



Warszawa, 6 lipca 2022r.

## Praca z ciałem w psychoterapii

**Budowanie świadomości ciała w niektórych podejściach terapeutycznych jest niezbędnym elementem terapii. Zadbanie o nie w takich aspektach jak dieta, aktywność fizyczna, budowanie samoświadomości, to niezbędne elementy zdrowienia. W gabinecie psychoterapeuty pracujemy z tym ostatnim. Świadomość ciała, to według naszego rozumienia, subiektywne zauważanie doznań cielesnych, które powstają pod wpływem bodźców pochodzących nie tylko ze świata zewnętrznego, ale także i od nas samych. Elementy pracy z ciałem odnajdziemy w terapii indywidualnej, grupowej, terapii par i rodzin, a także w wielu warsztatach i szkoleniach samorozwojowych.**

**W jaki sposób emocje wpływają na ciało - połączenie ciała i psychiki**



Fot.: pixabay.com

„W zdrowym ciele, zdrowy duch”, „strach ma wielkie oczy”, „chować głowę w piasek” czy „mieć coś na wątrobie” – przysłowia i powiedzenia wskazują, że emocje łączą się z reakcjami w ciele człowieka. Oddziałują one na siebie nawzajem, pobudzają się, wywołują ruch. Strach pobudza krążenie i wywołuje szybsze bicie serca, wstyd często powoduje rumieńce i chęć schowania się, złość i gniew mogą powodować

zaciskanie pięści, radość czy duma mogą pokazywać się we łzach poczucia szczęścia. Mimo tego, że emocje powstają w naszym umyśle, mają ogromny wpływ na całe nasze ciało, ponieważ wywołują nie tylko zmiany w chemii mózgu, ale też reakcje w różnych układach organizmu: nerwowym, hormonalnym, odpornościowym, oddechowym czy pokarmowym. W psychologii/medycynie są oddzielne gałęzie, które zajmują się wpływem czynników psychicznych na pojawienie się chorób; są to psychoneuroimmunologia oraz psychosomatyka.

### **Praca w gabinecie**

Psychoterapeuta stosuje różne elementy pracy z ciałem, dostosowane do możliwości i wglądu pacjenta oraz etapu terapii. Zwraca on uwagę na to, co się dzieje w ciele pacjenta, w jaki sposób siedzi na fotelu, jak oddycha, co robi z rękoma czy nogami. Jak zmienia się jego ciało kiedy mówi o rzeczach trudnych, a jak reaguje na coś, co sprawia mu radość lub napawa dumą. Terapeuta próbuje zapoznać go z własnym ciałem i odczuciami z niego płynącymi. Pyta: „Co Pan/-i czuje w tym momencie? Jak to jest czuć złość/strach/wstyd? Gdzie jest odczuwana radość?” Część terapeutów m.in. pracujących w nurtach integratywnych, humanistyczno – egzystencjalnych, doświadczeniowych czy Gestalt, może też prosić swoich pacjentów o zaktywizowanie się na sesji m.in. przez zmianę pozycji w fotelu, wstanie, zaciskanie pięści, oczu. Na niektórych oddziałach aktywnie łączy się pracę gabinetową m.in. z terapią ruchem i tańcem.



### **Praca z oddechem**

Koncentracja na tym, w jaki sposób oddychamy, jest kolejną wskazówką do poznania naszego ciała i poszerzenia świadomości o sobie. Nasz oddech zmienia się pod wpływem różnych wydarzeń i emocji. Może przyspieszać, być niewystarczająco

głęboki, może się zatrzymywać. Wpływa to na cały nasz organizm, jego funkcjonowanie, samopoczucie. W badaniach stwierdzono, że osoby lękowe i wycofane miały tendencję do oddychania płytkiego, na poziomie klatki piersiowej, natomiast osoby zrelaksowane oddychały wolniej, głębiej, na poziomie brzucha (przepony). W gabinecie terapeuci mogą uczyć świadomego oddechu, często ćwiczą wspólnie, dają wskazówki do dalszej samodzielnej pracy. Mogą również prowadzić sesję z elementami relaksacji.

### **Rozluźnienie i wizualizacje**

Kiedy poszerza się świadomość ciała, umiemy zauważać nasze stany, nazywać je, symbolizować. Kolejnym ważnym etapem jest umiejętność wprowadzenia się w stan spoczynku i ukojenia. Relaksacja jest techniką, która umożliwia odprężenie, uspokojenie się i pomaga odzyskać równowagę wewnętrzną. Terapeuta próbuje wprowadzić pacjenta w stan rozluźnienia, pomaga skupić mu się na ciele i odczuciach z niego płynących. Mogą to być techniki koncentracji na poszczególnych częściach ciała, techniki wyobrażeniowe i wizualizacje. To także treningi uważności mindfulness oraz focusing.



### **Granice ciała i kwestie etyczne**

Aby zacząć pracę z ciałem, niezbędne jest stworzenie silnej i bezpiecznej relacji pomiędzy pacjentem a terapeutą. Pacjent poznaje swoje granice, zaczyna je nazywać i z powrotem ustawiać. Praca z ciałem, mówienie o nim, badanie go, odczuwanie – nie zawsze jest komfortowe, dlatego też niezbędne jest zaufanie wobec siebie nawzajem oraz właściwa postawa etyczna terapeuty. Nie każdy może też od razu rozpocząć pracę z ciałem, praca ta jest niewskazana dla osób z traumą.

Psychoterapia wzbogacona o pracę z ciałem to efektywny sposób na pogłębienie relacji ze sobą, poszerzenie samoświadomości, zrozumienie własnych potrzeb i motywacji. Może to być skuteczny sposób na „ruszenie dalej”, odblokowanie się. Kiedy zaczynamy zauważać sygnały z ciała, przyjmować je, odczytywać jako potrzeby, niebezpieczeństwa, blokady, to jesteśmy na najlepszej drodze do zdrowienia.

(-) *Agnieszka Szymańska*

**Agnieszka Szymańska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Zajmuje się psychoterapią indywidualną osób dorosłych.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)