

3. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. 3. Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-59>

ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНІКИ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Фіщіна Ганна

*асистент кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна*

Актуальність теми тілесно-орієнтованих технік у сучасному психологічному контексті стає дедалі помітнішою, оскільки вони пропонують ефективні методи лікування для людей, які пережили травматичні ситуації, переживають військові події чи зазнали наслідки природних катаклізм. В рамках лікування травми важливо визнати, що психічні переживання нерозривно пов'язані з тілесними відчуттями. Тілесно-орієнтовані техніки, такі як Somatic Experiencing та Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE), фокусуються на інтеграції фізичного досвіду в терапевтичний процес, що дозволяє пацієнтам відновити контроль над своїм тілом і емоціями [4, с. 34; 7, с. 110]. Вони базуються на теоріях психосоматики, що вказують на те, як емоції та стрес можуть втілюватися в фізичних симптомах [9, с. 27].

Важливо звернути увагу на фізіологічні механізми, які активуються в організмі під час травматичних переживань. Усвідомлення цих процесів є ключовим для розуміння ефективності таких підходів у відновленні після травми. Одним із ключових аспектів фізіологічної реакції на травму є активація вегетативної нервової системи, що може призвести до тривалої активації стресових реакцій. Це, в свою чергу, викликає симптоми посттравматичного стресового розладу (PTSD), такі як флешбеки, тривожність і депресія. Згідно переконання фахівців тілесно-орієнтованого підходу, травматичні переживання не лише залишають глибокий емоційний слід, але і зберігаються в тілі. Тому тілесно-орієнтовані техніки допомагають у звільненні цих емоційних блоків через свідомість тіла та тілесні практики. Наприклад, методи, що акцентують увагу на диханні і відчуттях, можуть допомогти пацієнтам знову відчути контроль над своїм тілом і зменшити фізичні симптоми, пов'язані з емоційним стресом [5, с. 67; 9, с. 27–31].

Тілесно-орієнтовані техніки пропонують інструменти для роботи з травмою через тіло, сприяючи розслабленню, відновленню та можуть бути адаптовані до потреб конкретного пацієнта. Далі розглянемо основні методи тілесно-орієнтованої психокорекції, які застосовуються в сучасній практиці. Так метод TRE спрямований на звільнення накопиченого напруження через фізичні вправи, які викликають м'язову вібрацію, що сприяє розслабленню [1]. Метод Somatic Experiencing, розроблений Пітером Левіном, підкреслює важливість усвідомлення тілесних відчуттів і їх значення для зцілення від травми [5]. Основана ідея методу Бодинаміки Лізбет Марчер базується на дослідженні м'язової системи та її зв'язку з психологічним розвитком людини. У роботі з травмами цей метод допомагає виявити, в яких м'язах зберігається напруга, пов'язана з конкретними переживаннями. Л. Марчер вважає, що кожен м'язовий блок є відображенням певної стадії розвитку людини, коли відбулася травма і стверджує, що бодинаміка дозволяє точно визначити та розпізнати ці блоки, що сприяє кращій адаптації та емоційному відновленню після травматичних подій [6].

Метод Emotional Freedom Techniques (EFT) EFT, відомий також як техніка емоційної свободи, поєднує в собі елементи когнітивно-поведінкової терапії з використанням точок акупунктури. Це робить його ефективним у зниженні тривожності, страхів та інших симптомів, пов'язаних з травматичними подіями. Важливо, що ця методика може застосовуватися самостійно клієнтом, що надає їм більше контролю за власним станом під час відновлення після травми. Останні дослідження підтверджують ефективність EFT у роботі з пацієнтами, які пережили травматичні події, включно з ветеранами війни [2]. Крім того, інтеграція дихальних технік і руху може підвищити ефективність лікування, заохочуючи пацієнтів до більш глибокого усвідомлення своїх тілесних реакцій [7, с. 110].

Клінічний досвід показує, що тілесно-орієнтовані техніки можуть значно зменшити симптоми PTSD у пацієнтів. Дослідження, проведені у клінічних умовах, демонструють, що пацієнти, які проходять тілесно-орієнтовану терапію, відзначають зниження рівня тривоги, покращення емоційного стану та загальної якості життя [8, с. 5]. Кейс-стаді підтверджують, що комбінування тілесно-орієнтованих технік з традиційними психотерапевтичними підходами може бути надзвичайно ефективним у лікуванні людей, які пережили травму [3, с. 948].

