

Как прошлый опыт формирует отношение к спорту и движению

Антропологический взгляд на телесную социализацию, память, идентичность и проектирование будущей телесной культуры.

Мы приходим в зал, на коврик или в бассейн не только своим сегодняшним телом. Мы приходим туда вместе со всей историей этого тела.

5 смысловых систем • семья • школа • идентичность • память • будущее

1. Семья и школа: первая телесная культура

Первой средой, в которой ребёнок узнаёт, что такое тело и что с ним «правильно» делать, является семья.

До появления собственных убеждений ребёнок считывает поведение окружающих.

Если родители ходят в бассейн, катаются на лыжах, гуляют, ездят на велосипеде, занимаются танцами или просто воспринимают движение как естественную часть повседневности, физическая активность постепенно становится частью семейной нормы.

Ребёнок не обязательно формулирует это словами.

Он просто знает:

люди живут — и двигаются.

Спорт в такой системе не требует отдельного философского обоснования. Он так же естественен, как завтрак, работа, встреча с друзьями или поездка за город.

В другой семье может существовать совершенно иная телесная культура.

Например, ребёнок растёт в среде, где родители постоянно говорят:

«Некогда заниматься».

«Спорт — это для тех, кому больше нечем заняться».

«После работы нужно отдохнуть».

«Главное — хорошо учиться и работать».

Такие фразы могут никогда не восприниматься как специальные установки. Но постепенно они превращаются в культурный код обращения с телом.

И спустя двадцать лет человек может совершенно искренне говорить:

«Я просто не спортивный человек».

Хотя, возможно, речь идёт не о его природе, а о том, что в его исходной культурной среде спортивная идентичность просто не была предусмотрена.

Следующий слой — школа.

Именно школа впервые помещает тело ребёнка в систему публичного наблюдения, сравнения и оценки.

Здесь тело становится видимым не только для самого человека, но и для других.

Рост, вес, скорость, гибкость, координация, способность подтянуться, пробежать дистанцию или попасть мячом в цель превращаются в измеряемые характеристики.

И здесь может произойти важный сдвиг:

движение перестаёт быть игрой и становится оценкой.

Для одного ребёнка физкультура становится территорией свободы: бегать, играть, соревноваться, исследовать собственные возможности.

Для другого — пространством стыда.

Представим девочку, которая плохо бежит и последней приходит к финишу. Одноклассники смеются. Учитель раздражён. Она начинает заранее ждать урок физкультуры с тревогой.

Проходит десять, двадцать лет.

Она приходит на первое занятие йогой.

Инструктор говорит:

«Сегодня попробуем сделать стойку на одной ноге».

И тело мгновенно вспоминает не йогу.

Оно вспоминает школьный зал.

Смех.

Взгляды.

Ощущение, что другие умеют, а она — нет.

На рациональном уровне перед нами совершенно новая ситуация.

Но телесно и эмоционально тело может реагировать так, будто старая социальная сцена продолжается.

Именно поэтому иногда человек удивляется:

«Почему я так сильно сопротивляюсь совершенно безобидному занятию?»

Потому что сопротивляться может не сегодняшняя личность.

Сопротивляться может память системы.

2. Подростковый возраст и спортивная идентичность: когда тело становится социальной историей

Особое значение имеет период пубертата.

В это время тело становится одним из главных объектов социальной оценки.

Меняется внешний вид, появляются новые пропорции, сексуальность, сила, рост, вес. Человек начинает особенно остро сравнивать себя с другими.

Спорт в этот период может стать ресурсом идентичности.

«Я быстрый».

«Я сильная».

«Я хорошо танцую».

«Я часть команды».

Но может возникнуть и противоположный сценарий:

«Моё тело неправильное».

«Я недостаточно спортивный».

«У меня ничего не получается».

«Спорт — территория, где я всегда хуже других».

Эти выводы могут стать частью идентичности.

И тогда во взрослом возрасте человек уже не просто избегает тренировки.

