

УДК 615.851

**К ВОПРОСУ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ
ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Фадеева Е.В.

магистрант 1 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: lenafad83@gmail.com

Научный руководитель – Петренко Е.А.

к.ф.н., доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

e-mail: petrenko19789@mail.ru

Аннотация: В статье раскрыты актуальные вопросы применения телесно-ориентированной психотерапии в профилактике и лечении психосоматических заболеваний. Рассмотрены концепции ученых, которые внесли вклад в развитие телесно-ориентированной психотерапии. Приведен ряд проблем в данном направлении. Предложены пути использования телесно-ориентированного направления в психологической практике.

Ключевые слова: телесно-ориентированная психотерапия, психология, специалист, просвещение, психосоматика, сотрудничество.

**ON THE QUESTION OF THE POSSIBILITIES OF BODY-
ORIENTED PSYCHOTHERAPY IN THE PREVENTION AND
TREATMENT OF PSYCHOSOMATIC DISEASES**

Fadeeva E.V.

Abstract: The article reveals the topical issues of the use of body-oriented psychotherapy in the prevention and treatment of psychosomatic diseases. The concepts of scientists who have contributed to the development of body-oriented psychotherapy are considered. A number of problems in this direction are given. The ways of using body-oriented direction in psychological practice are proposed.

Keywords: body-oriented psychotherapy, psychology, specialist, education, psychosomatics, cooperation.

Актуальность рассматриваемой темы заключается в том, что телесно-ориентированная психотерапия, имеющая давнюю историю возникновения и достаточно высокие результаты в практическом применении, до сих пор

находится в тени. Потенциальные клиенты, имеющие житейское представление о психологии и ее методах, не знают тех возможностей, которые располагает в своем арсенале телесно-ориентированная психотерапия. При этом, попадая к специалистам, не имеющих специальные знания – происходит обесценивание и искажение телесных психотерапевтических практик.

Телесно-ориентированная психотерапия имеет достаточно давнюю историю. Среди ученых, которые внесли свой вклад в развитие телесно-ориентированной психотерапии, и благодаря которым у нас есть возможность использовать результаты их трудов в практике, психологи, психофизиологи, психиатры – Ф. Месмер, И.В. Сеченов, К. Юнг, Ф. Александер, Н.А. Берштейн, В. Райх, М. Фельденкрайз, А. Лоуэн, Д. Боаделла, Г. Гроддек. Так, телесно-ориентированная психотерапия берет свое начало с трудов Ф.А. Месмера и его метода лечения болезней – магнетизма. С его именем связано появление психотерапии, как отдельной профессии. Он рассматривал психотерапию, как процесс эмоциональных выплесков – где пациент, возвращаясь, в травмированную ситуацию, дает волю своим чувствам, проживая их, исцеляется. В. Райх утверждал, что невербальное поведение и вегетативные реакции клиента во время сеанса являются скрытыми сообщениями, которые в свою очередь несут много важной информации. В. Райх выделил 7 блоков, которые образовывали «мышечный панцирь», работая в терапевтическом подходе с данными блоками – есть большая вероятность исцелить свое тело. Александр Лоуэн - психотерапевт, ученик Райха, основатель метода – биоэнергетического анализа, в своих работах – Лоуэн, соединял работу с телом и психоаналитический процесс (известная «Арка Лоуэна»).

В настоящее время под телесно-ориентированной психотерапией понимается терапевтический метод, который соединяет в себе определенное воздействие на тело клиента и одновременно воздействует на психику. Так, И.Г. Малкина-Пых определяет телесно-ориентированную психотерапию, как:

«...синтетический метод «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека» [4, с. 314]. Следует отметить, что психотерапевтический процесс в данном подходе не является односторонним актом – отнюдь, в данном процессе идет работа клиента и специалиста. Воздействуя на определенные участки тела, выполняя определенные терапевтические практики, клиент высвобождает свои эмоции, чувства, при этом проговаривает, звучит, и на всем протяжении данного процесса – специалист оказывает поддержку, как телесную, так и разговаривая с клиентом. Тем самым – тело исцеляется, уходят блоки, зажимы. Данное направление является эффективным способом профилактики и лечения психосоматических проявлений. Под психосоматикой следует понимать «направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических процессов на возникновение, течение и исход соматических (телесных) заболеваний [2, с. 1]. Ведь, тело и психика взаимосвязаны. На наш взгляд, человек, не имеющий внутренних психологических конфликтов, либо вовремя их замечающий – не имеет проблем со здоровьем. Но, для этого необходимо знать свое тело, слышать его. Именно такую возможность дает телесно-ориентированная психотерапия.