Після розгляду ключових технік тілесно-орієнтованої корекції, важливо також звернути увагу на їх перспективи у сучасній психологічній практиці. Оцінка перспективи тілесно-орієнтованих напрямів у сучасному світі є досить обнадійливими, оскільки вони відповідають на актуальні виклики, пов'язані зі стресом, травмами та психосоматичними

розладами. Основні напрями розвитку цих методів можна описати таким чином:

1. Інтеграція з іншими терапевтичними підходами. Тілесно-орієнтовані техніки все частіше поєднуються з іншими методами психологічної терапії, такими як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психоаналіз або арт-терапія. Це створює ширший контекст для комплексної роботи з клієнтами, дозволяючи поєднувати роботу з емоціями, мисленням та тілом.

2. Популяризація в умовах зростання психічних проблем. З огляду на глобальні кризи, війни, пандемії та соціально-економічні зміни, зростає попит на методи, які дозволяють ефективно працювати з травмами. Тілесно-орієнтовані підходи є особливо ефективними у роботі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожними станами.

3. Наукове обґрунтування та дослідження. Останні дослідження в галузі нейробіології та психофізіології підтверджують ефективність тілесно-орієнтованих методик. Поглиблене вивчення взаємозв'язку між тілом та психікою відкриває нові горизонти для розвитку цих технік та їхнього визнання в академічних колах.

4. Широке використання у клінічних та реабілітаційних програмах. Тілесно-орієнтовані техніки активно застосовуються у медичних та психотерапевтичних установах для реабілітації пацієнтів після травм, фізичних захворювань, а також у лікуванні психосоматичних розладів.

5. Збільшення доступності через онлайн-формати. Завдяки розвитку технологій, методи тілесно-орієнтованої терапії стають доступними через онлайн-платформи, що дозволяє клієнтам брати участь у заняттях незалежно від їхнього географічного розташування.

Ці перспективи свідчать про те, що тілесно-орієнтовані підходи продовжують розвиватися і можуть стати ще більш важливою складовою сучасної психотерапії, особливо в умовах зростання психічного та фізіологічного стресу у суспільстві. Підготовка фахівців у цій сфері є критично важливою для забезпечення якості і ефективності лікування. Навчальні програми повинні включати підходи, які враховують тілесні, емоційні і психічні аспекти терапії, забезпечуючи всебічний підхід до лікування травми [3, с.942].

Тілесно-орієнтовані техніки є важливими інструментами для відновлення після травматичних подій, оскільки вони адресують як психічні, так і фізичні аспекти травми. Ці методи можуть суттєво покращити якість життя пацієнтів, сприяючи їх емоційному і фізичному зціленню. У майбутньому важливо продовжувати дослідження і розвиток тілесно-орієнтованих підходів у психотерапії, щоб забезпечити більш ефективні методи лікування для тих, хто пережив травму

Літэратура:

1. Bercei D. Trauma releasing exercises: A revolutionary new method for stress/trauma recovery. Transformations, LLC, 2005. 134 p.
2. Feinstein D. Energy Psychology: Theory, Indications, Evidence. London : Routledge, 2012. 207 p.
3. Hernandez P. Integrating somatic approaches in psychotherapy: A framework for trauma recovery. *Journal of Clinical Psychology*. 77(5), 2021. P. 942–955. URL: <https://doi.org/10.1002/jclp.23030>
4. Levine P. Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences. North Atlantic Books, 1997. 198 p.
5. Levine P. In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness. North Atlantic Books, 2010. 344 p.
6. Marcher L., & Fich S. Body Encyclopedia: A Guide to the Psychological Functions of the Muscular System. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2007. 124 p.
7. Ogden P., Minton K., & Pain C. Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy. Norton & Company, 2006. 352 p.
8. Payne P. Somatic experiencing: Using interoception and proprioception as a therapeutic tool. American Psychological Association, 2015. 184 p.
9. Van der Kolk B. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma . Viking, 2014. 464 p.