

УДК 159.9.316+23

ВИКЛИКИ ВІЙНИ: ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА ІНСТРУМЕНТИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА (ТІЛО ЯК РЕСУРС)

Скнар Оксана,

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня НПА, членкиня правління ВГО
«Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

CHALLENGES OF THE WAR: IDENTITY AND TOOLS OF THE PSYCHOLOGIST'S WORK

Sknar Oksana,

*candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher
Institute of Social and Political Psychology of the
National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,
member of the board of the NGO «Art Therapeutic Association» (Kyiv)*

Виклики війни означено як такі, що пов'язані з руйнуванням безпечних основ усталеного буття людей; необхідністю суттєвих трансформацій і швидкої адаптації до нових умов життя; переосмислення настанов, які не вкладаються в межі людського, ціннісного, цивілізаційного світогляду; а також – з пошуком дієвих інструментів опанування стресового досвіду надпотужної інтенсивності, що посилюється великою кількістю шокуючих загроз. Виокремлено основні виклики психологів під час війни. Серед них: новий досвід високої інтенсивності з великою кількістю невизначеностей на «вході», в який психологи самі були включені, що одночасно і полегшує, і ускладнює роботу; психологів не вчили працювати з травмою саме під час війни, а вона має свою специфіку; нестандартні запити клієнтів; відсутність готових алгоритмів дій; в роботі доводиться стикатися з великим боєм клієнтів; необхідність перегляду своїх можливостей і обмежень як фахівця; усвідомлення своєї ролі – важливо діяти із позиції Дорослого і Фахівця, а не Рятувальника чи Жертви; суттєве порушення всіх можливих видів кордонів (включаючи емоційні та тілесні границі) одночасно великої кількості людей, включаючи психологів. Визначено особливості кордонів взаємодії у площині «терапевт – клієнт» під час війни. Окреслено основні продуктивні ідеї для психологів, на які ми спиралися в роботі під час війни. Акцентовано застереження, на які варто зважати психологам. Виокремлено основні критерії доцільності використання тіла як інструменту роботи психолога: доступність, дієвість, ефективність, практичність, простота, ресурсність. Відзначено, що тілесні техніки саморегуляції є дієвим інструментом, що допомагає людині справлятися зі стресовими реакціями тіла; «управлятися» з інтенсивними



емоціями; відновлювати відчуття стійкості, балансу і порядку; віднаходити внутрішні опори; розвивати здатність спиратися на себе. Наведено алгоритм та детальний опис протоколу «Чотири стихії», що дозволяє людині швидко досягнути стабільного психоемоційного стану у складних ситуаціях. Показано, що тілесно-орієнтовані техніки є дієвим інструментом психологічної допомоги, що слугують набуттю навичок емоційної саморегуляції особистості. Зауважено на необхідності регулярного практикування вмінь у стабільному стані, що дасть змогу використати їх й при стресі та надати людині вагому підтримку. *Ключові слова:* виклики психологів, виклики війни, травма, травмівний досвід, регулювання стресових реакцій тіла, тілесні практики, інструменти психолога, протокол стабілізації, чотири стихії.

Challenges of the war are defined as those related to the safety basis of the established existence of people, the need for significant transformations and rapid adaptation to new living conditions, rethinking of instructions that do not fit into the limits of human value civilisational worldview, and also with the search for effective tools for mastering the stressful experience of super-powerful intensity, which is intensified by a large number of shocking threats. The main challenges for psychologists during the war are highlighted. Among them: new experience of high intensity with a lot of uncertainty at the 'entrance' with psychologists' personal involvement that makes the work both easier and more complicated; psychologists haven't been taught to work with trauma specifically during the war, and it has its own specifics; non-standard client requests; lack of ready action algorithms; having to face a lot of clients' pain; the need to review one's capabilities and limitations as a specialist; being aware of one's role – it is important to act from the position of an Adult and an Expert, not a Rescuer or a Victim; significant violation of all possible types of boundaries (including emotional and physical ones) by a large number of people simultaneously, including psychologists. The peculiarities of the boundaries of interaction in the 'therapist – client' plane during the war have been determined. The main productive ideas for psychologists, which we relied on in our work during the war, are outlined. Caveats that psychologists should pay attention to are emphasised. The main criteria for the expediency of using the body as a psychologist's work tool are highlighted: accessibility, effectiveness, efficiency, practicality, simplicity, resourcefulness. It is noted that body self-regulation techniques are an effective tool that helps a person cope with the body stress reactions, 'manage' intense emotions, restore a sense of stability, balance and order, find internal support; develop the ability to rely on oneself. The algorithm and detailed description of the '4 Elements' protocol are given, which allows a person to quickly achieve a stable psycho-emotional state in extremely difficult situations. It is shown that body-oriented techniques are an effective tool of psychological assistance which serve to acquire the skills of emotional self-regulation



