

РОБОТА З ТІЛЕСНІСТЮ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Іванова Марія Ярославівна

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент Литовченко Ніна Федорівна
Ніжинський Державний Університет імені Миколи Гоголя, Україна

Анотація. Сучасне суспільство, охарактеризоване численними стресовими факторами та ситуаціями психологічних травм, потребує глибоких і дієвих підходів до підтримки та покращення психологічного здоров'я. Одним із таких перспективних методів є робота з тілесністю, яка ґрунтується на інтеграції фізичних і психологічних аспектів людського існування. Зростаючий інтерес до тілесно-орієнтованих практик у сучасній психології підкреслює їхню ефективність у забезпеченні психічного благополуччя. Ця стаття розглядає можливості застосування роботи з тілесністю у контексті тривалої психологічної травматизації, зосереджуючись на її здатності відновлювати психологічну рівновагу, знижувати рівень стресу і тривоги та сприяти загальному покращенню якості життя. Встановлено, що психологічний стан особистості тісно пов'язаний із тілесними відчуттями, і робота з тілесністю може слугувати потужним інструментом для покращення психологічного здоров'я та реабілітації осіб, які зазнали тривалих стресових впливів. Такий підхід дозволяє не лише глибше усвідомлювати своє тіло, але й краще розуміти взаємозв'язок між фізичним і емоційним станом. Ця стаття аналізує дослідження та практичні приклади використання роботи з тілесністю в умовах тривалої психологічної травматизації.

Мета. Метою даної статті є розгляд ролі роботи з тілесністю в умовах тривалої психологічної травматизації. Основне завдання полягає у визначенні ефективності тілесно-орієнтованих та рухових підходів у роботі з людьми які знаходяться в умовах пролонгованої травми, з людьми що пережили тривалий стрес, та вивченні їхнього впливу на психологічне здоров'я. Аналіз актуальних досліджень дозволяє виявити потенціал цього підходу для підтримання особистості в умовах тривалої травматизації, подолання наслідків, зниження рівня стресу і тривоги, а також покращення загального психічного благополуччя.

Актуальність. В умовах сучасного світу, де війни та глобальні конфлікти в усьому світі стають частиною життя людей, проблема тривалої психологічної травматизації набуває особливої актуальності. Військові дії, насильство, свідчення жахів війни та переміщення значно впливають на психічний стан людей, викликаючи глибокі та тривалі психологічні травми. Війна, як пролонгований та безперервний процес є одним із найгостріших прикладів тривалої психологічної травматизації. Вона створює постійну загрозу для життя, свободи та майна, що викликає інтенсивні переживання страху, жаху, невизначеності. Такий тривалий стрес змушує особистість адаптуватися до безперервних зовнішніх небезпек і внутрішніх тривог.

Травматичний досвід може призводити до розвитку специфічних фобій, тривоги, депресії, психічних розладів, хронічного болю, соматичних синдромів. У зв'язку з цим можуть знижуватися когнітивні можливості, рівень енергії, мотивація, здатність навчатися і приймати рішення. Встановлено, що вчасно надана екстрена психологічна допомога та постійний психологічний супровід дають змогу істотно зменшити число негативних психічних проявів. [1]

Зважаючи на це методи покращення психологічної стійкості особистості набувають все більш вагомий значимості. В цій статті розглядається робота з тілесністю і тілесним усвідомленням (ембодімент), як важливим інструментом для покращення адаптивності особистості та підвищення її стресостійкості. Вона сприяє кращому розумінню процесів власного тіла, що допомагає людям розпізнавати та регулювати свої емоції. Це відбувається через розвиток тілесної обізнаності, яка дозволяє вчасно ідентифікувати фізичні прояви стресу, такі як напруження м'язів, зміни в диханні або серцебитті. Робота з тілесністю сприяє збільшенню витривалості до стресових ситуацій, дозволяє людям краще зрозуміти свої реакції та адаптувати їх у здоровіші способи. Це допомагає людям відновлюватися в умовах тривалої травматизації швидше і з меншою кількістю негативних наслідків.

Аналіз останніх публікацій і досліджень. Белова Оксана в своїй статті "Розширення тілесних компетенцій психолога-консультанта" зазначає що дослідження в галузі нейронауки зосереджуються на концепції ембодіменту, тобто тілесного усвідомлення, надаючи наукову підтримку різним технікам танцювально-рухової терапії та ембодімент (невербального) коучингу. Відомі нейробіологи, такі як Галлезе, Різолатті та Дамасіо, підкреслюють важливість цілісного підходу до вивчення людини як єдиної системи. Вони пояснюють, що мозок формується та розвивається через фізичне тіло, а мисленнєві та стратегічні структури виникають на основі рухового досвіду. [2]

Аналізуючи роботу "Dynamic Brains and the Changing Rules of Neuroplasticity: Implications for Learning and Recovery" можна зазначити наступне. [3] Нейропластичність - це здатність мозку змінювати свою структуру та функціонування відповідно до різноманітних сенсорних досвідів. Механізми нейропластичності можуть змінюватися в процесі здобування досвіду. Наприклад, при отриманні нового досвіду або виконанні нових завдань мозок може активувати різні шляхи нейропластичності, щоб адаптуватися до нових умов і вимог. Таким чином, здобуття досвіду може впливати на механізми нейропластичності, роблячи мозок більш гнучким і адаптивним до змін.

