

# Метод Інтегративного Аналізу



Сучасна наука переживала різні періоди своєї історії. Основними характеристиками актуального її стану є тенденція до інтеграції сучасних наукових досягнень та знань, які накопичувались в людському досвіді тисячоріччями, в єдину цілісну систему. Інтеграція (від латинського «*integratio*» - відновлення, поповнення, з'єднання) є процесом об'єднання частин в єдине ціле за допомогою побудування складної системи зв'язків між ними. Процес інтеграції різних граней пізнання та різних наукових парадигм потребує від дослідника нелінійного мислення, відкритості та здатності до трансценденції. В галузі психотерапії починаючи з середини ХХ сторіччя спостерігається глибокий інтерес вчених і дослідників до розширення та поглиблення області їх дослідження.

У 70-х роках ХХ сторіччя з'являються і виділяються в окремі галузі нові напрямки психотерапії, серед яких варто назвати: трансперсональну психотерапію, інтегративну тілесно-орієнтовану танцювально-рухову терапію, пре- та перинатальну психотерапію, процесуальну терапію. Проводяться дослідження у застосуванні дихальних і медитативних підходів з психотерапевтичною ціллю. Психоаналітичний підхід більше затверджується в тілесно-руховій та арт-терапії. Відбувається інтеграція Юнгівського аналізу в метод психодрами. Психоаналітична теорія і практика також переживають період перегляду і трансформації. В основі психоаналітичної парадигми своє важливе місце займають теорія поля та фундаментальні ідеї квантової теорії свідомості. Переглядається теорія нарцисизму та підхід до психотерапевтичного лікування нарцистичних, межових та психотичних розладів.

Метод Інтегративного Аналізу є яскравим прикладом трансформації і розширення психоаналітичної парадигми. Створений нами метод Інтегративного Аналізу базується на принципах сучасної психоаналітичної психотерапії, групового аналізу та інтегрує в своє поле теоретичні та практичні досягнення таких галузей, як: трансперсональна психотерапія, інтегративна тілесно-орієнтована танцювально-рухова терапія, процесуальна терапія, сучасна пре- та перинатальна психотерапія, мікроаналіз, біоенергетичний аналіз, юнгівський аналіз, психоаналітично базована арт-терапія, психотравматологія, дихальні та медитаивні практики. Метод спирається на сучасні досягнення в галузі нейробіології, квантової теорії і теорії поля.

Історія створення Методу починається з 2004 року. Під керівництвом голови Секції, робочим колективом, який сьогодні є складом Тренерської Ради Секції, проводились вивчення, дослідження та апробація методів і підходів сучасної психотерапії та традиційних дихально-медитативних і цілительських практик, які в подальшому були інтегровані в

парадигму Інтегративного Аналізу. В процесі створення і розвитку Методу також було побудовано складну систему міждисциплінарних зв'язків з такими галузями знань і науками як: квантова фізика, теорія систем, філософія, етнологія, культурологія, східні філософії, дихальні, медитативні та цілительські практики традиційних культур. Створена таким чином парадигма Інтегративного Аналізу дозволяє розглядати більш цілісно людину на таких рівнях її існування та функціонування як: психічному, тілесному, енергетичному, духовному.

Предметом вивчення в Інтегративному Аналізі є рання травма, умови та особливості її формування, зв'язок між пре-, перинатальною, трансгенераційною та колективною травмами, безсвідомі тенденції повторення ранньої травми на більш пізніх етапах індивідуального розвитку. Рання травма викликає глибокі дисоціативні процеси в психіці, формує стратегії виживання та висновки з травми, які викривляють сприйняття актуальної реальності та ускладнюють взаємодію з різними її аспектами.

Основними методами дослідження в Інтегративному Аналізі є: психоаналітична діагностика та спостереження за тілесними, енергетичними, дихальними, поведінковими патернами, дослідження психічних, тілесних та енергетичних захистів та опорів, проявами перенесення-контрперенесення та реінсценізації травматичного сценарію в психотерапевтичному процесі. Для отримання діагностичної інформації та матеріалу для терапевтичної роботи в Інтегративному Аналізі використовуються також тілесно-рухові, арт-терапевтичні підходи, дихальні, медитативні та регресивні трансперсональні сесії.

Під час практичної психотерапевтичної роботи відбувається спостереження за особливостями тілесної репрезентації і руху; тілесними блоками та обмеженнями руху; за проявом тілесних захистів і опорів, формуванням специфічних реакцій тіла та організму під час руху, таких як біль, відчуття холоду, жару, нудоти тощо. В дихально-медитативних практиках відбувається спостереження за особливістю дихання та специфічними дихальними патернами, здатністю до свідомого втримання уваги на диханні і тілі. В енергетичних практиках спостерігається рівень усвідомленості тіла та особливості протікання енергії. Серед методів дослідження і діагностики також застосовуються проєктивні методики, такі як: малюнок, робота з пластичними матеріалами; робота з піском; робота з елементами природного оточення, танець, усвідомлений та автентичний рух.

Інтеграція матеріалу, який отримано в тілесно-рухових, дихальних, медитативних і трансперсональних сесіях відбувається за допомогою глибокого аналізу в психоаналітично-базованих інтегративно-аналітичних вербальних сесіях. Для успішної психотерапевтичної роботи спеціалісту з Інтегративного Аналізу необхідно:

- наявність глибоких теоретичних знань в галузі психоаналізу, групового аналізу, трансперсональної терапії, сучасної пре- та перинатальної терапії, тілесно-орієнтованої терапії;
- наявність довгострокового власного досвіду в галузі: групового аналізу, пре- та перинатального аналізу, інтегративної тілесно-орієнтованої танцювально-рухової терапії, дихальних та медитативних практиках;
- володіння парадигмою Інтегративного Аналізу;
- необхідність суворого виконання умов сетінгу і правил психоаналітичної психотерапії;

- суворе дотримання морально-етичних норм психотерапії;
- наявність мотивації клієнта/пацієнта;
- створення атмосфери довіри та безпечного простору, який відповідає поставленим в психотерапевтичному процесі задачам. Наприклад, для терапевтичної сесії з використанням танцювально-рухової практики необхідна простора зала, а для глибокої регресивної дихальної сесії - зручна кушетка в затишному кабінеті;
- застосування інтер-суб'єктивного підходу, який полягає у справжній зацікавленості терапевта клієнтом та його історією, його емоційній включеності в психотерапевтичний процес;
- висока ступінь пропрацьованості терапевтом своїх травм;
- володіння основними принципами та техніками Інтегративного Аналізу.

Основною ціллю інтегративно-аналітичної психотерапії є опрацювання ранньої травми, заміна примітивних непродуктивних психологічних захистів на більш зрілі і відповідні подіям реальності; вихід із замкненості в травматичній реальності і покращення контакту з різними рівнями актуальної реальності; покращення контакту з тілом та підвищення рівню психічної та тілесної пластичності і усвідомленості тіла; зміцнення відчуття ідентичності; покращення міжособистісних стосунків; розкриття творчого потенціалу та підвищення якості життя.