of the individual. The need for regular practice of skills in a stable state is emphasised, which will make it possible to use them even under stress and provide a person with significant support.

Key words: challenges of psychologists, challenges of war, trauma, traumatic experience, regulation of stress reactions of the body, physical practices, psychologist's tools, stabilization protocol, four elements.

Проблема. Повномасштабна війна не тільки похитнула ustalений спосіб життя українців, зруйнувала його безпекові основи, а й спричинила необхідність суттєвих трансформацій у житті людей, суспільства, держави та стрімкої адаптації до нових умов, які не вкладаються в межі людського, ціннісного, цивілізаційного світогляду. Українці раптово й неочікувано зустрілися зі стресовим досвідом надпотужної інтенсивності, з великою кількістю невизначеностей і шокуючих загроз, з якими раніше не стикалися та на загал не мають навичок опанування. Для психологів цей виклик, на нашу думку, виявився подвійним: 1) на особистісному рівні (як громадяни України), 2) на фаховому (як психологів, психотерапевтів, консультантів), що на загал актуалізувало низку етичних, професійних питань. Тож, коли зовні все нестабільно і хитко, особливо актуалізується запит на віднайдення опори, відновлення стабільності і повернення людині відчуття контролюваності свого життя та віднайдення помічних інструментів задля цього.

Мета статті – окреслити основні виклики психологів, арт- та інших психотерапевтів, що виникли перед ними внаслідок розв'язання війни росією проти України, та запропонувати можливі шляхи їх вирішення.

Вклад основного матеріалу. Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання проблеми, що розглядається, показав наступне: 1) на сьогодні недостатньо рефлексій, аналізу та узагальнення досвіду щодо викликів, з якими стикаються психологи як фахівці в період ведення повномасштабної війни в своїй країні; 2) дослідження феноменів тіла і тілесності відбувались переважно в межах розвитку тілесно-орієнтованої психотерапії в умовах мирного буття, що не дає можливості напряму екстраполювати цей досвід у життя під час війни; 3) обґрунтовані теорії та науково-практичні дослідження, що стосуються підходів, засобів, інструментів опрацювання травмивного матеріалу людини через тіло [2; 4; 7], мають вагоме значення та великий ресурс, який має потенціал для врахування психологами, арт- та іншими психотерапевтами.



У попередніх публікаціях [10; 11] ми обґрунтували правомірність положення про те, що тілесні техніки саморегуляції є дієвим інструментом, що допомагає людині: справлятися зі стресовими реакціями тіла; «управлятися» з сильними, в тому числі і неприємними для переживання емоціями; відновлювати відчуття стійкості, стабільності, балансу і порядку; віднаходити внутрішні опори; розвивати здатність спиратися на себе і власну тілесну структуру, відчувати свій «стрижень». Ми показали, що знайомство та активізація тілесних ресурсів дозволяють особистості почуватися центрованою, збалансованою, внутрішньо зібраною і цілісною у непередбачуваному світі. Ми також визначили психологічний зміст понять заземлення, центрування, тілесного вибудовування та представили варіанти їх практикування у різних модальностях [10].