Такі знання можуть бути корисними для розробки персоналізованих методів навчання та відновлення мозку після травми або захворювань. Робота з тілесністю, практики ембодіменту і рухові практики можуть бути інструментом який якісно розвиватиме нейропластичність особистості, власне шляхом проживання тілесного і рухового досвіду в безпечних терапевтичних умовах індивідуальної чи групової роботи.

Олександра Хлівна та Людмила Магдисюк в книзі "Психологія тілесності" пишуть наступне. [4] В сучасній психології тілесності та тілесно-орієнтованій психотерапії стверджується думка про те, що тілесні рухи людини дають про неї значно більше інформації, ніж всі інші джерела та методики вивчення. В манері людини рухатися закладено вплив дитинства, друзів, батьків, виконаної роботи, переживання внутрішніх конфліктів та різних стресів. По рухах ми можемо визначити настрій та характер людини, з якою відбувається спілкування. Це все тому, що особливості фізичного аспекту життя міцно взаємозв'язані з психологічними аспектами. Кожен рух людини відображає її особистісні особливості.

Беата Станішевська в роботі "Фізіологічні концепції емоцій" [5] висвітлює глибокий аналіз основних наукових теорій взаємозв'язку емоцій, мозку та тілесного, досліджує первинності, і в цих дослідженнях проглядається беззаперечний зв'язок емоційного і тілесного. Незалежно від первинності, можна стверджувати що тілесне має міцний зв'язок з емоційним, тож вплив емоцій на тіло, так само як вплив тіла на

емоції є тією засадою яка нас цікавить в роботі з тілесністю. Через вправи які змінюють тілесне самовідчуття, людина може впливати на свій емоційний стан. Разом з тим, тренуючи нервову систему таким чином, особистість може покращити усвідомлення зв'язку між тілом і емоціями, може значно підняти рівень власного емоційного інтелекту і усвідомленості дій, сприйняття, переживань.

В роботі “The Body Keeps The Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma” автор Бессел ван дер Колк ділиться глибокими дослідженням взаємодії мозку, тіла і травмуючого досвіду. [6] Щоб розпізнати предмет у долоні, необхідно відчутти його форму, вагу, температуру, текстуру та розташування. Кожне з цих окремих сенсорних відчуттів передається в різні частини мозку, який потім повинен об'єднати їх в єдине комбіноване сприйняття. Люди з ПТСР часто мають проблеми з тим, щоб скласти картину в єдине ціле. Коли наші почуття заглушаються, ми вже не відчуваємо себе повністю живими. У зв'язку з цією реакцією на травму виникає важливе питання: як травмованим людям навчитися інтегрувати щоденні сенсорні відчуття, щоб жити в природному потоці почуттів, відчуваючи при цьому захищеність і цілісність свого тіла? У відповідь на саму травму і спробу подолати жах, що тримається ще довгий час після неї, ці пацієнти навчилися вимикати ділянки мозку, відповідальні за передачу внутрішніх відчуттів та емоцій, що супроводжують і визначають страх. Однак у повсякденному житті ці ділянки відповідають за реєстрацію повного спектру емоцій та відчуттів, що становлять основу самосвідомості, нашого самосприйняття. Ми стали свідками трагічної адаптації: намагаючись позбутися жахливих відчуттів, вони також втрачали здатність відчувати себе повністю живими. Ця втрата активності в медіальній передпрефронтальній області пояснює, чому так багато травмованих людей втрачають життєву мету і орієнтацію. Раніше мене дивувало, як часто мої пацієнти просили у мене поради щодо найзвичайніших речей, а також як рідко вони слідували їм. Тепер же я розумію, що у них був порушений зв'язок з їх власною внутрішньою реальністю. Як вони могли приймати рішення або втілювати будь-які плани, якщо вони не могли розуміти, чого вони хочуть, або, точніше, що намагаються їм сказати їхні внутрішні відчуття, які лежать в основі всіх емоцій?