Однако существует ряд препятствий на пути широкого распространения телесно-ориентированной психотерапии в психотерапевтической практике. Во-первых, недостаточное освещение возможностей данного метода в информационном пространстве. Ведь, по данным ВОЗ, 40% лиц имеют выраженные первичные и вторичные психосоматические и соматопсихические расстройства [1, с. 3]. Мы за то, чтобы медицина и психология вели клиента сообща. Не конкурируя, а оказывая друг другу помощь и сотрудничество. Во-вторых, на наш взгляд, специалисты в области телесных практик – йога, массаж, пилатес и другие, предлагая отдельные элементы терапевтических практик, в силу своей некомпетентности, с легкостью могут нанести вред, а в лучшем случае –

отсутствие результата. И здесь же, происходит абсолютное обесценивание телесно-ориентированной психотерапии и заведомо ложное понимание человеком той или иной телесной терапевтической практики. Ведь суть просто телесных практик – качание мышц, улучшение рельефа тела, релаксация. Что совершенно не относится к психотерапии.

Большое внимание уделяет психосоматическим заболеваниям и лечению методами телесно-ориентированной психотерапии – российский психолог, профессор - И.Г. Малкина-Пых. Она считает, что основой психосоматического заболевания является реакция на эмоциональное переживание, которое сопровождается различными функциональными изменениями и патологическими нарушениями в органах. Также, она обращает внимание на то, что «психосоматический подход начинается тогда, когда пациент перестает быть только носителем больного органа и рассматривается целостно» [4, с. 7]. При этом, телесно-ориентированную психотерапию рассматривает, как одно из основных направлений современной практической психологии и считает эффективным методом для лечения психосоматических заболеваний, неврозов, последствий психических травм и посттравматических стрессовых расстройств, депрессивных состояний.

Подводя итоги, следует отметить важность просвещения населения в области телесно-ориентированного подхода, его возможностей и вариантов применения. На наш взгляд, это возможно при совместной работе врачей и психологов, следующим путем:

1. Распространение в медицинских организациях – небольших ознакомительных пособий (пособия в открытом доступе – в кабинетах у врачей), с описанием: что представляет собой телесно-ориентированная психотерапия; какие возможности предоставляет данное направление; с чем работает; какие результаты можно получить, работая в альянсе – «врач-психолог-клиент»; список сертифицированных телесно-ориентированных

психотерапевтов (обновляющийся, благодаря поддержки со стороны Ассоциации телесных психотерапевтов в России).

2. Открытые эфиры – совместно с врачами, в формате - «вопрос в прямом эфире от телезрителей», с доступными развернутыми ответами.

Все вышеизложенное, даст возможность людям с психосоматическими проявлениями в более щадящем и быстром формате получить желаемые результаты и оздоровить свое тело, а значит, первостепенная задача врача и психолога будет реализована.

Библиографический список

1. Аракелова И.В. Роль психотерапии и психосоматического подхода в решении проблем репродуктивного здоровья женщин [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С.70-74. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220732> (дата обращения: 29.03.2022).

2. Гладышева Е.Е. Новая Германская Медицина как инструмент психокоррекции при психосоматических расстройствах [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 111-115. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220742> (дата обращения: 25.01.2022).

3. Лоуэн А. Психология тела. – М.: Корвет, 2016. – 224 с.

4. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога «Психосоматика». – М.: ЭКСМО, 2008. – 563 с.

5. Семибратова Т.А. Панические атаки как вид тревожного расстройства в цифровом обществе [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 2. – С. 224-229. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46659167> (дата обращения: 22.03.2022)

6. Маслова С. Месмер // Психология [Электронный ресурс]. – 2009. – URL: <https://www.psychology.su/2009/03/03/mesmer/> (дата обращения: 18.01.2022).

7. Райх В. Функция оргазма: Основные сексуально-экономические проблемы биологической энергии. – СПб.: Унив. Кн.; М.: АСТ, 1997. – 302 с.

8. Ходоров Д. Танцевальная психотерапия и глубинная психология. Движущее воображение. – М.: Когито-Центр, 2009. – 221 с.