Ми спираємось на базові положення тілесної психотерапії про єдність руху і переживання (У. Баєр) [1], 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) [1 – 5; 8 – 9; 12 – 13], а також на напрацьований під час військових дій в Ізраїлі досвід психологів (А. Gershanoff, Г. Петрова та ін.) [14].

Зауважимо, що психологічні проблеми, які виникають на різних етапах війни, мають свою специфіку, і частину досвіду нам ще належить осмислити у майбутньому. Зараз можемо узагальнити власний досвід роботи з різними верствами населення на початку війни та визначити основні виклики психологів, які ми побачили.

Виклики війни психологам:

- Психологи стикнулися з новим досвідом потужної інтенсивності з великою кількістю невизначеностей на «вході», в який самі ж були включені. Це, з одного боку, полегшувало роботу (бо давало розуміння «зсередини» цього досвіду), а з іншого – ускладнювало через особисте залучення до ситуації. Потрібно чітко відмежовувати особисте для того, щоб воно не впливало на стан клієнта.

- Більшість психологів не вчилися працювати з травмою саме під час війни, а вона має свою специфіку.

- ***Нестандартні запити*** клієнтів (на різних етапах війни вони різняться) див., напр. [11].

- Відсутність «готових відповідей». Ми шукали їх інтуїтивно, інколи «навпомацки», в самому процесі психологічного супроводу клієнтів, спираючись на попередні напрацювання.

- У роботі доводиться стикатися з ***великим болем клієнтів***. Важливо тримати баланс між емпатичністю та певною дистанційованістю,



щоб не «переймати», не заражатися цим болем. І ще один виклик психологів – а як я обходжуся зі своїм болем? Чи проживаю його? Чи, можливо, відсторонююся? Чи прошу про підтримку, коли її потребую?

• **Перегляд своїх можливостей і обмежень як фахівця.** Що я можу, а що ні? В якому форматі готовий/а працювати? З якою категорією клієнтів? З якими запитамі готовий/а працювати, а з якими – ні? Баланс між волонтерством і турботою про себе, тощо.

• Знайти «своє місце»: де і з ким буду ефективною і максимально корисною, без шкоди собі та іншим.

• Діяти із позиції **Дорослого і Фахівця**, а не Рятувальника чи Жертви

• В ситуації війни суттєво були порушені кордони (практично всі можливі їх види, включаючи емоційні та тілесні границі) одночасно великої кількості людей, включаючи психологів.

• «Війна розриває на мотлох усі уявлення про можливе й допустиме, про те, що ти вважаєш собою і чим для тебе є світ довкола».

Виходячи з окресленого вище, стає очевидним, що особливої уваги потребують питання, що стосуються осмислення, перегляду, відновленню та встановленню кордонів – як особистісних меж психологів у буденному житті, так і у різних сферах взаємодії, зокрема – професійних.

Що стосується **кордонів взаємодії у площині «терапевт – клієнт»**, то важливо, на нашу думку, наступне:

• Взяти **відповідальність за себе** (передусім психолог, арттерапевт, психотерапевт, а потім допомогти в цьому клієнту).

• Фахове навчання – тим підходам, методам, які ви зможете використувувати екологічно.

• Більш **гнучкі** кордони взаємодії: знаходження балансу між підтриманням дистанції та її зменшенням, мірою емоційної включеності, вияву підтримки і турботи.

• **Перерозподіл свого часу, уваги та сил**, з огляду на нові обставини життя, актуальної ситуації в країні; здатність бути опорою для клієнтів та ін.

• **Перегляд своїх можливостей і обмежень як фахівця.**

Коротко окреслимо також **продуктивні ідеї**, на які ми спиралися в роботі під час ведення військових дій в Україні:

• У ситуації гострого стресу **бути дбайливим і поблажливим до себе**: мінімум інтелектуального, психічного та фізичного навантаження, акцент на виживання; нормалізація.



• **Дихання, центрування, заземлення** – основні теми роботи та інструменти стабілізації, зв'язку з реальністю, контакту з собою.