Гештальт психотерапія теж має окремий розділ роботи з тілесністю. В розділі “Ембодімент і рух” однієї з серії посібників Гештальт терапії описується наступне. [7]. Наше сприйняття світу відбувається через тілесні відчуття - наше тіло виражає наш спосіб буття у світі, як ми сприймаємо реальність і як ми належимо до світу. Через рух ми відчуваємо, як наше тіло існує в просторі та часі, і можемо розкрити всю сутність нашого втіленого “Я”, оскільки те, як ми рухаємося, пов'язане з нашим досвідом і нашими діалогічними стосунками з природним та соціальним середовищем. Ембодімент (перекладається як втілення, embodiment) - це переживання мого тіла як самого себе у стосунках з іншими та світом навколо мене. Це якість присутності тут і зараз, а також якість повної залученості у світ взаємин. Едмунд Гуссерль говорив про поняття кінестетичної свідомості, яка є не свідомістю “руху”, а суб'єктивною свідомістю, яка сама по собі характеризується саме цією здатністю вільно і чуйно рухатися. Живе тіло є живим центром досвіду, який через рух і відчуття впливає на нашу зустріч з іншими втіленими агентами у спільному світі.

Є методи тілесно-орієнтованої терапії які базуються на схожих напрацюваннях. Колман Корентайнер в книзі “The Master Moves” про метод Фельденкрайза і власне про автора метода пише наступне. [8] Наголошуючи на усвідомленні, здатності швидко змінюватися та посиленні зворотного зв'язку, підхід Мойше Фельденкрайза схожий на відкриття Ельзи Гіндер, а його розуміння пізнання через посилене придушення непотрібної напруги - на відкриття Ф. М. Александра. Спостерігаючи за собою та за іншими людьми, М. Фельденкрайз помічав що на дотик і пропріоцептивні

відчуття наша культура зважає найменше і приділяє їм мінімум уваги. Проте він виявив, що значні зміни в кінестетичному, фізичному уявленні про себе безпосередньо ведуть до зміни всіх аспектів самоорганізації. Незвичайним у роботі М. Фельденкрайза є також те, що він наполягає на функції. Під функцією розуміється все, що ви робите - будь то ходьба, стояння на місці, кручення тощо. Функція інтегрується, коли ви повністю поглинені її виконанням і не створюєте власних перешкод. У його роботі не існує пізнання без дії, тобто без виконання уроків рухів. Аналізуючи уроки, ви почнете розуміти рухи свого тіла в просторі та зв'язок його частин, наприклад таза і голови, з усім, що ви робите. Оскільки лише ваш власний досвід розшифрує вам це розуміння.

Висновки. Робота з тілесністю є ефективним методом покращення зв'язку тілесного, емоційного та психологічного здоров'я. Інтеграція фізичних і психологічних аспектів людського існування в рамках тілесно-орієнтованих та рухових практик сприяє відновленню психологічної рівноваги, зниженню стресу та тривоги, а також покращенню якості життя.

Наукові дослідження підкреслюють важливість цілісного підходу до вивчення людини як єдиної системи. Нейропластичність, здатність мозку змінювати свою структуру та функції відповідно до різноманітних сенсорних досвідів, лежить в основі ефективності практик роботи з тілесністю. Новий досвід та завдання активують різні шляхи нейропластичності, роблячи мозок гнучким і адаптивним до змін.

Методики тілесного усвідомлення та психотерапевтичні напрямки, такі як танцювально-рухова терапія, метод Фельденкрайза, ембодімент коучинг, тілесність в Гештальт терапії зменшують напругу та покращують усвідомлення рухів тіла, що позитивно впливає на психічний стан, також акцентують увагу на тілесних відчуттях і рухах як ключових аспектах самосвідомості та сприйняття світу.

Таким чином, робота з тілесністю є важливим та дієвим підходом до покращення психологічного здоров'я в умовах тривалої травматизації. Інтеграція практик роботи з тілесністю у психотерапію сприяє зниженню стресу, покращенню емоційної регуляції та загального психічного благополуччя, що робить ці методи цінним інструментом у сучасній психології.

Список використаних джерел:

1. Терещук А. Д. Основні аспекти психологічної допомоги постраждалим внаслідок воєнної травматизації. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименко. Том. IX. Вип. 12. м. Київ, 2019. С 278-287.
2. Белова О. В. Розширення тілесних компетенцій психолога-консультанта. *Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності*: матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної наук.-практ. конф., м. Київ, 2020. С. 122-125.
3. Dynamic Brains and the Changing Rules of Neuroplasticity: Implications for Learning and Recovery / P. Voss, M. E. Thomas, J. M. Cisneros-Franco, É. de Villers-Sidani. 2017.
4. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 192 с.
5. Беата Станішевська. Фізіологічні концепції емоцій. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : збірник статей / за ред. Т. М. Титаренко. м. Київ, 2015. С. 48-56.
6. Bessel van der Kolk. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma, PENGUIN BOOKS LTD, 2015.
7. Margherita Spagnuolo Lobb. The Aesthetic of Otherness: meeting at the boundary in a desensitized world Proceedings. Gestalt Therapy Book Series., Istituto di Gestalt HCC Italy srl, Siracusa, Italy 2018.
8. Feldenkrais M. The Master Moves, 2nd Edition, 2018.