

ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНА ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ТРИВОЖНІСТЮ

Г. А. Живцова

Херсонський державний університет, Zhivcovaa@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І. С. Попович

Вступ. Проблеми тривожності як психологічної властивості особистості є досить актуальною проблемою життя сучасної людини. Тривожність має яскраво виражену вікову специфіку, що простежується в її джерелах, змісті, формах прояву компенсації й захисту [5]. У той же час тривожність в будь-якому віці може стати перешкодою на шляху нормального розвитку і функціонування особистості.

Виклад основного матеріалу. Аналізування наукової літератури з проблеми формування та прояву тривожності дозволяє зазначити, що підвищена тривожність виникає й розвивається в результаті складної взаємодії афективних, когнітивних та поведінкових реакцій, що зумовлені впливом різних стресорів на людину. Тривожність як риса особистості також пов'язана з генетично зумовленими властивостями функціонування мозку людини, що спричиняють виникнення постійного підвищеного рівня емоційного збудження, тривоги [2]. Як зазначають Ю. Александровський, Ч. Спілбергер, З. Фрейд, високий рівень особистісної тривожності може спричинити розвиток неврозів. Також, на думку Н. Максимова, К. Мілютіної, О. Соколова, вона є показником дезадапційних переживань особистості.

Отже, тривожність – складне, багатокомпонентне утворення у структурі психіки людини, що зазвичай свідчить про дисгармонійне функціонування особистості. У зв'язку з цим, виникає термінова необхідність своєчасного проведення психодіагностичної та психокорекційної роботи щодо зниження високого рівня тривожності людини для забезпечення повноцінного особистісного розвитку та оптимізації функціонування особистості. Одним із способів психокорекції тривожності є використання методів тілесно-орієнтованої терапії, вплив якої на емоційну сферу людини відображено в

працях В. Райха, О. Лоуена, Ф. Александера, М. Вишнякової, К. Рудестама та ін.

Застосування саме методів тілесно-орієнтованої терапії відіграє важливу та досить актуальну роль в сучасній психологічній науці, оскільки саме в них застосовуються спеціальні засоби психотерапевтичного впливу, а саме: робота з рухами, диханням, м'язовим тонусом, що допомагають поєднати воєдино почуття, розум і тілесні відчуття. Також використання цих методів сприяє створенню умови повного і довірчого контакту особистості з життям власного тіла. Ефективно проведена психокорекційна робота за допомогою використання методів тілесно-орієнтованої терапії призводить до відчуття особистістю внутрішньої свободи, позбавлення від м'язових зажимів, досягнення життєвої гармонії. Саме у тілі людини відображаються всі її почуття, переживання, життєвий досвід з моменту появи тіла, від внутрішньоутробного життя, коли ще не була сформована свідомість та свідомі пам'ять [4]. Таким чином, за допомогою тіла можна працювати з емоціями особистості, сферою її відносин, самоприйняттям.

Отже, тілесно-орієнтована психотерапія – напрям психотерапії, що спрямований на розширення самосвідомості та розвиток можливостей особистості, на відновлення природної грації і свободи рухів, формування і становлення образу «Я». Він поєднує низку авторських методів: вегетативна терапія (В. Райх), біоенергетична терапія (О. Лоуен), динамічна терапія (Ф. Александер), терапія концентрованого руху (Е. Гіндлер), усвідомлення та розвиток тілесної енергії через природні рухи (М. Фельденкрайз), структурна інтеграція, або рольфінг (І. Рольф), терапія первинного крику (О. Янов). У сферу тілесно-орієнтованої терапії входить також оригінальна вітчизняна методика – танатотерапія (В. Баскаков) [1].

Суттєвою особливістю тілесно-орієнтованої терапії є те, що робота з тілом формує унікальні можливості терапевтичного впливу «поза цензури свідомості». Це дозволяє зафіксувати справжні витoki актуальних та болючих проблем та дістатися до глибинних рівнів несвідомого, що є представленими в

тілі. Під час терапевтичної роботи негативні стани та почуття особистості (лють, гнів, страх, тривога) починають усвідомлюватися та стають доступними для змін. Ця особливість зумовлює високу ефективність тілесно-орієнтованого підходу в наданні психологічної допомоги людині [4].

Л. Сергєєва зазначає про використання методів тілесно-орієнтованої терапії в подоланні тривожності особистості. Дослідниця вважає, що саме тілесні реакції стають реагентом на ситуацію тривоги. Людина починає відчувати спазм в області грудей, характерним є прискорене дихання, м'язове напруження. Тіло автоматично реагує на стресові ситуації, навіть якщо людина свідомо намагається не звертати увагу на них. Саме техніки дихання допомагають в саморегуляції власного психоемоційного стану. Затримування дихання є афективним способом уникнути глибоких чуттєвих переживань: гніву, печалі, страху.

Представники тілесно-орієнтованої терапії також акцентують увагу на прямому зв'язку між прискореним диханням і відчуттям внутрішньої тривоги у людини. Напруга, що виникає в м'язах, перешкоджає диханню, що в результаті породжує тривогу (емоційний стан, за допомогою якого організм сигналізує про існуючі порушення в нормальному функціонуванні тіла). Виникнення напруги в м'язах спричинене утримання під контролем сильних і раптових почуттів. Це утримання почуттів є автоматичним процесом, що викликає появу напруження в певних областях тіла. За допомогою спеціальних прийомів та технік м'язового розслаблення, наприклад, глибокого і повного дихання, розслаблення щелепних м'язів почуття, що стримувалися, можуть отримати розрядку. Тому використання методів тілесно-орієнтованої терапії є більш ефективним в тривожних стресових ситуаціях [1].