• **Заземлення, центрування.** Найпростіші практики. На нашу думку – краще, якщо при цьому задіяне тіло (особливо для тих клієнтів, хто вже мав досвід тілесно-орієнтованої роботи). Баланс між тим, щоб залучати тілесні практики і при цьому не заглиблюватись в них занадто глибоко / сильно / довго з тими, хто до цього не готовий.

• **Стабілізація.** Базовий протокол Шапіро «Чотири стихії» (A. Gershanoff, 2022) [14].

• **Ресурс та ресурсні стани.** Важливо їх знаходити і відновлювати. Дає сили та опору. При цьому продуктивно говорити мовою основних ресурсних каналів клієнта та шукати серед них. Для цього можна використовувати, наприклад, відому модель Mooli Lahad BASIC PH (ідея A. Gershanoff, 2022) [14].

• **Відновлення зв'язку клієнта зі своєю Силою і Голосом** як здатністю промовляти, говорити, виявляти, артикулювати, заявляти (Dr. Amber Elizabeth Gray, 2022).

• **Відповідальний Дорослий** замість жертви обставин. Дає можливість перейти із пасивної, об'єктної ролі – в активну, суб'єктну.

• **Кордони.** Відповідальність – у широкому сенсі: за своє життя, власний вибір, свої рішення, власні емоційні стани та управління ними. Акцент на відповідальності за себе замість оцінки, засудження дій інших. Окремо – відповідальність за те, що транслюю у навколишній соціальний простір (які емоції, настрої, ідеї, прогнози, які тексти продукую чи поширюю, наприклад, у соціальних мережах) та за усвідомлення наслідків своїх дій (прогнозування їх впливу на інших) і взяття відповідальності за них (ідея Н. Хлопоніної). Тобто стабілізую – чи розхитую? Які наслідки це має чи матиме?

• **Відновлення неперервності життя** (когнітивної, функціональної, соціальної, емоційної, психо-фізіологічної).

Зазначимо також **застереження**, на які варто зважати психологам:

• Не варто працювати з методиками на кшталт «Безпечне місце» до тих пір, поки людина у дійсності не опиниться у фізичній безпеці. Допоки безпеки немає, або вона відносна – можна працювати із пошуку форм і можливостей підсилення фізичної безпеки клієнта. Натомість для створення «безпечного простору» можна використовувати слова «Затишне місце», «Місце спокою» тощо.

• Поки людина не опиниться у фізичній безпеці, працюємо над стабілізацією і встановленням контакту з нею, поступово ви-



будовою довіри і не опрацьовуємо глибоко власне травмівний досвід (Dr. Amber Elizabeth Gray, 2022).

- Дуже обережно працювати (а то й уникати) зі звуком з особами, що мали досвід перебування під обстрілами різного роду та інтенсивності.

- Уникати вправ, методик, метафор, що у тій чи іншій модальності можуть спровокувати у клієнта асоціації з пережитими подіями (війна, військові, обстріли, окупація, втрата дому, літаки, тощо).

- Не пропонувати свої символи, метафори, вільні асоціації.

- Навіть апробовані і перевірені в мирних умовах методики в реаліях війни можуть викликати асоціації, що здатні несподівано підняти травмівний матеріал (поміркуйте, приміром, щодо відомої методики «Людина під дощем» та ін.).

- Психолог має чітко усвідомлювати свою фахову відповідальність.

Повертаючись до нашої теми – «Тіло як інструмент роботи психолога» – зауважимо, що саме тілесні техніки саморегуляції є, на нашу думку, найбільш дієвим інструментом опанування стресовими реакціями тіла [10].

Узагальнюючи, виокремлюємо основні критерії доцільності опертя на тіло людини. Тож, **Чому тіло?**

- **Доступність:** Завжди є із собою!

- **Дієвість:** Дієвий «інструмент» зв'язку з реальністю (заземлення, центрування).

- **Ефективність:** Швидка стабілізація свого психоемоційного стану.

- **Практичність:** Відновлення внутрішньої опори.

