

DOI 10.36074/logos-24.11.2023.75

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ ТІЛЕСНО- ОРІЄНТОВАНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У ПІСЛЯВОЄННІЙ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Іпатенко Олена Юріївна

здобувач вищої освіти факультету психології
Одеський Національний Морський Університет

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:

Бондаревич Світлана Майславівна

канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Одеський Національний Морський Університет

УКРАЇНА

Щодня ми піддаємося стресу та психічному навантаженню. З одного боку, може здатися, що на кону лише наше психічне здоров'я, але це також впливає на наше фізичне тіло. Під час воєнного стану в Україні кожному з нас довелося більше думати, приймати термінові рішення, відчувати страх і щодня стикатися з невизначеністю.

За словами авторів, вплив стресу на організм проявляється у раптовій втомі, скутості м'язів у різних частинах тіла (оскільки м'язи перебувають у стані стресу, а при його подоланні неможливо досягти належного розслаблення), поступовій втраті чутливості через блок м'язів, болю, та обмеженні рухів.

Кожен відчував м'язові спазми неодноразово, але вони спричиняються не лише важкою фізичною роботою. Так проявляється стрес. М'язові судоми виникають, наприклад, у ділянках тіла, де є заблоковані емоції, Вільгельм Райх називає це "м'язовим панциром". [1] М'язові затиски призводять до спотворення і руйнування природних почуттів, до втрати енергії і радості в житті, до придушення сексуальних почуттів, заважають повноцінному оргазму.

Автор ділить тіло на сім частин, кожна з яких має свої блоки, що перешкоджають циркуляції життєвої енергії в організмі. Вчені акцентують увагу на єдності психічних станів і фізичних відчуттів та пояснюють вплив м'язових затисків на життєдіяльність організму. [1]

Однак вони можуть приділяти менше уваги наслідкам стресу, які згодом переростають у психосоматичні розлади.

Засновником цього методу вважається австрійський психоаналітик Вільгельм Райх. Цей вчений започаткував психоаналітичну практику, уважно спостерігаючи за взаємозв'язком між мовленням, емоційною експресією та рухами пацієнтів, дозволив виявити стійке поєднання між хронічним напруженням у певних групах м'язів та пригніченими емоціями. Вільгельм назвав це явище "м'язовим панциром" і в своїй роботі описав, як минулий травматичний досвід залишається в тілі людини у вигляді м'язових блоків.

Щоб не відчувати емоції, люди зупиняють дихання і блокують ту частину тіла, яка відповідає емоції, яку вони відчувають у цей момент. Це можна розпізнати, коли людина швидко й активно говорить, а потім раптово зупиняється і починає дихати, ніби їй бракує повітря. Звичайно, цей процес

відбувається на несвідомому рівні. Людина не контролює його і не усвідомлює. Якщо така ситуація повторюється досить часто, напруга перетворюється на хронічний блок. Важка психологічна травма також може відобразитися в тілі хронічним напруженням, що відповідає непережитим емоціям. Глибока дитяча травма також може вплинути на формування особистості, а отже, і на форму тіла.

Отже, психосоматика вивчає взаємозв'язок між психічним і фізіологічним здоров'ям, зокрема, вплив емоцій, думок і психічних станів на фізичний стан і як фізичні хвороби впливають на психічний стан людини. Як результат, тілесно-орієнтована психотерапія може стати способом подолання психосоматичних проблем і допомогти клієнтам розпізнати і вирішити свої фізичні блоки, що призведе до поліпшення психічного і фізичного здоров'я.

Список використаних джерел:

- [1] Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя Медвідь Є.С. ОСНОВИ ГЛИБИННОЇ ПСИХОЛОГІЇ Навчальний посібник Ніжин – 2016 , ст 54-56.