

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-623-2-4>

**PECULIARITIES OF USING FOCUS-ORIENTED THERAPY
IN THE CONTEXT OF SAFE PROCESSING
OF CHILDHOOD TRAUMAS**

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФОКУС-ОРІЄНТОВАНОЇ
ТЕРАПІЇ У КОНТЕКСТІ БЕЗПЕЧНОГО ОПРАЦЮВАННЯ
ДИТЯЧИХ ТРАВМ**

Fomenko A. M.

*practical psychologist, Focusing Trainer
The International Focusing Institute,
master – school of Client-centered
psychotherapy of K. Rogers
of the Association of Practical
Psychologists, supervisor, private
psychological practice
Kharkiv, Ukraine*

Фоменко А. М.

*практичний психолог, тренер
з фокусування Міжнародного
інституту Фокус-орієнтованої
терапії, майстер клієнтцентованої
психотерапії К. Роджерса
Асоціації практичних психологів,
супервізор, приватна психологічна
практика
м. Харків, Україна*

Вступ. Психотерапевтична робота з дорослими часто передбачає звернення до їхніх ранніх травматичних переживань, оскільки дитячі травми формують базові моделі стосунків, прив'язаності, само-сприйняття й емоційної регуляції. Однак сучасна практика показує, що акцент лише на аналізі минулого може призвести до стагнації, втрати контакту із життям «тут-і-тепер», формування ідентичності «я дорівнює травма» та зменшення автономності клієнта. Тому дана проблема потребує переосмислення терапевтичного підходу: не лише з позиції того, «що трапилось», але і з позиції «що зараз відбувається», «які ресурси діють» та «як це інтегрується в життя».

Мета та завдання дослідження визначити принципи екологічного підходу до роботи з дитячими психічними травмами у психотерапії та оцінити потенціал використання методу Фокус-орієнтованої терапії («Focusing-Oriented Therapy» (далі ФОТ)) для інтеграції афективного досвіду без надмірного занурення у травму.

Серед **завдань виділяємо наступні**: проаналізувати ризики надмірної фіксації на травматичному минулому в терапевтичному процесі; визначити критерії терапевтичної безпеки та ресурси клієнта як складові інтеграції досвіду; розкрити методологічні підходи ФОТ як інструменту, що поєднує глибину переживання і збереження безпеки;

надати практичні рекомендації з впровадження ФОТ при роботі з клієнтами, які мають досвід дитячих травм.

Одним з негативних наслідків не екологічної роботи з травматичним досвідом, який клієнт отримав в минулому є ризики фіксації на травматичному досвіді. Традиційні підходи (психоаналітичні, психодинамічні, травма-фокусовані) підкреслюють важливість дослідження дитячих травм, адже саме вони впливають на конструкцію особистості. Однак фіксація на минулому може призвести до: повторного активування травматичних схем без достатньої ресурсно-орієнтованості; втрати контакту з теперішнім життям клієнта, з ресурсами й можливостями дії; створення сценарію, коли клієнт залишається «в минулому», замість того щоб інтегрувати досвід у доросле життя.

З точки зору нейро науки, занадто рання або надмірна стимуляція травматичних спогадів може активувати амігдалу й емоційну пам'ять без належної участі префронтальних структур регуляції, з великою ймовірністю може створювати ризик повторного переживання, а не трансформації [1].

Натомість екологічна терапія передбачає не просто звернення до травми, але створення безпечного клімату. Саме за таких умов клієнт здатен витримувати емоційні сигнали, має доступ до ресурсів і не стає заручником минулого. Ключовими складовими такої діяльності є оцінка готовності клієнта, темпу руху й індивідуальних меж, підтримка через терапевтичний альянс, чітка структура сесій, орієнтація на тут-і-тут, активне використання ресурсів клієнта: тілесних, емоційних, соціальних, а також динамічне поєднання роботи з минулим, теперішнім і майбутнім [3].

У цьому контексті метод створення та підтримки «вікна толерантності» (window of tolerance) виступає важливою метафорою: коли клієнт перебуває у межах цього вікна, він може інтегрувати досвід без дестабілізації [2].

Ефективним методом, на нашу думку, є Методу фокус-орієнтованої терапії («Focusing-Oriented Therapy» (ФОТ)) як шлях інтеграції досвіду клієнта.

Метод, розроблений Юджином Джендліном, базується на феноменологічному підході до тілесно-відчутого (felt sense) – це не просто емоція чи спогад, а тіло-чуттєве відчуття, що містить значення, ще не сформульоване словом [5].