Он избегает ситуации, которая угрожает его представлению о себе.

Здесь же возникает феномен, который особенно хорошо виден в истории профессионального спорта.

Профессиональный спорт способен одновременно создать глубокую телесную компетентность и сформировать отчуждение от собственного желания двигаться.

Представим подростка, который занимается фигурным катанием с шести лет.

Вначале он любит лёд.

Потом появляются соревнования.

Потом режим.

Потом тренер.

Потом ожидания родителей.

Потом необходимость не пропускать.

Потом ответственность перед командой.

В какой-то момент формула может измениться:

«Я хочу кататься»
превращается в
«Я должен кататься».

А затем:

«Если я не буду кататься, я кого-то подведу».

Тело продолжает выполнять программу, но субъективное переживание движения меняется.

После завершения спортивной карьеры человек может годами избегать физической активности.

Не потому, что он ненавидит движение.

Возможно, он просто больше не хочет возвращаться в ту систему, где движение было связано с давлением, контролем, оценкой и обязанностью.

Поэтому бывший спортсмен иногда может оказаться в парадоксальной ситуации: он физически подготовлен лучше многих, но внутренне сопротивляется самой идее тренировки.

Это показывает важную вещь:

физическая активность имеет не только физиологическое содержание.
Она имеет эмоциональный, социальный и идентификационный смысл.

3. Телесная память: как прошлое продолжает действовать в настоящем

Если посмотреть на спортивную биографию человека как на систему, становится видно, что она состоит из нескольких слоёв.

На поверхности находится сегодняшнее поведение:

«Я не хожу в спортзал».

Ниже могут находиться убеждения:

«Мне это неинтересно».

«У меня никогда не получалось».

«Когда я двигаюсь, меня оценивают».

И, наконец, на самом нижнем уровне может находиться конкретный телесный опыт: школьный зал, голос учителя, смех одноклассников, ощущение собственной неуклюжести или необходимость продолжать тренировку, когда хотелось остановиться.

Можно представить эту структуру как своеобразный археологический раскоп.

Каждый новый слой поведения построен поверх предыдущего, но старые слои никуда не исчезают.

Поэтому иногда изменение поведения не начинается с вопроса:

«Как заставить себя заниматься?»

Иногда правильный вопрос звучит иначе:

«Что именно моё тело считает происходящим, когда я начинаю заниматься?»

Потому что современная ситуация может быть совершенно безопасной, но телесная система продолжает распознавать её через старые координаты.

Человек приходит на групповую тренировку.

Никто его не сравнивает.

Никто не ставит оценок.

Никому нет дела до того, насколько высоко он поднимает ногу.

Но внутри может продолжаться старая социальная сцена.

И тогда сопротивление возникает не потому, что человек «ленивый».

Сопротивление может быть способом защиты от сценария, который когда-то был связан с физической активностью.

Именно поэтому важно не просто бороться с сопротивлением, а исследовать его происхождение.

Какие ассоциации закрепились?

Какие ситуации тело считает опасными?

Какие формы движения автоматически связываются со стыдом, контролем, соревнованием или обязанностью?

Где заканчивается реальная сегодняшняя ситуация и начинается история прошлого?

4. Спорт как культурная система: от унаследованного сценария к собственному выбору

С антропологической точки зрения спорт — это не только физическая нагрузка.

Это культурный институт.

Разные общества и социальные группы по-разному определяют, что такое красивое тело, сильное тело, дисциплинированное тело, здоровое тело и «правильный» способ проводить свободное время.

В одной среде престижно бегать марафоны.

В другой — заниматься йогой.

В третьей — ходить в горы.

В четвёртой — иметь определённую мышечную форму.

В пятой физическая активность вообще не является значимой частью социальной идентичности.

Поэтому вопрос:

«Почему я не занимаюсь спортом?»

можно расширить до:

«Какую телесную культуру я унаследовал и какую телесную культуру хочу создать?»

Это уже другой уровень анализа.

