

Особливості тілесно-орієнтованого підходу в психотерапії

Микита Сверіда

магістрант кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: SveridaMV@krok.edu.ua

Юрій Живогляд

кандидат психологічних наук, доцент,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

ORCID: 0000-0002-6763-2737

Тілесно-орієнтований підхід у психотерапії є напрямом, що надає особливу увагу тілесним відчуттям та їх впливу на психічний добробут людини. Цей підхід в останні десятиліття отримав широке визнання в психотерапевтичному співтоваристві завдяки своїй ефективності в роботі з різними групами клієнтів.

Тілесно-орієнтована психотерапія розширює можливості психотерапевтичного впливу, оскільки розглядає людину в єдності її психосоціального та біологічного функціонування, допомагає клієнту точніше розпізнавати та вербалізувати власні емоції за допомогою психомоторних прийомів, заново переживати свій минулий психоемоційний досвід, сприяючи тим самим до розвитку самосвідомості та формування емоційно сприятливішого ставлення до себе [1].

Робота з їх тілесними проявами допомагає коригувати психологічні проблеми клієнта на основі принципу зворотного зв'язку, допомагаючи йому усвідомити і прийняти витіснені аспекти своєї особистості, інтегрувати їх як частини своєї глибинної сутності (я). І. Малкіна-Пих виділила травмуючий досвід катастрофи, стихійного лиха, війни, як причину втрати контакту з тілом. Кожна травмуюча подія – це великий стрес для організму, який впливає як на її психоемоційний, так і на фізичний стан [2].

Засновник метода – австрійський та американський психолог, учень Зигмунда Фрейда Вільгельм Райх. Саме він став першовідкривачем так званого панцира, який формується на місці зосередження проблеми, найбільшої напруги та блокує тривожність, страхи, комплекси, занепокоєння – тобто все те, що загрожує психіці людини.

Тілесно-орієнтований підхід ґрунтується на кількох ключових принципах, важливих для розуміння його сутності:

1. Інтеграція тілесних відчуттів. Цей принцип передбачає активне залучення клієнта до усвідомлення та вираження своїх тілесних відчуттів [5]. Емоційні стани тісно пов'язані з фізичними відчуттями, та його взаємодія стає об'єктом уваги психотерапевта.

2. Емоційна виразність через тіло. Тілесно-орієнтований підхід підкреслює, що тіло може бути інструментом вираження емоцій [3]. Це включає роботу з жестами, мімікою і загальним тонусом м'язів.

3. Увага до дихання. Дихання є ключовим аспектом тілесно-орієнтованої терапії. Спеціальні дихальні техніки використовуються для регуляції емоційного

стану пацієнта та досягнення гармонії між тілом та розумом [4].

Методологічний аналіз наявних емпіричних досліджень впливу тілесно-орієнтованих практик на психоемоційний стан клієнтів, потерпілих від травмуючих подій показав, що нормалізація фізіологічних процесів у тілі людини є важливою частиною роботи з психотравмою [6].

Тілесно-орієнтований підхід включає різноманітні практичні методи, спрямовані на взаємодію з фізичними аспектами психічного стану. Деякі з них включають:

1. Соматичний досвід. Дослідження соматичного досвіду клієнта, включаючи відчуття у тілі, зміни у м'язовому тонусі та реакції на стрес.

2. Рух та танець. Використання руху для стимуляції емоційного вираження і звільнення від напруги, що накопичилася.

3. Масаж та тактильні методи. Фізичний контакт може бути використаний для зняття напруги, розслаблення м'язів та покращення загального стану.

Тілесно-орієнтований підхід демонструє низку переваг:

1. Цілісна терапія. Інтеграція фізичних та психічних аспектів забезпечує більш глибоке та всебічне розуміння клієнта.

2. Ефективність у травматичних випадках. Тілесна спрямованість терапії дозволяє ефективніше працювати з клієнтами, які пережили травми, враховуючи тілесні сліди минулих подій.

3. Самосвідомість та самовираження. Пацієнти, які застосовують тілесно-орієнтований підхід, часто відзначають поліпшення самосвідомості та легкість у висловленні своїх емоцій.

Вищесказане вказує на те, що тілесно-орієнтований підхід у психотерапії є важливим кроком в еволюції практик і методів психотерапії. Його особливості, такі як акцент на тілесних відчуттях та використання фізичних методів, роблять цінний внесок у область психотерапії, збагачуючи спектр доступних терапевтичних підходів.

Список використаних джерел

1. Живоглядов Ю. О., Кириченко М. В. Теоретичні підґрунтя застосування тілесно-орієнтованих практик в допомозі потерпілим від війни. [Електронний ресурс] Режим доступу : <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1264>.
2. Малкіна-Пух, 2007. Тілесна терапія (Довідник практичного психолога) [Електронний ресурс] Режим доступу : https://bookz.ru/authors/irina-malkina-pih/telesnaa_395/1-telesnaa_395.html.
3. Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). New York: W. W. Norton.
4. Rothschild, B. (2000). *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*.
5. Levine, P. A. (2010). *Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*.
6. Marie Kuhfuß, Tobias Maldei, Andreas Hetmanek & Nicola Baumann, 2021 Marie Kuhfuß, Tobias Maldei, Andreas Hetmanek & Nicola Baumann (2021) Somatic experiencing – effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review, *European Journal of Psychotraumatology*, 12:1, 1929023.
7. Ткач Р. М., Сербова О. В. та ін. Юнґіанське консультування: кол. моногр. К. : Талком, 2021. С. 174–177.