

Body boundaries as a psychological resource for self-regulation and reduction of psychosomatic tension

Olha Dzhulai

School of Biodynamics and Integrative Body Practices, Kyiv

<https://orcid.org/0009-0002-5948-4399>

Abstract. *The subjective perception of body boundaries is a key psychological resource facilitating self-regulation and reducing psychosomatic tension. Fluid boundaries are linked to anxiety, emotional dysregulation, and muscle spasms. This paper reviews current interoception and embodied self-regulation literature and outlines a body-oriented intervention approach to enhance boundary awareness and improve psychosomatic wellbeing.*

Keywords: *body boundaries, interoception, self-regulation, psychosomatic tension, embodied emotion*

Тілесні кордони як психологічний ресурс саморегуляції та зниження психосоматичної напруги

Ольга Джулай

Школа біодинаміки та інтегруючих тілесних практик, м. Київ

<https://orcid.org/0009-0002-5948-4399>

Анотація. *Суб'єктивне відчуття тілесних меж є одним з ключових психологічних ресурсів індивіда, сприяє покращанню тілесно-емоційної саморегуляції та зниженню психосоматичної напруги. Розмите відчуття кордонів асоціюються з тривожністю, емоційною дизрегуляцією та хронічними м'язовими спазмами. У тезах розглянуто сучасні дослідження інтероцепції в тілесно-емоційній саморегуляції та запропоновано тілесно-орієнтований підхід до відновлення відчуття тілесних меж в якості ресурсу психосоматичного благополуччя.*

Ключові слова: *тілесні кордони, інтероцепція, саморегуляція, психосоматична напруга, втілена емоція.*

1. Вступ

Відчуття тілесних кордонів є не лише фізіологічним, а й суб'єктивним психологічним конструктом, який формується внаслідок поєднання сенсорних, емоційних та когнітивних процесів. Воно визначає внутрішнє відчуття того, де закінчується "Я" і починається "світ".

Порушення у відчутті тілесних кордонів пов'язується з підвищеним рівнем тривоги, емоційною нестабільністю, соматичними симптомами, такими як хронічна м'язова напруга та спазми [1], [2].

2. Теоретичні засади

Сучасні дослідження підкреслюють важливу роль інтероцепції – здатності сприймати й інтерпретувати внутрішні сигнали тіла – у формуванні емоційної регуляції та відчуття себе [3], [4]. Порушення інтероцептивної чутливості та відчуття власних тілесних кордонів часто супроводжує тривожні, психосоматичні та дисоціативні розлади, що підтверджується нейробіологічними моделями міжсенсорної (cross-modal) інтеграції [5].

Міжсенсорна інтеграція як здатність нервової системи поєднувати інформацію з різних сенсорних каналів (наприклад, зору, слуху, пропріоцепції, інтероцепції) в єдиний цілісний образ або відчуття, є засадничою, завдяки цій здатності покращується суб'єктивне відчуття цілісності, а також адаптація до зовнішніх і внутрішніх чинників.

3. Емпіричні дані

Дослідження показують, що пацієнти з деякими розладами (зокрема синдромом подразненого кишківника, головним болем напруження, псоріазом, функціональним соматичним синдромом тощо) демонструють нестійке або порушене сприйняття тілесних меж. Відновлення цього відчуття за допомогою тілесно-орієнтованих методів асоціюється з покращенням емоційного самопочуття та зниженням соматичних скарг [1], [3].

4. Практичні підходи

Для відновлення тілесних кордонів можуть застосовуватися такі психотерапевтичні методи:

1. Медитативна скануюча увага до тіла (body scan), спрямована на розвиток інтероцептивної чутливості та усвідомлення тілесних меж [6].

2. Рухові тілесні практики, що поєднуються з заземленням та диханням (йога, соматика) для укріплення відчуття простору та внутрішньої стабільності.

3. Дихальні техніки, поєднані з плавними рухами, спрямовані на стабілізацію вікна толерантності та зниження психоемоційної напруги [7].

4. Методика тілесної саморегуляції через "невольову увагу" (Dzhulai, 2022), що включає поступове відновлення тілесних меж шляхом послідовної роботи з опорами, диханням, внутрішнім тілесним образом і інтероцептивною чутливістю. Цей підхід інтегрує когнітивні, тілесні та сенсорні елементи, сприяючи зниженню соматичних симптомів і тривожності.

5. Обговорення

Укріплення відчуття тілесних кордонів через тілесно-орієнтовані практики сприяє зниженню рівня тривоги, психосоматичних проявів та підвищенню стійкості нервової системи. Це відкриває нові можливості інтеграції тілесної роботи в психологічну допомогу, зокрема в роботі з тривожними станами, посттравматичними розладами та психосоматичними порушеннями [2], [5].

Авторська методика тілесної саморегуляції через "невольову увагу" (Dzhulai, 2022) доповнює сучасні психотерапевтичні підходи, поєднуючи тілесну усвідомленість, дихання, відчуття простору та образ тіла. Попередній клінічний досвід впровадження цього методу демонструє його потенціал у зниженні психосоматичної напруги та поліпшенні суб'єктивного самопочуття. Подальші дослідження необхідні для системної оцінки його ефективності та валідації в різних популяціях.

6. Висновки

Суб'єктивне відчуття тілесних меж є динамічним психологічним тілесно-емоційним ресурсом, що підтримує психічне та соматичне благополуччя. Відновлення та укріплення відчуття тілесних меж через тілесно-орієнтовані практики, інтегровані в повсякденне життя може ефективно знижувати психосоматичну напругу та сприяти психологічній стійкості.

Список використаних джерел

1. Krzewska I., Dolińska-Zygmunt G. The sense of body boundaries—subjective determinants and implications for body self-relation in people with psychosomatic illnesses // *Polish Journal of Applied Psychology*. – 2016. – Vol. 14, № 4. – P. 59–92. – DOI: 10.1515/pjap-2015-0068.
2. Lazzarelli A. та ін. Interoceptive ability and emotion regulation in mind-body interventions: An integrative review // *Behavioral Sciences*. – 2024. – Vol. 14, № 11. – Article 1107. – DOI: 10.3390/bs14111107.
3. Khalsa S. S., Lapidus R. C. Can interoception improve emotion regulation in anxiety disorders? // *Frontiers in Psychology*. – 2016. – Vol. 7. – Article 798. – DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00798.
4. Seth A. K. Interoceptive inference, emotion, and the embodied self // *Trends in Cognitive Sciences*. – 2013. – Vol. 17, № 11. – P. 565–573. – DOI: 10.1016/j.tics.2013.09.007.
5. Garfinkel S. N., Critchley H. D. Interoception, emotion and brain: New insights into the mind-body connection // *Nature Reviews Neuroscience*. – 2013. – Vol. 14, № 9. – P. 563–574. – DOI: 10.1038/nrn3550.
6. Carmody J., Baer R. A. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program // *Journal of Behavioral Medicine*. – 2008. – Vol. 31, № 1. – P. 23–33. – DOI: 10.1007/s10865-007-9130-7.
7. Ogden P., Fisher J. *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment*. – New York: Norton, 2015.