Мы перестаём рассматривать человека как автономную единицу, которая просто должна «заставить себя» заниматься.

Мы видим человека внутри системы:

семья школа сверстники культура тело идентичность
привычки образ жизни.

И изменение одного элемента может постепенно изменить остальные.

Например, если человек впервые выбирает физическую активность не потому, что «надо похудеть» или «нужно соответствовать», а потому что ему нравится ощущение силы и свободы в теле, меняется сама мотивационная конструкция.

Движение перестаёт быть наказанием.

Оно становится способом взаимодействия с собой.

Здесь особенно важно разделить унаследованный сценарий и собственный выбор.

Бег сегодня — не обязательно тот бег, который был на школьной физкультуре.

Йога — не экзамен на гибкость.

Тренажёрный зал — не соревнование с одноклассниками.

А регулярная физическая активность взрослого человека — не обязательно продолжение родительского или тренерского сценария.

Прошное не нужно стирать.

Его нужно перестать автоматически воспроизводить.

5. Футурология тела: какую телесную культуру мы хотим создать?

Здесь появляется футурологическая перспектива.

Человек не обязан бесконечно воспроизводить телесную культуру своей семьи, школы или прошлого.

Биография может стать не только наследуемой системой, но и системой проектирования будущего.

Можно задать себе вопросы:

«Какое тело я хочу иметь через пять лет?»

«Как я хочу чувствовать себя утром?»

«Какой уровень энергии хочу иметь?»

«Насколько свободно хочу двигаться?»

«Хочу ли я путешествовать без физических ограничений?»

«Хочу ли я сохранять силу, координацию и гибкость в старости?»

«Какая физическая культура соответствует жизни, которую я собираюсь построить?»

Это уже не просто фитнес.

Это проектирование будущей телесной версии себя.

В этом смысле тело можно рассматривать как инфраструктуру будущей жизни.

Мы проектируем не просто мышцы или выносливость. Мы проектируем набор возможностей, которыми сможем пользоваться через пять, десять или двадцать лет.

Если человек хочет много путешествовать, его телесная стратегия будет одной.

Если хочет заниматься интеллектуальной работой до глубокой зрелости — другой.

Если хочет танцевать в семьдесят лет — третьей.

Если хочет иметь возможность легко поднимать ребёнка, ходить в горы или просто самостоятельно сохранять высокий уровень бытовой автономии — четвёртой.

То есть физическая активность становится не отдельной задачей, а частью архитектуры будущей жизни.

И здесь происходит важный переход.

Вместо старого сценария:

«Спорт — это то, что я должен делать».

может появиться новый:

«Движение — это способ поддерживать качество моей жизни».

Вместо:

«У меня нет времени».

—

«Я выбираю тот объём движения, который соответствует моим приоритетам».

Вместо:

«Я неспортивный человек».

—

«Я исследую формы движения, которые подходят именно моему телу и моей жизни».

Это уже не просто изменение привычки.

Меняется идентичность.

Человек перестаёт пытаться встроить спорт в уже существующую жизнь и начинает создавать жизнь, в которой движение занимает естественное место.

В этом смысле телесная биография — не приговор.

Это исходный материал.

Часть программы была написана семьёй.

Часть — школой.

Часть — подростковым опытом.

Часть — спортивной и социальной средой.

Но во взрослом возрасте появляется возможность дописать следующий слой самостоятельно.

И тогда главный вопрос звучит не:

«Спорт для меня или спорт не для меня?»

А:

«Какую телесную культуру я хочу создать для той жизни, которую собираюсь прожить?»

Прошлое может объяснять нашу телесную историю, но не обязано проектировать наше будущее.

Мы можем исследовать унаследованные сценарии, увидеть, где заканчивается реальность настоящего и начинается память прошлого, и постепенно создать собственную телесную культуру.

Не «спорт для меня или спорт не для меня?»

А: «Какую телесную культуру я хочу создать для той жизни, которую собираюсь прожить?»