепция в структуре внутренней картины болезни: дис. ... д-ра психол. наук. М., 1991. 276 с.
9. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002. 287 с.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 366 с.
11. Ялом И.Д. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2019. 576 с.
12. Blanke O. Multisensory brain mechanisms of bodily self-consciousness // Nature Reviews Neuroscience. 2012. 13 (8). P. 556-571.
13. Buss D. Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind. New York: Psychology Press, 2015. 496 p.
14. Critchley H.D. The human cortex responds to an interoceptive challenge // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2004. 101 (17). P. 6333-6334.
15. Doyle W. Understanding the Body: A Philosophical Introduction. Routledge, 2017. 264 p.
16. Fredrickson B.L. Positive Emotions Broaden and Build // Advances in Experimental Social Psychology. 2013. Vol. 47. P. 1-53.
17. Peterson C. A primer in positive psychology. Oxford University Press, 2006. 386 p.
18. Spinelli E. Practising Existential Therapy: The Relational World. London, 2015. 270 p.

## **Systematization of approaches to defining the concept of corporeality**

**Alla A. Osipova**

Doctor of Psychology,  
Professor of the Department of General and Educational Psychology,  
Academy of Psychology and Educational Science,  
Southern Federal University,  
344006, 105/42, Bol'shaya Sadovaya str., Rostov-on-Don, Russian Federation;  
e-mail: [aaosipova@sfedu.ru](mailto:aaosipova@sfedu.ru)

**Mikhail B. Ingerleib**

Senior Lecturer of the Department of Educational Psychology,  
Academy of Psychology and Educational Science,  
Southern Federal University,  
344006, 105/42, Bol'shaya Sadovaya str., Rostov-on-Don, Russian Federation;  
e-mail: [ingerleib@gmail.com](mailto:ingerleib@gmail.com)

### **Abstract**

In modern scientific knowledge, when the understanding of human nature is constantly subject to attempts to rethink, the study of the phenomenon of corporeality becomes especially significant. Until the end of the last century, physicality was outside the current field of psychological problems. And only at the beginning of the 21st century, issues of corporeality, the “bodily self” began to be actively studied from various points of view, both in a purely psychological aspect, and at the intersection of various human science, such as philosophy, anthropology, cultural studies, sociology. This article attempts to review various approaches and views on the phenomenon of corporeality. Modern psychology exists and develops on the basis of interdisciplinary connections. There is a two-way relationship between psychology and other sciences: in some cases, psychology uses the

achievements of other sciences to solve its problems, and in others, sciences use psychological knowledge to explain or solve certain issues. Corporality as such began to be considered and studied only in the twentieth century. Until this time, the human body was considered exclusively within the framework of the natural science paradigm. When considering works devoted to the study of corporeality, some inconsistency of concepts and terms used in the context of this topic is revealed, as well as multidirectional approaches to its study. Certain classifications of various research approaches to the study of human corporeality have emerged.

### For citation

Osipova A.A., Ingerleib M.B. (2023) Sistematizatsiya podkhodov k opredeleniyu kontsepta telesnosti [Systematization of approaches to defining the concept of corporeality]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (12A), pp. 26-33. DOI: 10.34670/AR.2023.43.47.003

### Keywords

Physicality, personal experience, body systems, close maps, bodily identity.

## References

1. Blanke O. (2012) Multisensory brain mechanisms of bodily self-consciousness. *Nature Reviews Neuroscience*, 13 (8), pp. 556-571.
2. Buss D. (2015) *Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind*. New York: Psychology Press.
3. Cash T.F. (2021) *Neudovletvorennost' obrazom tela. Rabochaya tetrad'* [The Body Image Workbook]. Moscow: Dialektika Publ.
4. Critchley H.D. (2004) The human cortex responds to an interoceptive challenge. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101 (17), pp. 6333-6334.
5. Doyle W. (2017) *Understanding the Body: A Philosophical Introduction*. Routledge.
6. Frankl V. (1990) *Chelovek v poiskakh smysla* [Man in search of meaning]. Moscow: Progress Publ.
7. Fredrickson B.L. (2013) Positive Emotions Broaden and Build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, pp. 1-53.
8. May R. (2016) *Smysl trevogi* [The Meaning of Anxiety]. Moscow.
9. Merleau-Ponty M. (1999) *Fenomenologiya vospriyatiya* [Phenomenology of Perception]. Moscow: Yuventa, Nauka Publ.
10. Nikolaeva V.V. (1998) Printsipy sindromnogo analiza v psikhologii telesnosti [Principles of syndrome analysis in the psychology of physicality]. In: *I Mezhdunarodnaya konferentsiya pamyati A.R. Luriya* [I International Conference in Memory of A.R. Luria]. Moscow.
11. Peterson C. (2006) *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
12. Pinker S. (2018) *Chistyi list: Priroda cheloveka. Kto i pochemu otkazyvaetsya priznavat' ee segodnya* [The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature]. Moscow: Alpina non-fikshn Publ.
13. Radina N.K., Tereshenkova E.Yu. (2006) Lichnostnyi oprosnik S. Harter – psikhodiagnosticheskiy instrument novogo pokoleniya dlya izucheniya personal'noi identichnosti podrostka [S. Harter's personality questionnaire is a new generation psychodiagnostic tool for studying the personal identity of a teenager]. *Zhurnal prikladnoi psikhologii* [Journal of Applied Psychology], 1, pp. 3-20.
14. Spinelli E. (2015) *Practising Existential Therapy: The Relational World*. London.
15. Tkhostov A.Sh. (2020) Idei L.S. Vygotskogo v kontekste klinicheskoi psikhologii [Ideas of L.S. Vygotsky in the context of clinical psychology]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* [Cultural-historical psychology], 16, 2, pp. 78-88.
16. Tkhostov A.Sh. (1991) *Intratseptsiya v strukture vnutrennei kartiny bolezni. Doct. Dis.* [Intracception in the structure of the internal picture of the disease. Doct. Dis.]. Moscow.
17. Tkhostov A.Sh. (2002) *Psikhologiya telesnosti* [Psychology of physicality]. Moscow: Smysl Publ.
18. Yalom I.D. (2019) *Ekzistentsial'naya psikhoterapiya* [Existential psychotherapy]. Moscow: Klass Publ.