



Сексуальність як ресурс. Робота з втратою лібідо в гештальт підході.

Полозун Олена



Сексуальність як життєва енергія і ресурс

Сексуальність людини — це багатогранний аспект особистості, що охоплює біологічні, емоційні, психічні, соціальні й культурні елементи. Вона визначається не лише як фізичний потяг або здатність до інтимних стосунків, а й як частина життєвої енергії людини, що виражає її потребу в близькості, любові, довірі, самовираженні та задоволенні.

Вона підтримує нас у різних аспектах, від роботи та творчості до взаємовідносин.



Роль сексуальності у самоусвідомленні та контакті з іншими людьми

- **Самоусвідомлення та прийняття себе:**
Вільне вираження своєї сексуальності зміцнює впевненість у собі, сприяє прийняттю свого тіла та відчуттю власної цінності.
- **Емоційна близькість та автономія:**
Здорова сексуальність допомагає людині бути у контакті зі своїми бажаннями і встановлювати межі, що важливо для побудови довірливих стосунків та особистої автономії.



Поняття лібідо та його роль у гештальт-підході та сексуальності

У класичному розумінні, що базується на психоаналізі, лібідо пов'язане з енергією інстинктів, спрямованих на самозбереження та розмноження, але гештальт-підхід розглядає його як ресурс для ширшого задоволення потреб у різних сферах життя.

Лібідо підтримує сексуальне збудження та готовність до інтимних контактів. Це не просто фізіологічна потреба, а вираження емоційної близькості та автентичності, що є важливим для гармонійних відносин.



Втрата лібідо: психологічні та фізіологічні причини

Вплив стресу:

- Гормональні зміни: Хронічний стрес підвищує рівень кортизолу, знижуючи тестостерон і пригнічуючи лібідо.
- Нервова система: Активація симпатичної системи блокує розслаблення, необхідне для сексуального збудження.
- Дофамінова система: Дефіцит дофаміну знижує здатність до задоволення та інтерес до інтимної сфери.

Вплив травм:

- ПТСР і дисоціація: Травма призводить до відсторонення від тіла та емоцій, що заважає чуттєвому контакту.
- Гіперарозація: Постійна тривожність та уникання близькості блокують природне збудження.

Фізіологія збудження та його роль у сексуальному потязі



- **Фізіологія збудження:**
 - **Активация нервової системи:** Посилення кровообігу та активация нервів, що підтримують збудження.
 - **Парасимпатична система:** Розслаблення та посилення притоку крові до статевих органів.
 - **Дофамін і окситоцин:** Дофамін мотивує, а окситоцин зміцнює зв'язок і довіру.
- **Психологічний компонент:**
 - **Усвідомленість:** Концентрація на тілесних відчуттях допомагає переживати збудження.
 - **Емоційна безпека:** Довіра і розслаблення створюють необхідний простір для інтимності.



Методи гештальт-терапії для роботи з втратою лібідо

Робота з усвідомленістю: Дослідження своїх тілесних відчуттів і внутрішніх реакцій через фокус на «тут і зараз».

Техніки роботи з тілом: Дослідження і зняття напруги в тілі для звільнення заблокованої енергії.

Пропрацювання травми: Інтеграція травматичних переживань через усвідомлення їхнього впливу на тіло і емоції.

Експериментальні практики: Вправи, спрямовані на дослідження збудження через рольові ігри та дзеркальні проєкції.

Робота з межами: Дослідження своїх потреб і особистих меж у відносинах, що сприяє зміцненню почуття автономії.



Література по темі сексуальності, збудження та лібідо

Клод Стівенс - "Гра в гештальт-терапії" (Games People Play in Gestalt Therapy)

Ця книга описує вправи та «ігри» в гештальт-терапії, які акцентують увагу на встановленні контакту, дослідженні внутрішнього збудження та роботі з вітальною енергією через ігрові експерименти. Стівенс розглядає вправи для роботи в парах, такі як «Діалог» та «Ролі».

Фредерік Перлз, Пол Гудман і Ральф Хефферлін - "Гештальт-терапія: Порушення та зростання в людській особистості" (Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality)

Це одна з ключових книг з гештальт-терапії, де автори досліджують вітальну енергію, збудження та способи їх пробудження через усвідомлену тілесну взаємодію. Книга також охоплює вправи на усвідомлення, подібні до описаних вище, і теорію роботи зі збудженням у контексті особистісного зростання.



Заклучення

Сексуальність як життєвий ресурс:

Підтримує не лише інтимні бажання, але й загальне відчуття життєвої сили, креативності та задоволеності.

Гештальт-підхід до відновлення лібідо:

Через усвідомленість, роботу з тілом і емоційними блоками можна повернути сексуальність як джерело сили і задоволення.

Мета терапії:

Зміцнити зв'язок з тілом і емоціями, розвинути усвідомленість і відновити життєву енергію для підтримки гармонії в житті.



Сексуальність як ресурс. Робота з втратою лібідо в гештальт підході.

Полозун Олена