

Теоретичні підґрунтя застосування тілесно-орієнтованих практик в допомозі потерпілим від війни

Кириченко М. В.

*магістрантка кафедри психології ННІП,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: kirichenkorita@gmail.com*

Живоглядов Ю. О.

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: yuriygo@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-6763-2737*

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.

Загальною основою методів тілесно-орієнтованого підходу є використання в процесі терапії контакту терапевта з тілом клієнта, засноване на ідеї нерозривного зв'язку між тілом і духовно-психічною сферою. Водночас в процесі взаємодії вважається, що невідреаговані емоції та травматичні спогади клієнта завдяки функціонуванню фізіологічних механізмів психологічного захисту зберігаються в організмі [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].

У п'ятому виданні МКБ-10 Американської психіатричної асоціації [3] психотравма визначається як «експозиція до смерті або загрози життю, серйозного ушкодження, або сексуального насильства в один (чи більше) з таких способів:

1. безпосереднє переживання травмивної події (-ій);
2. перебування свідком подій, які трапилися з іншими;
3. знання того, що травмивна подія (-ії) трапилась із членом сім'ї чи близьким другом-у випадках смерті чи загрози життю члену сім'ї чи другуві, якщо ця подія була насильницькою або непередбаченою;
4. переживання багаторазової або надмірної експозиції до нестерпних деталей травмивної події (-ій), наприклад, фахівці зі швидкого реагування, які збирають людські останки». За майже рік активної фази війни під ці критерії попали та продовжують попадати тисячі українців.

Психічна травма — насамперед нейрофізіологічний процес, а в людського організму є внутрішня здатність до саморегуляції, відновлення внутрішнього балансу і життєвості. Переосмислення травматичної події може відбуватися тільки в тому випадку, коли була виконана робота з усунення нейрофізіологічної основи травматичних переживань [4].

Травматичний досвід впливає на сприйняття відчуттів та почуттів, яке є важливою складовою психотерапевтичного втручання. Тому П. Левін присвятив життя вивченню “соматичного переживання” — процесу тілесного усвідомлення відчуттів і почуттів, що дає людині можливість перетворити травматичні дезадаптивні тілесні реакції на адаптивні. Робота у соматичній терапії заснована на сенсibiliзації клієнта відчуттів у власному тілі та їх спостереженні. Крім травматичних відчуттів, у тілі людини знаходяться різноманітні види ресурсних проявів, що проявляються як тепло, легкість, розширення, тілесний комфорт та свобода. Тому в процесі психотерапії цілеспрямоване відзначення ресурсних відчуттів у тілі, фіксація на них уваги людини завжди повинні передувати роботі з травмою [5].

Методологічний аналіз наявних емпіричних досліджень впливу тілесно-орієнтованих практик на психоемоційний стан потерпілих від травмуючих подій показав, що нормалізація фізіологічних процесів у тілі людини є важливою частиною роботи з психотравмою [6]. Тіло надає первинний доступ до травми, бо психічна травма спочатку виникає на рівні фізіології і тілесних відчуттів. Тілесні практики, спрямовані на відновлення вільного потоку енергії, відреагування подавлених емоцій, зняття м'язових блоків, відновлення дихання, та покращення контакту з тілесними потребами позитивно впливає на успішність зцілення психічної травми.

Дослідження впливу тілесно-орієнтованих практик на психоемоційний стан потерпілих від війни буде ґрунтуватися на рівні загальнонаукових принципів і форм дослідження — на системній методології; рівні психологічної методології — на принципах тілесно-орієнтованого підходу психотерапії; рівні методики і техніки дослідження — на нормах проведення експериментально-психологічних досліджень, вимогах до розроблення психодіагностичних методів. Використання зазначених методів дозволить виміряти ефективність використання тілесно-орієнтованих практик в сучасній терапевтичній практиці для психодіагностики та корекції психоемоційного стану потерпілих від війни.

Висновок. Теоретико-методологічний аналіз впливу тілесно-орієнтованих практик на психоемоційний стан постраждалих від війни показує позитивні результати в лікуванні психічної травми та дає основу для майбутнього дослідження.

Список використаних джерел

1. Терлецька, 2013 *Терапія рухом у роботі практикуючого психолога як засіб становлення соціалізації свідомості особистості. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. Вип. 1 (7). 2013. С.55-57.*
2. Малкіна-Пих, 2007 *Тілесна терапія (Довідник практичного психолога) [Електронний ресурс]* Режим доступу : https://bookz.ru/authors/irina-malkina-pih/telesnaa_395/1-telesnaa_395.html.
3. Кишеньковий посібник до МКБ-10: *Класифікація психічних та поведінкових розладів (з глосарієм та дослідницькими діагностичними критеріями).* Київ : Сфера, 2000. 464 с.
4. Berceci D. 2009 *The Revolutionary Trauma Release Process (Transcend Your Toughest Times).* Namaste Publishing, Vancouver, Canada
5. 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.
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*