

Психологическая безопасность личности: взгляд телесно- ориентированного психотерапевта

А.В. Антонов – магистр психологии, телесно-
ориентированный психотерапевт, коуч, преподаватель
Регионального института непрерывного об-разования
ПГНИУ

Взгляд с 3 точек зрения

1. Теоретико-методологическом
2. Социологическом
3. Практическом

ПБЛ как отрасль психологии -

изучающая закономерности адекватного отражения опасности и конструктивной регуляции поведения с целью сохранения целостности и стабильности человека или группы людей как психологических систем (Л.М. Костина).

Мишенью психолого-педагогического воздействия будут так называемые «факторы риска», несущие психологическую опасность физическому и психическому здоровью ребенка.

Проблема: множество «факторов риска» - невозможно определить окончательно, т.к. большой объем и динамика.

Решение: рассмотрение индивидуальных психологических особенностей личности, способствующих ощущению и проявлению психологической безопасности личности независимо от воздействующих на нее факторов.

Вклад психоанализа в ПБЛ

- предлагают формировать психологическую безопасность личности посредством работы с психологическими защитами (А. Фрейд);
- через преодоление комплекса неполноценности (А. Адлер);
- путем корректировки или совершенствования уже устоявшихся моделей безопасного поведения (Э. Эриксон).

Вклад бихевиоризма в ПБЛ

- предполагает учет субъективного характера переживания ребенком/взрослым состояния опасности-безопасности (М.К. Джонс);
- предлагается формировать поведение, способствующее психологической безопасности, через прохождение ряда психотренингов (Д. Утсон);
- посредством системы социального научения (А. Бандура);
- позитивного подкрепления конструктивного поведения (Б. Скиннер).

Вклад гештальтпсихологии в ПБЛ

- Концепция жизненного пространства К.Левина, являющаяся в свою очередь частью «теории поля»:
с точки зрения психологии безопасности, попытку изучения поля возможных событий и поля сил, предпринятую К. Левиным, можно воспринимать как попытку определить уровень безопасности/небезопасности определенных систем.

Вклад экзистенциально-гуманистического подхода в ПБЛ

- Рассматривается как стремление человека к удовлетворению базовой потребности в безопасности через социальную самореализацию.
- Когда человек рассматривается, как способный творить свою судьбу, получать активный жизненный опыт, отвечать на опасности осознанной системой поведения, а, тем самым, противостоять им (К. Роджерс, В. Франкл и др.)

Вклад телесно-ориентированной психотерапии в ПБЛ

1. Внешний стресс становится напряжением в теле формируя мышечный панцирь: проработка зажима приводит к проживанию чувства и разрядке (В. Райх);
2. Типология характеров – как способы ребенка справиться со стрессом: с перинатального периода до 7 лет (А. Лоуэн).
3. Принципы: целостности, разобщения, настоящего, феномена, маятника (Д. Боаделла и др.)

Социологический взгляд

- Распространенность соматоформных расстройств в популяции составляет от 0,4 - 1,5% (Escobar et al., 2010).
- В настоящее время в России пограничные психические расстройства охватывают 26% популяции, а психосоматические расстройства - 31% (для Москвы, суммарно, около 50% населения) (Бойко Ю.П., Аппенянский А.И., Трегуб В.Л., 2000).
- Распространенность соматоформных расстройств составляет от 10% до 40% больных общемедицинской сети, при этом менее половины направляются к врачу-психиатру или психотерапевту для дифференциальной диагностики и лечения (Александровский Ю. А., 1993, Гиндикин В.Я., 2000, Иванов С.В., 2002, 2004, Петрюк П. Т., Якущенко И. А., 2003, Смулевич А.Б., 2003 и др.)

Практический взгляд

ТОП наиболее эффективна при:

1. Психосоматических заболеваниях;
2. Повышение качества эмоционально сложных отношений: с самим собой, детско-родительских отношений, мужчины-женщины, социальных (от фобии до агрессии), профессиональных и т.д.
3. Работа с кризисными состояниями, синдромом потери, посттравматическим синдромом, жертвами психологического и физического насилия и др.