- **Простота:** Відновлення контролю над тілесними проявами дає відчуття контролю над своїм життям.

- **Ресурсність:** Контакт з силою, енергією і життєстійкістю.

- Вдячний відгук.

Наводимо основний алгоритм та опис протоколу, що дозволяє людині доволі швидко досягнути стабільного психоемоційного стану у надскладних ситуаціях.

Цільова аудиторія – можна використовувати для психологів, арттерапевтів, психотерапевтів для стабілізації власних станів, а також – у роботі з клієнтами (індивідуально та в групі).

Протокол «Чотири стихії»

Базовий протокол був розроблений Elan Shapiro для опанування навичками саморегуляції при стресі [15].



Мета – знижувати рівень стресу, щоразу практикуючи «елементарні вправи», що запобігає накопиченню реакцій на стрес, а відтак – дозволяє залишатися в межах свого «вікна толерантності».

Базовий протокол передбачає послідовність чотирьох елементів «Земля – Повітря – Вода – Вогонь», які «накладені» на тіло людини та передбачають «просування» знизу вгору: від ніг (заземлення) – через живіт і груди (центрування) – через горло і рот (регуляція водного балансу) – до голови (сила уяви).

Формула звучить так: «Якщо ви продовжуєте відчувати БЕЗПЕКУ ваших ніг на ЗЕМЛІ; та відчуваєте ЦЕНТР, коли ви вдихаєте і видихаєте; а також відчуваєте СПОКІЙ і КОНТРОЛЬ, коли ви «робіте» більше і більше слини; ви можете дозволити Вогню ОСВІТИТИ шлях до вашої уяви, щоб створити образ місця, де ви почуваетесь БЕЗПЕЧНО /або спогад, у якому вам було достатньо добре» [15].

Пропонуємо варіант, адаптований Алексом Гершановим (А. Gershanoff, 2022, Ізраїль) [14], та доповнений нами. Він орієнтований на повернення людині здатності усвідомлювати свої реакції на стрес та керувати ними (експертний стрес). Йдеться про здатність, уміння впливати на свою психіку (чи то стрес) так, щоб функціонувати, «бути в строю».

Основне **завдання** виконання протоколу – повернути людині відчуття контролю. Зокрема, над тілесними виявами, що допомагає повернути відчуття контролю та знизити вплив стресових реакцій.

1. Повітря: дихання для центрування, сили і балансу.

Пояснення: коли людина відчуває стрес, вона перестає дихати, або ж дихання стає прискореним і поверховим. Для тіла це сигнал тривоги. Стабілізація дихання (через дихальні практики) дозволяє знизити інтенсивність реакції.

Важливо! Дихання – **починаємо з видиху**, особливо в ситуації гострого стресу; або з акцентом на видих (довгий видих, короткий вдих). Надто глибоке, інтенсивне дихання підсилює фізіологічні реакції, тоді як завданням є – їх зниження, щоб людина могла з ними впоратись.

Практики:

1. «Видих в кулак». Довгий, форсований видих в кулак (губи трубочкою), короткий вдих. Повторити мінімум 3–5 разів.

2. «Видих у ліктьовий суглоб»

3. «Свічка і квітка» (А. Гершанов)

4. «Дихання по трикутнику». Видих – невеликий вдих – видих.

5. «Дихання змії». Вдих (1..2..) – Видих (1..2..3..4..) – пауза (1.. 2..)



Принцип швидкої стабілізації нормального ритму дихання – видих має бути довшим за вдих! Центр тіла активується. Увага – на центр.

2. Вода: увімкніть реакцію розслаблення.

Пояснення: під час стресу рот людини часто пересихає, тому що частиною екстреної реакції на стрес (симпатична нервова система) є відключення травної системи. Тому, коли людина починає «виробляти» слину, знову вмикається травна система (парасимпатична нервова система) і реакція розслаблення. Коли є слина – розум людини здатний оптимально контролювати думки та тіло. Окрім цього, вода допомагає звільнитись від наслідків стресу.

