

5.10. Тілесно-орієнтований підхід

Як вид психотерапевтичної практики **тілесно орієнтована терапія** спрямована на подолання внутрішніх психосоматичних бар'єрів і невротичних соматизованих симптомів з метою досягнення більшої природності, гармонійності й адекватності у вираженні усвідомлюваних і несвідомих прагнень та почуттів.

Основоположником тілесної терапії є Вільгельм Райх. Його вчення про біоенергію, яка проходить крізь тіло, перегукується зі східним вченням (наприклад, йоги) про енергетичні канали (меридіани) і енергетичні центри (чакри). В. Райх пов'язував енергію з хронічним м'язовим напруженням. Він стверджував, що немає невротичного індивіда, в якого не було б напруження в животі. Він створив методики для зменшення хронічного напруження в кожній групі м'язів.

На думку В. Райха, невротичні й психосоматичні проблеми є результатом застою біологічної, сексуальної за своєю природою енергії, яку він назвав оргонною. В. Райх виділив **сім основних захисних сегментів** (у йозі – сім чакр), які утворюють ряд із семи кілець і у горизонтальній площині перетинаються з тілом. Вони розміщені в зоні **очей, рота, шиї, грудей, діафрагми, попереку й тазу**.

Відомий учень В. Райха Александер Лоуен створив біоенергетичну терапію. Він не використовував у своєму біоенергетичному підході сім кілець В. Райха, а описав «п'ять типів характеру»: шизоїдний, оральний, психопатичний, мазохістичний, ригідний.

В райхіанській тілесній терапії використовуються **три основні техніки**.

1. **Глибоке дихання**. Відомо, що затримка дихання служить ефективним способом уникнення глибоких і сильних переживань: гніву, суму, страху, сексуальності. Психотерапевти виявили прямий зв'язок між частотою дихання й почуттям внутрішньої тривоги.

2. **Мануальний вплив** на хронічні м'язові зажими (масаж, тиск, поглажування, розминання м'язів тощо). Послідовники В. Райха можуть одночасно з дихальними вправами фізично маніпулювати тілом клієнта і заохочувати релаксацію (людина переживає реальність світу тільки через власне тіло).

3. **Вербальний аналіз** і відверте пророблення з клієнтом причин виникнення м'язових зажимів.

Групи тілесної терапії використовують дихальні вправи для заохочення проходження енергії й вивільнення почуттів. Проблеми рухливості можуть бути діагностовані за допомогою використання напружених поз, таких, як арка Лоуена і т.ін.

Методи Фельденкрайза зосереджуються на позі тіла і мають на меті формування кращих тілесних звичок, розвиток самосвідомості та утвердження образу «Я».

Отже, тілесні терапевти намагаються подолати бар'єри психічного й фізичного, підкреслюючи важливе значення інтеграції тіла й розуму.

У різних тренінгових групах широко використовуються прийоми тілесної терапії, оскільки завдяки їм можна зняти фізичне й психічне напруження, створити психологічну атмосферу свободи, скоротити дистанцію між учасниками, якщо є потреба, надати допомогу. Усе це позитивно впливає на динаміку групового процесу самопізнання й особистісний ріст учасників.

Отже, всі форми групової роботи можна звести до трьох модусів. Так, О. Г. Лідерс вважає, що **групова психологічна робота** – це узагальнена назва для декількох принципово різних модусів психологічної роботи з групою. Найбільш виділяються **три таких модуси: групова психотерапія, групове психологічне навчання і груповий особистісний тренінг (або тренінг особистісного росту).**

Основою їхнього об'єднання є те, що:

- 1) психолог в усіх трьох модусах працює з групою, а не з індивідуальним клієнтом;
- 2) психолог використовує у роботі знання про закономірності групової динаміки;
- 3) багато технік групової роботи можуть використовуватися в усіх трьох модусах, тобто реальна групова робота завжди є особливим перетинанням цих трьох модусів;
- 4) деякі принципи, які сформульовані для однієї з форм (модусів) роботи (С. М. Макшанов), цілком підходять для опису особливостей інших модусів роботи;
- 5) психолог, який спеціалізується в одному модусі психологічної групової роботи, легко володіє іншими модусами.

Повну характеристику вказаних вище трьох модусів подано в *таблиці 3*.

У цій таблиці немає групового психологічного консультування.

Таблиця 3

Три модуси групової психологічної роботи

Параметри порівняння	Групова психотерапія	Групове психологічне навчання	Особистісний тренінг
Мета	Зняття хворобливого симптому	Формування нової навички спілкування (комунікативної компетентності)	Створення умов для особистісного росту (необхідних, але не недостатніх)
Принципи відбору учасників	Призначення лікаря	Рішення керівника, сьогодишнього або майбутнього	Добровільність
Основна метафора	Лікар – хворий	Учитель – учень	Особистість – особистість
Особливості позиції керівника	Авторитарність, програмність, «знаходження ззовні»	Демократичність, програмність, «знаходження ззовні»	Непрограмність, принципове «невиключення» тренера із умов особистісного росту
Критерії успішності	Знятий симптом або ні. Критерій об'єктивний, однозначний, повинен бути на момент закінчення роботи, успіх лікар приписує собі	Сформувалася навичка або ні. Критерій об'єктивний однозначний, повинен бути на момент закінчення роботи, успіх тренер приписує собі	Суб'єктивний, неоднозначний, відбувається поза простором і часом тренінгу, успіх в – особистісному рості клієнта тренер не приписує собі

Цікавою стосовно психологічного консультування може бути думка Ф. Бурнарда, який стверджує, що навичками міжособистісного спілкування можна оволодіти завдяки основному методу експерієнціального навчання (навчання в процесі практики) – **рефлексії** над своїми діями. Усі ми вчимося на своїх діях і вчинках.

Зазначений автор виділив **три аспекти експерієнціального навчання**: власний досвід; рефлексія над ним і, як її результат; трансформація наших знань і уявлень.

Він стверджує, що справжнє навчання відбувається при зіткненні різних світосприймань, різного досвіду, різних точок зору і при обов'язковому обміні ними.

У психологічній науці існує думка про те, що навички ведення консультацій є базовими для вироблення всіх інших навичок міжособистісного спілкування.

Фахівець, який оволодів навичками консультування, все більше наближається до компетентності у сфері міжособистісних відносин.

Ф. Бурнард розглядає **три категорії навичок міжособистісного спілкування**. Це **навички проведення консультацій** (уміння слухати й проводити інтервенції), **навички асертивності та навички керування групою**.