

## РЕСУРСИ ТІЛА ТА ТІЛЕСНА ПАЛІТРА ЕМОЦІЙ

*Скнар Оксана Миколаївна,  
кандидат психологічних наук, тілесно-орієнтований і арт-терапевт,  
с.н.с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Сьогодні для сучасної особистості чути і розуміти «мову» свого тіла – вже не розкіш, а повсякденна необхідність, яка здатна покращити якість життя. При цьому у психологічній практиці я повсякчас стикаюся із тим, що студенти, маючи фізично «пропрацьовано» тіло (спорт, фітнес, хореографія, тощо), не вміють розпізнавати і розуміти його відчуття і сигнали, а відтак – не мають глибокого контакту із собою. Тому важливим завданням, на нашу думку, є розвиток довіри Собі – власним тілесним відчуттям, імпульсам, потребам, бажанням, емоціям, тощо – та пошук шляхів їх задоволення.

Актуальним на сьогодні є й віднайдення відповіді на запитання: «Як у сучасному нестабільному, мінливому, невизначеному, неоднозначному світі почуватися комфортно і внутрішньо стабільно?». На нашу думку, тіло та його ресурси можуть бути у великій нагоді. Знайомство та активізація тілесних ресурсів дозволяють особистості почуватися центрованою, збалансованою, внутрішньо «зібраною» і цільною, комфортно у зовнішньому, непередбачуваному світі, повному протиріч. Серед тілесних технік, що добре себе зарекомендували у контексті заявленої тематики – практики заземлення та центрування, а також тілесне вибудовування. «Заземлення» – поняття, введене Олександром Лоуеном (А. Лоуен, 2000), що означає усвідомлене відчуття опори, вкорінення та енергетичного зв'язку з ґрунтом під ногами, що є «аналогом» психологічної опори, стійкості людини в різних життєвих обставинах. Якість заземлення відображає внутрішнє відчуття безпеки особистості. Коли людина є заземленою, вона відчуває себе безпечно і впевнено на ногах. Адже чим краще людина відчуває свій контакт із землею (іншими словами – з реальністю), чим міцніше тримається за неї – тим більше психологічне навантаження вона здатна витримати і з тим більш сильними почуттями вона здатна впоратися (А. Лоуен, 1975). Тож заземлення

дає відчуття опори, що забезпечує стійкість і можливість рухатися по життю. Заземлення – це не тільки здатність «твердо стояти на ногах», а й метафора зв'язку людини з реальністю та здатність цю реальність «перевіряти». Таким чином, з психологічної точки зору, заземлення означає здатність бути у контакті з реальністю, добре її відчувати, тестувати, та спиратися на те, що людина має (землю, контакти, інших людей, свої якості, здібності і здатності, таланти і т.д.), а також – вкорінення у духовну реальність (здатність спиратися на Віру). Важливим є і центрування – поняття, близьке до «центру ваги» Г. Гурджієва. З психологічної точки зору воно означає здатність бути собою (відчувати свої потреби (що мені потрібно і необхідно); рухатись за власними імпульсами; «не губити» себе, не підлаштовуватись, не втрачати контакт з власними бажаннями в присутності інших людей, тощо). Тілесні практики центрування, заземлення та тілесного вибудовування сприяють відновленню відчуття безпеки, стійкості, внутрішньої стабільності особистості та щирого контакту із собою, власним «Я». Усвідомлення особистістю власних центрів заземлення та центрування (та їх тілесне практикування) дозволяє людині рухатись по життю, відчуваючи себе центром власного всесвіту, вибудовувати життєві стратегії, спираючись на себе.

Важливим напрямом є робота із емоціями людини, здатність їх відчувати, диференціювати і проживати їх перебіг у тілі. Емоції «дають» важливі сигнали про те, що відбувається у міжособистісній взаємодії. Їх адекватне розуміння і врахування дозволяє людям вибудовувати прийнятні стосунки та трансформувати їх. Серед засобів – «Емоційна зарядка», малювання емоцій (у різних варіантах), «Тілесна скульптура емоцій», Танок емоцій (протанцювання різних емоційних станів), Танок полярних емоцій та ін.

У своїй роботі ми спираємось на базові положення тілесної психотерапії про єдність руху і переживання (У. Баєр), та необхідність і ресурсність звертання до тілесного досвіду людини (У. Баєр, М. Кнастер, О.Лоуен, Л.Марчер, Е.Янсен, Д.Шапіро, Г.Тимошенко і О.Леоненко та інші).

### **Література:**

1. *Баер У.* Творческая терапия – терапия творчеством / Удо Баер [пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой]. – М. : Класс, 2013. – 552 с.
2. *Энциклопедичний словник з арт-терапії* : [за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар] / О. Бреусенко-Кузнецов, О. Вознесенська, Л. Галіцина, Ю. Гундертайло, О. Деркач, Л. Мова, О. Науменко, В. Савінов, М. Сидоркына, О.Скнар. – К. : Золоті ворота, 2017. – 235 с.
3. *Кнастер М.* Мудрость тела. – М. : Изд-во ЭКСМО, 2002. – 496 с.
4. *Козлов В.В.* и др. Интегративная танцевально-двигательная терапия / Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. – СПб. : Речь, 2006. – 286 с.
5. *Лоуэн А.* Психология тела. Биоэнергетический анализ тела. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2007.
6. *Лоуэн А.* Радость. Часть 1: Хроническое напряжение. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://heatpsy.narod.ru/05/gladness.html>
7. *Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А.* Работа с телом в психотерапии : практическое руководство / Галина Тимошенко, Елена Леоненко. – М. : Психотерапия, 2010. – 480 с.