Практики:

1. Дати склянку води. Пити повільно, маленькими ковтками.
2. Якщо питної води мало, хоча б сполоснути, змочити слизову рота.
3. Сприяти виділенню слини: витягнути губи трубочкою – розтягнути губи у посмішку (повторити від 5 раз і більше, поки не з'явиться слина у роті) – поворушити щоками.
4. Сприяти виділенню слини: подумайте про шматочок лимона у роті.

Увага – на «вироблення» слини, а також на те, щоб стати спокійнішою(им).

3. Земля: заземлення – зв'язок із тілом та реальністю

Пояснення: Коли людина перебуває у стані емоційного «затоплення», вона втрачає контроль, і над своїм тілом також. Завдання – повернути їй відчуття контролю, зокрема над своїми тілесними проявами (люди звикли контролювати тіло), що, в свою чергу, знижує вплив стресових реакцій. Заземлення тут – це стабілізація свого фізичного стану.

Реакціями тіла на стрес можуть бути: «ватні» ноги, тремор, больові симптоми у різних частинах тіла і багато ін. Для того, щоб знизити їх вплив, робимо практики на м'язи. Основний принцип – розслаблення через напруження!

Практики:

1. Прогресивна релаксація, або парадоксальне розслаблення через напруження за Джекобсоном [6].
2. «Насос». Плечі підняли вгору – «скинули». Повторити 3–5 разів.
3. «Кулаки». Руки підняти вперед, стиснути сильно кулаки, відпустити і «кинути» руки на коліна (Принцип пружини: стиснув –



розтиснув). 3–5 разів. Підняти руки догори, до голови (має з'явитись легкість на підйомі).

4. «Пружина». Підняти на носочки, щоб напружились литки; «упасти» на п'ятку (від «ватних ніг»). Повторити 3–5 разів.

5. Покачатися із п'ятки на носок, переносячи вагу тіла.

6. Вправи для активізації відчуття хребта (наприклад, дихати, уявляючи, що вдих і видих відбуваються вздовж хребта (вдих – від куприка до маківки, видих – від маківки до куприка).

7. «Коник». Щоб «розрядити» жувальний м'яз, що бере на себе стресові реакції – губами імітуємо «Пппрррррррр», як конячка).

8. «Щелепа». Щоб «розрядити» жувальний м'яз, що бере на себе стресові реакції – відпустити, «повісити» нижню щелепу. Можна підсилити видихом. (Розслабляються усі м'язи обличчя).

4. Вогонь: концентрація уваги.

Пояснення: Керуючи своєю увагою, повертаємо все більше контролю.

Практики:

1. «Кнопка». Масаж кінчика носа. Знайти (нігтем) чутливу точку, трохи понатискати. Подивитися перед собою. (Ясність в очах, концентрація).

2. «Сканер». Уявити, що в очах палають вогники, і «просканувати» простір навколо, повертаючи голову в різні боки (розширюємо таким чином «тунельне» бачення ситуації).

3. «Висвітлення крупних предметів». Уявити, що в очах палають вогники. Подивитись вліво, побачити великий предмет, назвати його. Подивитись вправо, зафіксувати поглядом крупний предмет, назвати його. Аналогічно – вгору, вниз, попереду. Висвічуючи крупні предмети та називаючи їх, «включаємо» мислення.

4. «Тік-так», або «метелик» очима. Мінімум 4 сеті.

Інтеграція:

Практика: «Обійми метелика». Покладіть праву руку на ключицю над серцем, а ліву схрестіть, щоб упертися в протилежну ключицю. По черзі постукайте пальцями ліворуч і праворуч у повільному ритмі серцебиття по ключиці. (Білатеральна стимуляція півкуль головного мозку. У повільному темпі. 10–20 разів).

Важливо практикувати набуті способи саморегуляції в період спокою, щоб мати можливість ефективно використовувати їх під час стресу. Навички опанування інтенсивністю стресових реакцій можна порівняти із м'язами, які потрібно тренувати (тобто практикувати), задля того, щоб вони зміцніли. Чим більше ви практикуєте,



тим легше буде використовувати цей інструмент у важкі часи загрози та небезпек для життя.

