

**Жедунова Людмила Григорьевна**

**Трофимова Ольга Борисовна**

**ИНТЕГРАЦИЯ ТЕЛЕСНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОПЫТА  
В ПРАКТИКЕ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

**Аннотация:** исследование посвящено проблеме интеграции телесного и эмоционального опыта в практике оказания психологической помощи в трудной жизненной ситуации. Актуальность работы обусловлена ростом психологической нагрузки на население и необходимостью восстановления целостности переживания. В главе выявлены механизмы интеграции на различных уровнях организации психики и тела, описана динамика процесса как ритмическая волна с фазами сближения и отдаления. Разработан интегративный методологический подход, позволяющий фиксировать динамику интеграции. Результаты могут быть использованы в практике психологической помощи и подготовке специалистов.

**Ключевые слова:** телесный опыт, эмоциональный опыт, процесс интеграции, практика оказания психологической помощи, трудная жизненная ситуация.

**Abstract:** the study is devoted to the problem of integrating bodily and emotional experience in the practice of providing psychological assistance in a difficult life situation. The relevance of the work is due to the growing psychological burden on the population and the need to restore the integrity of the community. The chapter identifies the mechanisms of integration at various levels of the organization of the psyche and body, describes the dynamics of the process as a rhythmic wave with phases of rapprochement and distance. An integrative methodological approach has been developed to capture the dynamics of integration. The results can be used in the practice of psychological assistance and specialist training.

**Keywords:** physical experience, emotional experience, integration process, practice of psychological help, difficult life situation.

В условиях современного общества, характеризующегося интенсивной цифровизацией, экономической неопределенностью, экологической нестабильностью и повышенными требованиями к личной эффективности, проблема психологической устойчивости приобретает особую остроту. Учащение трудных жизненных ситуаций сопровождается ростом кризисных переживаний, проявляющихся в форме эмоционального выгорания, тревожных и депрессивных расстройств, а также снижения качества жизни. Согласно данным Федеральной службы государственной статистики (Росстат, 2025), за период с 2020 по 2024 год первичная заболеваемость психическими расстройствами выросла на 18%, при этом доля расстройств непсихотического характера, включая депрессивные, тревожные и стресс-обусловленные состояния – возросла на 21,5%. По результатам исследования «Национальный индекс тревожности россиян. КРОС» в 2025 году суммарный индекс тревожностей в российских регионах вырос на 7% по сравнению с 2024 годом, что свидетельствует о нарастающей психологической нагрузке на население.

Одним из ключевых факторов в деструктивной динамике, препятствующих адаптации, является диссоциативный процесс между телесными ощущениями, эмоциональным переживанием и когнитивными интерпретациями. Данное явление приводит к фрагментации субъективного опыта: человек может осознавать проблему на уровне мышления, но не чувствовать её телесно, либо, напротив, испытывать выраженные соматические симптомы без доступа к их эмоциональному значению. Подобная дезинтеграция переживания снижает способность к рефлексии и затрудняет формирование адаптивных стратегий, что особенно критично в контексте кризисных состояний. В этих условиях возрастаёт потребность в психологической помощи, ориентированной не столько на симптоматику, сколько на восстановление целостности переживания – интеграции разных компонентов опыта.

Несмотря на рост интереса к телесно-ориентированным и процессуальным подходам в современной психотерапии, механизмы интеграции телесного и эмоционального опыта остаются недостаточно изученными. Отсутствуют

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

системные методики, позволяющие фиксировать динамику процесса интеграции, а также недостаточно разработаны практические рекомендации для специалистов, работающих с клиентами с данным феноменом в трудных жизненных ситуациях. В этой связи становится актуальной разработка теоретико-методологической базы, позволяющей не только описывать, но и диагностировать, а также поддерживать процессы интеграции в практике психологического сопровождения.

*Целью настоящего исследования является выявление механизмов интеграции телесного и эмоционального опыта в практике оказания психологической помощи в трудной жизненной ситуации.*

Исследование проводилось в специализированном центре психологической помощи, осуществляющем комплексное сопровождение клиентов в кризисных ситуациях. Эмпирическая база исследования сформирована на основе работы с группой женщин в возрасте 35–55 лет, находящихся в трудной жизненной ситуации и получающих психологическую поддержку в связи с трудной жизненной ситуацией в течение 6–18 месяцев.