У процесі ФОТ клієнт: по-перше, прослуховує власне тіло-відчуття, навчається називати і «бути з» ним; по-друге, не аналізує травму безпосередньо, а спостерігає, які відчуття виникають тепер, яка внутрішня реакція з'являється; по-третє, поступово дозволяє «відчуттю змін» («felt shift» – трансформацію значення, не примус, а м'яка

інтеграція; по-четверте, зберігає контроль темпу, напрямку, глибини – що особливо важливо при роботі з травмою [1].

Цей підхід дозволяє працювати з травмою не як з «чорним ящиком», який треба відкрити і пережити знову, а як з частиною досвіду, що може бути приведена в діалог із теперішнім життям клієнта.

Щодо практичних аспектів впровадження ФОТ у роботі з дитячими травмами, то, згідно теоретичних наукових опрацювань і нашого практичного досвіду, відпиляємо наступні складники відповідної роботи:

- оцінка ресурсів та готовності: перед глибинною роботою варто оцінити, чи клієнт має достатні внутрішні та зовнішні ресурси (соціальні, тілесні, стабілізаційні);

- початок із «тут-і-тепер»: слід починати з тілесного відчуття, з менш «травматичних» зон, встановити контакт із внутрішнім відчуттям без негайного звернення до болючого минулого;

- поступовість та контроль темпу: клієнт сам керує, терапевт супроводжує, не нав'язуючи глибокого занурення;

- інтеграція через «відчуття змін» («felt shift»): коли клієнт відчуває рух – зміна значення, відчуття більшої цілісності – це сигнал про інтеграцію, а не лише повторне «викопування» болю;

- ресурсна орієнтація: після роботи із тілесно-емоційним рівнем, важливо повернути увагу до життя клієнта, його ресурсів, дій, теперішніх можливостей;

- моніторинг безпеки: уважне спостереження за симптомами перевантаження, ретравматизації, регресії; терапевт має бути готовий підтримувати стабілізацію, повернення до ресурсів [1; 6; 7].

Висновки Таким чином, надмірна фіксація на дитячих травмах, без достатньої уваги до ресурсів, безпеки і теперішнього досвіду, може гальмувати терапевтичний процес і створювати ризик ретравматизації. Екологічний підхід в психотерапії передбачає поєднання глибини переживання та безпечної структури: ресурси, стабілізація, індивідуальний темп, інтеграція в теперішнє.

Метод ФОТ є ефективним інструментом для роботи з дитячими травмами, оскільки дозволяє клієнту залишатись у контакті з тілесно-емоційним досвідом, контролюючи темп і глибину, і не потрапляти у пастку повторного переживання. Впровадження даного методу у практику потребує уваги до оцінки ресурсів клієнта, належної терапевтичної безпеки та інтеграції досвіду у життєві дії.

Подальші дослідження рекомендуються щодо емпіричної перевірки ФОТ у роботі з дитячими травмами, оцінки її ефективності в порівнянні з класичними травмо-фокусованими підходами, а також зосередження на клієнтах із множинними чи комплексними травмами.

Література:

1. Gjerstad S. F., Nordin L., Poulsen S., Spadaro E. F. A., Palic S. How is trauma-focused therapy experienced by adults with PTSD? A systematic review of qualitative studies. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. Article 135. DOI: 10.1186/s40359-024-01588-x
2. McLean C. P., Foa E. B. State of the Science: Prolonged exposure therapy for the treatment of posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*. 2024. DOI: 10.1002/jts.23046.
3. Unknown authors. Fully remote intensive trauma-focused treatment for PTSD and Complex PTSD. *European Journal of Psychotraumatology*. 2024. Vol. 15, No. 1. Article 2355052. DOI: 10.1080/2008066.2024.2355052.
4. «Indigenous Focusing-Oriented Therapy». *Focusing Initiatives International*. 2025. URL: <https://focusinginternational.org/about/aboriginal-focusing-oriented-therapy-initiative/> (Дата звернення: 22.20.2025).
5. «Focusing, Trauma, and the Autistic Mind: Practical Tips for Lasting Change» Fung F. 2024 (rev. 2025). URL: <https://www.implicitintricacy.net> (Дата звернення: 22.10.2025).
6. «Focusing-Oriented Therapy and Complex Trauma». *International Focusing Institute*. URL: <https://focusing.org/sites/default/files/legacy/mot/Alexis%20and%20Shaun%20Phillips.pdf> (Дата звернення: 21.10.2025).
7. «Training – Focusing Therapy». *Focusing Therapy Website*. URL: <https://www.focusingtherapy.org/training-become-certified-focusing-oriented-therapist/> (Дата звернення: 21.10.2025).