Висновки:

1. Терапія комплексної травми війни гарно поєднується із основними принципами роботи з травмою розвитку, за якими основний ефект досягається за рахунок встановлення цілющих відносин між терапевтом і клієнтом з визнанням терапевтом поваги до клієнта і підтвердженням його (її) гідності, через практикування клієнтом контактування із собою, своїм центром, з поступовим передаванням йому відповідальності за своє життя, і поступовим опануванням більш ресурсними станами через тілесні переживання – і до переосмислення, інтеграції минулого досвіду (зроблено після навчального семінару Dr. Amber Elizabeth Gray, 2022).

2. Тілесно-орієнтовані техніки є дієвим інструментом психологічної самопомоги, що слугують набуттю навичок емоційної саморегуляції особистості. Якщо навички регулярно відпрацьовувати в стабільному стані, то в стресі вони можуть стати в нагоді та надати людині вагому підтримку.

3. Опанування технік тілесного усвідомлення, дихання, заземлення, центрування та їх регулярне практикування дає такі результати:

- Відкриває доступ до внутрішніх ресурсів людини;
- Підвищує «опірність», внутрішню стійкість, розвиває енергемність людини;
- Дає змогу бути в адекватному зв'язку з реальністю;
- Допомогає досягти станів спокою і внутрішньої рівноваги.
- Є інструментом дієвої, ефективної і швидкої стабілізації;
- Дає можливість стати експертом свого стресу.

Література:

1. Баер У. *Творческая терапия – терапия творчеством* / пер. с нем. Е.Климовой и В. Комаровой. Москва: Класс, 2013. 552 с.
2. Калшед Д. *Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа* / пер. с англ. Москва : Академический Проект, 2007. 368 с.
3. Кнастер М. *Мудрость тела*. Москва : Изд-во ЭКСМО, 2002. 496 с.
4. Колк Б. *Тело помни все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть*. С.-Петербург: Форс, 2020. 464 с.
5. Копытин А.И., Корт Б. *Техники телесно-ориентированной арт-терапии*. Москва: Психотерапия, 2011. 128 с.
6. Кузьмін Є.Л. Методика прогресивної релаксації в службовій діяльності офіцера-психолога внутрішніх військ МВС України. *Науковий вісник*



Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. Вип. 2 (1). С. 286-294. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2%281%29__36 (дата звернення 10.10.2022).

7. Левин П., Фредерик Э. *Пробуждение тигра – исцеление травмы*. Москва: АСТ, 2014. 283 с.

8. Лоуэн А. *Психология тела. Биоэнергетический анализ тела*. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2007. 256 с.

9. Сандомирский М. Е. *Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство*. Москва: Независимая фирма «Класс», 2005. 592 с.

10. Скнар О.М. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самодопомоги при стресі. *Простір арт-терапії*. 2020. № 1 (27). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/cgi/users/home?screen=EPrint::View&eprintid=724070#t> (дата звернення 10.10.2022).

11. Скнар О.М. Особливості психологічного супроводу клієнтів на початкових етапах війни в Україні. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції* (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар]. Київ, 2022. С. 38-42. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/arttherapy-zb-22.pdf> (дата звернення 10.10.2022).

12. *Телесная психотерапия. Бодинамика* : [пер. с англ.] / Ред.-сост. В.Б. Березкина-Орлова. М. : АСТ: АСТ-МОСКВА, 2010. 409 с.

13. Тимошенко Г. В., Леоненко Е. А. *Работа с телом в психотерапии : практическое руководство*. Москва: Психотерапия, 2010. 480 с.

14. Gershanoff A. *Основи допомоги ближньому у кризових ситуаціях: Матеріали навчального онлайн семінару*. Україна – Ізраїль. 2022.

15. Shapiro E. 4 Elements Exercise. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2012. 1(2). P. 113-115.