*Трудная жизненная ситуация* предстаёт как значимый момент жизни человека, характеризующийся нарушением привычного хода событий, дестабилизацией психологической устойчивости и необходимостью адаптации к новым условиям существования [10]. *Телесный опыт* мы определяем как совокупность ощущений, восприятий и переживаний, связанных с собственным телом, его функциями, положением в пространстве и взаимодействии с окружающим миром. Это включает в себя следующие компоненты: схема тела (базовая репрезентация телесного опыта, которая даёт основу для дифференциации телесных представлений и переживаний [5]), образ тела (динамической ментальной репрезентации телесного «Я», включающей не только ощущения, но и когнитивные компоненты – представления о своём теле, его размерах, внешности – по Джозефу Д. Лихтенбергу [5]) и субъективная картина жизненного пути (телесный опыт интегрируется в неё как значимое событие, влияя на смысловую структуру жизни личности [2]). А *эмоциональный опыт* – как целостное образование, интегрирующее

различные типы психических структур и временные слои. Это совокупность не только отдельных эмоциональных переживаний, но и система знаний, представлений, воспоминаний, связанных с эмоциями, которая формируется в процессе жизни и взаимодействии с миром. Эмоциональный опыт включает в себя эмоциональные явления различной модальности, которые человек переживает и рефлексирует в актуальном времени, и связан с эмоциональной памятью. Эмоциональный опыт играет ключевую роль в формировании отношений, поведения, самопонимания механизмов эмоциональной регуляции [1]. Телесный опыт и эмоциональный опыт, находясь в тесной взаимосвязи, участвуя в сложном процессе интеграции и внося свой уникальный взгляд в формировании целостного восприятия реальности, являются нам субъективную картину переживаний.

Для выявления и описания механизмов интеграции телесно-эмоционального опыта и методов работы в практике психологической помощи потребовался детальный анализ теоретических моделей, который показал, что каждая из рассмотренных парадигм раскрывает отдельный аспект феномена интеграции телесно-эмоционального опыта и существует необходимость синтеза теоретических положений нейрофизиологии, психоанализа, телесно-ориентированного и процессуального подходов, феноменолого-экзистенциальной психологии, диалогической и системно-экологической парадигм. Для изучения механизмов и динамики интеграции в нашей работе был предложен интегративный методологический подход, отвечающий требованиям многоуровневости, процессуальности, субъектности, рефлексивности и практической применимости.

В ходе исследования выявлен комплекс взаимосвязанных механизмов интеграции, действующих на разных уровнях организации психики и тела.

Нейрофизиологический уровень.

## 1. Механизм соматической маркировки (по А. Дамасио).

Суть механизма заключается в том, что мозг связывает конкретные телесные реакции (изменения в работе сердца, дыхания, мышечного тонуса, висцеральных органов) с эмоциональными переживаниями и их последствиями в прошлом.

## 2. Механизм нейропластичности.

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Суть механизма в том, что телесные ощущения и эмоциональные переживания встраиваются в нейронные сети мозга, а целенаправленная практика приводит к структурно-функциональным изменениям – так субъективный опыт обретает материальную основу

### 3. Механизм интероцептивной осознанности.

Суть данного механизма в том, что интероцептивная осознанность связывает внутренние телесные сигналы с сознательным восприятием и эмоциями – превращая физиологические процессы в осмысленный субъективный опыт.

Психоаналитический и телесно-ориентированный уровни.

### 4. Механизм символической репрезентации.

Механизм символической репрезентации раскрывает принцип опосредованного выражения бессознательных процессов через телесные симптомы и образы. Телесные симптомы как символы неосознаваемых конфликтов.

### 5. Механизм телесно-эмоционального резонанса.

Механизм телесно-эмоционального резонанса раскрывает принцип взаимной обусловленности телесных паттернов и эмоциональных состояний: мышечные зажимы выступают как материальная фиксация вытесненных переживаний, а их разблокировка запускает процесс высвобождения подавленных эмоций.