Також ефективність методів тілесно-орієнтованої терапії у роботі з тривогою зумовлена тим, що з їх допомогою можна подолати бар'єр психічного та фізичного, більше надавати значення інтеграції тіла та розуму, що сприяє можливості доторкнутися до більш глибоких рівнів переживання, а більшість інших терапевтичних методів є досить розсудливими та часто зустрічаються з

опором. Також акцент на знайомстві з тілом сприяє розширенню усвідомлення людиною глибоких відчуттів та сприяє дослідженню того, як бажання, потреби, почуття особистості кодуються в різноманітних тілесних станах.

Крім цього, слід зазначити, що при переживанні тривоги досить значна частина енергії особистості спрямована на активізацію механізмів психологічного захисту, що спрямовані на позбавлення особистості від думок, почуттів, зовнішніх подій, що є для неї травматичними. А певні дихальні вправи можуть допомогти знизити підвищену емоційну збудливість, що призводить до зниження тривожності. Зниження рівня тривоги, в свою чергу, дозволяє «органній енергії» (розуміється як природня життєва енергія людини за В. Райхом) вільно текти, що є основою для функціонування здорової особистості [1].

Застосування у роботі з тривогою біоенергетичних методів тілесно-орієнтованої терапії сприяють також її зниженню. Ці методи використовуються для полегшення самовираження особистості за допомогою мобілізації енергії та повернення індивіда до власної первинної природи. Первинна природа людини розуміється як виникаючий стан щирого задоволення, наприклад, під час дитячої зацікавленості. Задоволення розглядається як свобода руху людини, свобода від м'язової напруги, зажимів. Розвиток здатності особистості до досягнення задоволення сприяють позбавленню тривожності. Як зазначає О. Лоуен, «розкріпачення тіла наближає нас до первинних здібностей індивіда і допомагає послабити відчуженість, що переживається більшістю людей» [3, с. 136].

Важливим поняттям тілесно-орієнтованої терапії є поняття «грунт під ногами». Це поняття було впроваджено О. Лоуеном в метод В. Райха. Зазначене поняття розуміється не лише як фізична опора на власні ноги, а й як метафора принципу реальності, що полягає в тому, що чим міцніше людина відчуває контакт з реальністю (грунтом), тим міцніше навантаження вона може витримати та тим краще може керувати власними почуттями. Під час переживання тривоги особистість не відчуває опори, твердого ґрунту під

власними ногами, тобто не має відчуття дотику з реальністю, не відчуває стабільності та впевненості [3]. А техніки, що використовуються в тілесно-орієнтованій терапії допомагають сформувати відчуття «грунт під ногами» у особистості, що сприяє зниженню тривоги.

Ефективність використання засобів тілесно-орієнтованої терапії при роботі з тривожністю також зумовлена тим, що ці методи можуть використовуватися з різними віковими групами.

К. Рудестам у книзі «Групова психотерапія» зазначає, що саме використання таких різновидів тілесної терапії, як біоенергетичний метод О. Лоуена, динамічна терапія, метод Фельденкрайза, рольфінг і первинна терапія, терапія В. Райха та інші методи й техніки тілесно-орієнтованої терапії є досить сильними методами емоційного вивільнення та ефективних змін у власному тілі, почуттях [4]. Таким чином методи цієї терапії є досить ефективним при роботі з тривожністю.

Отже, тривога є безоб'єктним переживанням, що може бути комплексним чи навпаки єдиним; є переживанням невизначеної дифузної загрози, що досить часто не має чітко усвідомлюваного об'єкта та є уявною. Підвищена тривожність є досить негативним чинником, що має деструктивний вплив на особистість. Тому своєчасна психокорекція рівня тривожності особистості допоможе уникнути ряду труднощів пов'язаних зі становленням та розвитком особистості, переживанням стресових ситуацій та сприятиме оптимізації функціонування людини.

Тілесно-орієнтована терапія – це комплекс різних систем терапії, що є орієнтованими на тіло та дозволяють йому діяти природно і легко, а основна їх мета полягає в тому, щоб навчити людину зменшити звичне напруження в тілі. Методи тілесно-орієнтованої терапії розглядають тіло і розум як єдине ціле, як психофізіологічний процес, в якому зміни на будь якому рівні впливають на всі інші частини.

Встановлено, що тілесно-орієнтована терапія може досить позитивно впливати на психологічний стан особистості та дозволяє знизити рівень

тривожності через фізичну активність, виконання певних вправ для вивільнення глибинних почуттів, емоцій через тіло. Техніки тілесно-орієнтованої терапії спрямовані на те, щоб усунути м'язову скутість, сформувати потрібні рухові навички, налагодити взаємозв'язок між тілом і психікою. Це, в свою чергу, сприяє відновленню емоційного фону, формуванню позитивного сприйняття життя, відкритості до нового.

Література:

1. Ахмедов Т. И. Телесно-ориентированная психотерапия. *Международный медицинский журнал*. № 4. 2003. С. 116-122.
2. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2006. 464 с.
3. Лоуэн А. Психология тела. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2011. 256 с.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 1999. 384 с.
5. Popovych, I., Kononenko, O., Kononenko, A., Stynska, V., Kravets, N., Piletska, L., Blynova, O. Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence. *Revista Inclusiones*, 7 (Especial), 2020. P. 41-59.