

УДК 46

Горобець Г.І. — ст. Б-31

*Гусятинський коледж Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя*

## МОВА ТІЛА

Науковий керівник: викладач Зеленська Т.А.

В 70-х роках минулого століття канадійка Ліз Бурбо помітила в'язок між психологічною травмою особистості та її тілобудовою. Вона вважає, що після народження бажання дитини бути самою собою викликає незадоволення в оточуючих, дитина робить висновок що бути природною – це погано. Ці висновки приводять до кризових станів особистості. Якщо дитині дозволити бути самою собою то кризових станів не спостерігатиметься. Ліз Бурбо вважає, що більшість дітей переживають наступні етапи: 1-й – це пізнання радості існування, буття самим собою. 2-й – це страждання від того, що бути самим собою не можна. 3-й – період кризи, бунт. 4-й – щоб уникнути страждань дитина поступається і будує з себе нову особистість, яка відповідає тому чого хочуть від неї дорослі.

Протягом 3-4 етапів ми створюємо собі нові особистості – маски, які служать захистом від болю який отримуємо на 2 етапі. Цих масок п'ять, що відповідають п'яти душевним травмам, які приходиться переживати людині. Створення масок – це наше бажання скрити від самих себе та оточуючих нашу невирішену проблему. Ось **травми та маски** що їх супроводжують: знехтуваний-втікач; покинутий-залежний; принижений-мазохіст; зрада-контролюючий; несправедливість-ригідний.

Зокрема, **травма знехтуваного** формується від моменту зачаття до одного року, через батьків своєї статі. Дитина не відчуває права на існування. Тіло: зжате, розчленоване, непропорційне. Очі – маленькі, з виразом страху.

**Травма покинутого** виникає коли дитині приділяють надто мало уваги. Діти вважають що родич протилежної статі зовсім не цікавиться ними. Тіло: відсутній тонус, довгий корпус, м'язова система недорозвинена. Очі великі і сумні.

**Травма приниженого** формується від 1 до 3 років, з одним із батьків, що займається формуванням фізичного розвитку дитини. Брак свободи. Відчуття приниження через контроль зі сторони цієї особи. Тіло: товсте, округле, низький зріст, товста шия, напруга в області шиї, горла, таза. Обличчя округле, відкрите.

**Травма зради** виникає від 3 до 4 років, з родичем протилежної статі через крах довіри. Тіло: випромінює силу і міцність. У чоловіків плечі ширше бедер, у жінок навпаки. Очі, які всі бачать з першого погляду.

**Травма несправедливості** виникає від 3 до 6 років, з родичем своєї статі. Обов'язок бути досконалим виконавцем. Блокування індивідуальності. Тіло: пряме, жорстке, досконале. Гарні пропорції. Округлі стегна. Невисокий ріст, шкіра світла, шия напружена, пряма, осанка горда. Погляд: сяючий, живий. Очі світлі.

Та чи інша психологічна травма може викликати конкретне соматичне захворювання. Ліквідувати психічну травму, або ж зменшити її негативний вплив на психічний стан особистості можна лише усвідомивши, проаналізувавши себе такими якими ти або хтось є, чи був в певній ситуації, а також прийнявши позитивно усю неповторність людської сутності.

Використана література:

1.Ліз Бурбо «Язык тела».

2.О.Ф Бондаренко «Психологічна допомога особистості» Харків, 1996р, ст.273.

3.Г.М. Авер'янова «Соціальна психологія, Київ, 2004р., ст..306.