### 6. Механизм биоэнергетического заземления.

Биоэнергетическое заземление создаёт устойчивую связь между телом и психикой через восстановление телесной опоры и регуляцию энергетического потока. Это позволяет превратить разрозненные телесные ощущения и эмоции в целостный, сбалансированный опыт.

### 7. Механизм психогенеза (по Ф. Александеру).

Механизм психогенеза в концепции Ф. Александера раскрывает принципы взаимообусловленности психических и соматических процессов – как эмоциональные состояния формируют телесные реакции, а хроническое напряжение в теле, в свою очередь, поддерживает и усиливает эмоциональное неблагополучие.

Процессуальный уровень

### 8. Механизм первичного и вторичного процесса (по А. Минделлу):

Механизм опирается на представление о потоке переживаний как динамической системе, где осознаваемые (первичные) и вытесненные (вторичные) элементы взаимно влияют друг на друга. Интеграция достигается через постепенное включение всех компонентов опыта в сознание.

#### 9. Механизм «сновидящего тела».

Механизм опирается на идею неразделимости телесного и психического: тело не просто «реагирует» на эмоции – оно говорит на языке симптомов, жестов, ощущений, используя ту же символику, что и сновидения.

#### 10. Механизм циклической динамики.

Этот механизм описывает поэтапный, повторяющийся процесс интеграции, где каждый цикл выводит осознавание на новый уровень. В его основе – идея постепенного углубления понимания телесно-эмоционального опыта через последовательные фазы: от первичной активации до устойчивой стабилизации.

#### Феноменолого-экзистенциальный уровень.

#### 11. Механизм феноменологической данности.

Суть механизма – в обращении к живому переживанию тела как первичного источника знания о себе, где каждое ощущение несёт уникальный субъективный смысл.

#### 12. Механизм экзистенциальной исполненности (по А. Лэнгле).

Механизм заключается в системном соединении телесных ощущений и эмоциональных переживаний через процесс смыслообразования, благодаря которому человек: перестаёт быть пассивным «носителем» симптомов, обретает субъектную позицию в отношении собственного опыта, превращает телесно-эмоциональные проявления в ресурс личностного развития.

#### 13. Механизм временной интеграции.

Механизм временной интеграции раскрывает принцип согласования прошлого, настоящего и будущего в едином потоке субъективного опыта. Суть механизма – в переводе телесно-эмоционального опыта из режима «застривания прошлом/будущем» в режим «присутствия сейчас».

#### Диалогический уровень

---

14. Механизм диалогического со-бытия (по М. Бахтину).

Суть механизма заключается в том, что смысл переживания – в том числе телесно-эмоционального – формируется не в замкнутом внутреннем пространстве, а в процессе живого взаимодействия «Я - Ты». Интеграция опыта превращается из индивидуальной работы в со-творчество в диалоге.

15. Механизм нарративной интеграции (по Ф. Е. Василюку).

Основой данного механизма является движение от хаоса к осмысленному повествованию. В работе этого механизма чрезвычайно важна роль специалиста как соавтора нарратива. Он создаёт безопасное пространство, задаёт нарративные маркеры, помогает увидеть связи между телесными симптомами и жизненными событиями, поддерживает создание нового нарратива с акцентом на ресурсы и альтернативные смыслы.

Системно-экологический уровень.

16. Механизм экологического резонанса (по В. И. Панову).

Данный механизм основывается на представлении о человеке как об открытой системе, непрерывно взаимодействующей с окружающей средой на разных уровнях организации. Интеграция происходит через согласование внутренних процессов (телесных ощущений, эмоциональных состояний) с внешними ритмами и структурами (от сенсорных стимулов до социокультурных норм).

Проведенное эмпирическое исследование показало, что интеграция телесного и эмоционального опыта имеет процессуальную динамическую природу. Под динамикой мы подразумеваем ритмическую волну интеграции, которая проявляется в чередовании фаз сближения и отдаления с крайними амплитудными точками: точкой слияния и точкой диссоциации. Ритмическая волна находится в непрерывном движении под влиянием внешних факторов и внутренних ресурсов самого клиента. При этом существенно изменяется субъективная картина переживаний клиента. Каждый новый цикл не повторяет предыдущий, а происходит на качественно новом уровне, включаются новые механизмы интеграции опыта, в результате углубляется понимание процесса, расширяется спектр переживаний,

повышается способность к интеграции, формируются более устойчивые связи между компонентами опыта.

