

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Решение психосоматических проблем с помощью телесно-ориентированного подхода в психологическом консультировании.

Научный руководитель – Алоян Майрануш Константиновна

Щирова Олеся Александровна

Студент (бакалавр)

Пермский государственный национальный исследовательский университет,
Философско-социологический факультет, Кафедра психологии развития, Пермь, Россия
E-mail: 89922088725olesya@gmail.com

Психосоматические проблемы. Подавляя истинные чувства и игнорируя потребности души, человек способен создать внутри себя сильнейший конфликт, который заставит тело говорить с ним [1].

Проблема подавления формируется в детстве и служит предпосылкой для развития психосоматических заболеваний в будущем [2]. Психосоматические проблемы — это состояния, при которых физические симптомы возникают или усиливаются под влиянием психологических факторов. Это явление связано с тесной взаимосвязью между телом и разумом. Стресс, тревога, депрессия и другие эмоциональные состояния могут вызывать физиологические реакции, приводящие к различным заболеваниям или усугублению существующих симптомов [3].

Способом, направленным на работу с психосоматическими проблемами, является телесно-ориентированный подход. Это метод работы с клиентами, который фокусируется на взаимосвязи между телом и психическим состоянием человека. Подход основан на идее, что эмоциональное напряжение и стресс могут накапливаться в теле, вызывая физические симптомы и заболевания [4].

В рамках ТОП психолог помогает клиенту осознать эти телесные ощущения и через работу с ними достичь улучшения как физического, так и психического состояния. Основоположники телесно-ориентированной терапии, такие как Вильгельм Райх, Александр Лоуэн и Ида Рольф, утверждали, что эмоции и психические процессы находят свое отражение в теле. Например, стресс, тревогу или негативные эмоции человек может "закреплять" в своем теле через мышечные зажимы, изменение дыхания или неправильную осанку. Когда мы работаем с этими телесными проявлениями, можем оказывать влияние на первопричины психологических трудностей.

Также ТОП может быть особенно полезна для людей, которым сложно выражать свои эмоции словами. С помощью этого подхода они получают доступ к ним и учатся их выражать [5].

Телесно-ориентированный подход помогает соединять разум и тело, восстанавливая внутреннюю гармонию и облегчая доступ к глубинным ресурсам человека. Телесно-ориентированная терапия (ТОТ) может быть очень эффективным подходом для решения психосоматических проблем. Она фокусируется на связи между телом, разумом и эмоциями, помогая осознать и освободить физические проявления эмоциональных состояний. Вот как ТОТ может помочь:

1. Осознание телесных ощущений;
2. Выражение и высвобождение эмоций;
3. Изменение паттернов напряжения;
4. Интеграция опыта.

Примеры техник телесно-ориентированной терапии:

Соматическая (телесная) вегетотерапия. Автор — Вильгельм Райх. Подход направлен на выявление и устранение мышечных зажимов, которые отражают психологические проблемы человека.

Биоэнергетическая системная терапия (БЭСТ). Автор — Евгения Зуева. В этой методике сочетаются приёмы восточной медицины, психотерапии и воздействие на чувства, мысли и тело для решения психологических проблем человека.

Биоэнергетика. Автор — Александра Лоуэна. В этом подходе используют психотерапевтические и мануальные приёмы, релаксацию. Все они направлены на улучшение физического и эмоционального состояния.

Двигательная практика. Автор — Моше Фельденкрайз. Практика помогает человеку лучше чувствовать своё тело, устраняет мышечные зажимы и восстанавливает естественную легкость движений.

Метод Матииаса Александера. В этом случае основное внимание сконцентрировано на коррекции искажённых двигательных привычек, которые неблагоприятно сказываются на здоровье, к примеру, вызывают нарушения дыхания.

Маскотерапия. Автор — Гагик Назлоян. Суть этого метода состоит в том, что клиент (обычно эта техника применяется к детям) создает на бумаге или лепит из пластилина маску, которая отражает его реакцию на какую-то ситуацию.[4]

Телесно-ориентированная терапия помогает клиентам осознать связь между телом и разумом, снять хроническое напряжение и улучшить общее самочувствие. Этот подход может применяться как отдельно, так и в сочетании с другими методами психотерапии, обеспечивая комплексный и эффективный путь к восстановлению здоровья и благополучия.[6]. Если вам страшно представить себя рассказывающим на протяжении часа о своей боли, либо вы представляете, что сеанс у психолога — это скучное и монотонное мероприятие, то телесно-ориентированный подход вас точно удивит! На сеансах используют техники, которые больше напоминают игру или творчество. Рисование, танцы, дыхательные практики и даже смех — всё это может стать частью вашего пути к хорошему самочувствию и пониманию себя.[5]

Источники и литература

- 1) Тюр Е.Ю «Психосоматика. Тело говорит. Как научиться слушать свое тело и подобрать ключ к его исцелению». - БОМБОРА, 2023. – 213 с.
- 2) Тюр Е.Ю «Психосоматика детских травм: как услышать своего ребенка и помочь ему стать здоровым». - БОМБОРА, 2024. - 377 с.
- 3) Сандомирский М.Е «Психосоматика и телесная психотерапия». - ЭвриБук, 2005. - 592 с.
- 4) Житарюк И.И Рисование телом красками (Body Coloring Therapy) и другие методы телесно-ориентированной психотерапии: литературный обзор // Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches.. - 2022. - №11. - С. 94 -101.
- 5) Телесно-ориентированная психотерапия – что это и как работает? // НАД-ПО URL: <https://nadpo.ru/academy/blog/telesno-orientirovannaya-psikhoterapiya-chto-eto-i-kak-rabotaet/>
- 6) Фейдимен Фрейгер Телесная терапия Райха // Институт психотерапии и клинической психологии URL: <https://psyinst.moscow/biblioteka/?part=article&id=1212>