В процессе интеграции телесно-эмоционального опыта на разных этапах активизируются различные интегративные механизмы, происходит постоянная перестройка системы интеграции. По результатам анализа историй клиентов выявлена индивидуальная динамика процесса интеграции телесного и эмоционального опыта с уникальным сочетанием механизмов, спецификой реагирования на интервенции, характером протекания процессов.

Таким образом, процесс интеграции телесного и эмоционального опыта представляет собой сложную, многомерную динамику, где все компоненты находятся в постоянном движении и развитии, создавая уникальную траекторию трансформации для каждого человека.

Учитывая описанные закономерности, хочется отметить следующие рекомендации к организации психологической помощи:

– требуется комплексный подход к работе с телесно-эмоциональным опытом. Желательно учитывать индивидуальные особенности клиента, специфику кризисной ситуации, характер диссоциации опыта, готовность клиента к изменениям.

– необходимо создание безопасного терапевтического пространства, сочетание различных методов и методик, поэтапную работу с различными уровнями интеграции опыта с фиксацией динамики изменений.

– разработанный методический инструментарий поможет повысить качество профессиональной подготовки специалистов, формировать профессиональные компетенции, развивать необходимые навыки, совершенствовать практические умения.

Полученные результаты исследования, реализованного в комплексном подходе, объединяющем различные теоретические парадигмы и практические методы работы, расширяют понимание механизмов интеграции телесно-эмоционального опыта, динамики процесса, что открывает новые перспективы для развития психологической науки и практики. Результаты могут быть успешно

применены в различных направлениях психологической деятельности, что подчёркивает их высокую прикладную ценность.

### ***Список литературы***

1. Бергфельд А.Ю. Эмоциональный опыт как теоретический конструкт / А.Ю. Бергфельд // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2010. – Вып. 1 (1). – С. 39–46.
2. Василенко Т.Д. Аннотация к диссертации «Телесность и субъективная картина жизненного пути личности» / Т.Д. Василенко. – СПб., 2012. EDN QFMPRT
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – 200 с.
4. Жедунова Л.Г. Феноменологическое исследование субъективного опыта переживания личностного кризиса / Л.Г. Жедунова / Ярославский педагогический вестник – 2012. – Т. II. Психолого-педагогические науки. №1 – С. 238–243. EDN PYHPVH
5. Каминская Н.А. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах / Н.А. Каминская, А.М. Айламазьян // Национальный психологический журнал. 2015. – №3 (19). – С. 45–55. DOI 10.11621/npj.2015.0305. EDN XABVNL
6. Коган Б.М. Проблема диссоциации в психологии и психиатрии / Б.М. Коган, Т.Е. Семина // Системная психология и социология. – 2010. – Вып. 2 (1). – С. 43–52. EDN OITIBT
7. Козлов В.В. Интегративный подход в психологической практике / В.В. Козлов, В.В. Новиков // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integrativnyy-podhod-v-psihologicheskoy-praktike>. EDN PYHPUN

8. Колк Бессел, ван дер. Тело помнит всё: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают её преодолеть / Бессел ван дер Колк; пер. с англ. И. Чорнова. – М.: Эксмо, 2025. – 560 с.
  9. Лэнгле А. Основы экзистенциального анализа / Альфрид Лэнгле; пер. Шапкина Алла. – СПб.: Питер, 2022. – 288 с.
  10. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Г. Осухова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2007. – 288 с. EDN QXQEUF
  11. Тхостов А.Ш. Психология телесности / А.Ш. Тхостов . – М.: Смысл, 2002. – 287 с. EDN QXSLJR
  12. Чернов А.Ю. Диалогическое направление в качественном психологическом исследовании / А.Ю. Чернов // Вестник ВолГУ. Серия 7. – 2008. – Вып. 1 (7). – С. 106–112. EDN JSQCGX
  13. Damasio A.R. The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness, 1999. 386 s.
- 

**Жедунова Людмила Григорьевна** – д-р психол. наук, профессор ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского», Ярославль, Россия.

**Трофимова Ольга Борисовна** – магистрант ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского», Ярославль, Россия.

---